

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
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
X Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием

8–9 декабря 2023 г.



Москва
2024

УДК 159.99
ББК 88.9
П86

П86 Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение) : Материалы X Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 8–9 декабря 2023 г. / под ред. Б.Б. Айсмонтаса, Л.А. Александровой, В.В. Барцалкиной, Е.В. Гуровой. – М.: МГППУ, 2024. – 447 с.
ISBN 978-5-94051-299-8

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, заведующий Сектором психологического консультирования, супервизии и кадровой поддержки специалистов Федерального ресурсного центра психологической службы в системе высшего образования

В сборнике представлены статьи участников Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение)».

Конференция состоялась 8–9 декабря 2023 года в Московском государственном психолого-педагогическом университете. Авторами материалов сборника являются ученые, психологи-практики, педагоги, медицинские работники, реабилитологи, работающие в дошкольных, высших и средних учебных заведениях, психологических и социальных службах, медицинских центрах и стационарах, молодые ученые (аспиранты и студенты) факультетов психологии, медицины, социальной работы.

Множество статей поступило и от людей с инвалидностью (студентов и уже состоявших специалистов), которые лучше всех знают о проблеме незащищенности. Особое внимание уделено практическим вопросам применения разнообразных современных технологий в помощи разным категориям населения, в том числе людям с инвалидностью.

Анализируются вопросы дистанционного образования, инклюзивной образовательной среды университетов. Поднимается проблема интернета как жизненного пространства. Рассмотрены адаптационные возможности и психологические ресурсы разных социальных групп при столкновении с широким спектром трудных жизненных ситуаций. Сборник адресован практикующим психологам, психотерапевтам, социальным работникам, педагогам, медицинским работникам, реабилитологам, волонтерам – всем помогающим специалистам.

УДК 159.99
ББК 88.9

ISBN 978-5-94051-299-8

© ФГБОУ ВО МГППУ, 2024.

Содержание

Введение	12
РАЗДЕЛ 1. Дистанционное образование лиц с инвалидностью как ресурс социализации, профессионализации и развития личности	14
Афанасьева С.А. Организация и внедрение дистанционного обучения на базе МБОУДО «центр детского творчества» центрального района города Кемерово.....	14
Воривских Е.М., Малик Г.Ш., Носаченко О.Ю. Профессионализация особых детей через дистанционное образование естественнонаучной направленности	20
Камин А.А. Камина А.А. Феномен фантазии и виртуальная реальность в дистанционном образовании.....	25
Кондратьева Е.В. Применение дистанционных образовательных технологий в инклюзивном образовании	29
Лобанов А.П., Козырева Н.В. Ответы студентов с инвалидностью и здоровых сверстников на вызовы цифровой образовательной среды (на примере российских и белорусских студентов).....	33
Прокофьева А.С. Предметно-развивающая среда как способ улучшения коммуникативных навыков детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития.....	37
Чапала Т.В., Илич М. Применение современных технологий в обучении психологии здоровья	41
Бяй Е.Г., Гречаная И.М., Шипигузова А.И. Доступная среда. Психологическая сопровождение с использованием дистанционных технологий.....	46
Карасева О.В. Сетевое взаимодействие участников образовательного процесса как фактор развития инклюзивной образовательной среды.....	49
Яковлева Г.С., Ерошина Н.В. Профилактическая работа психологической службы образовательной организации по обеспечению информационной безопасности обучающихся	55

Багишева Э.Р., Бобырев Р.В., Сидоренко А.А., Чернявская А.Ю.

Социально-психологическое сопровождение лиц с инвалидностью с помощью дистанционных технологий 59

РАЗДЕЛ 2. Социокультурная (ре)абилитация, адаптация.

Проблемы семьи и детско-родительских отношений 65

Корелякова А.М.

Эмоциональный интеллект и особенности общения у лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата 65

Хомова С.Н.

Социализация и адаптация детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в системе дополнительного дистанционного образования..... 67

Иванова Ж.Н.

Особенности эмоциональной сферы старших дошкольников с ограниченными возможностями здоровья 70

Акмалов Р.Р.

Типология и причины семейных конфликтов в семьях с различным социальным статусом супругов..... 74

Круглова К.О., Гурова Е.В.

Феномен интенсивного материнства и его связь с родительским выгоранием у современных российских женщин 77

Мусохранова Е.Г.

Профили жизнеспособности российских семей в условиях вызова неопределенности 83

Литвин Н.П.

Психологические ресурсы настойчивости при преодолении семейных стрессов..... 86

Чинарева Ю.Ф., Александрова Л.А.

Особенности совладания с психологической травмой у взрослых, узнавших о своем усыновлении 88

Ломеко А.С.

Проблемы семей, воспитывающих детей с расстройством аутистического спектра 98

Кропачева Е.А.

Детский травматический опыт взрослых, особенности близких отношений и жизнеспособность семьи..... 101

РАЗДЕЛ 3. Дистанционное консультирование, интернет – консультирование. Телефон доверия	103
Коваленко О.О.	
Перспективы развития технологий дистанционной психологической помощи в контексте психологической травмы	103
Волобуев А.А., Гладиллина Е.Ю., Боголюбская А.А.	
Трансформация общества в цифровую эпоху: как интернет меняет способы общения, взаимодействия и организации	109
Ермолаева А.В.	
Дистанционная психологическая помощь детям и подросткам: анализ запросов и проблем	113
Азарова Н.В.	
Дистанционное консультирование семьи с ребенком, имеющим особые образовательные потребности.....	119
Обухова А.Д.	
Необходимость общения как процесса установления контакта и становления человека в обществе с помощью дистанционных технологий.....	123
Панина А.А.	
Консультирование родителей детей с особыми образовательными потребностями в дистанционном режиме	127
Боголюбская А.А., Волобуев А.А., Гладиллина Е.Ю.	
Проблемы и препятствия в развитии дистанционного психологического консультирования	132
Комолов О.Е., Беленко В.О., Байбакова Е.В.	
Психологическое консультирование по вопросам детско-родительских отношений подростков в анонимном чате периода пандемии covid-19	137
Попова Л.М.	
Помощь супервизора в профилактике эмоционального выгорания консультанта детского телефона доверия.....	141
Алигасва Н.Н.	
Дистанционная форма психологического консультирования осужденных-инвалидов	143
Панич О.Е.	
Особенности дистанционной психологической помощи при тревожных состояниях у студентов, проживающих на приграничных к проведению СВО территориях.....	147

Попова У.В.

Психологическая помощь социально-незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение)..... 151

Новикова И.О.

Анализ проблем и возможностей психологического консультирования телефона доверия..... 156

Саввина А.А., Зарецкий В.К.

Дистанционная консультативная помощь в преодолении учебных трудностей средствами рефлексивно-деятельностного подхода: особенности, ограничения, преимущества..... 160

РАЗДЕЛ 4. Зависимости и преодоление зависимостей.

Интернет как жизненное пространство: риски и возможности 168

Саркисян А.В.

Теоретический анализ проблемы созависимого поведения..... 168

Звонов П.А.

Аватар как первичный индикатор самопрезентации личности в социальных сетях при психодиагностической оценке клиента..... 171

Попова И.С.

Когнитивные особенности интернет-пользователей в контексте информационно-психологической безопасности..... 176

Поляшова А.С., Третьяк Э.В.

Феномен построения межличностных отношений у созависимых взрослых 182

Яшурина А.О.

Опасные игры детей и подростков в сети интернет: чем может помочь внимательный взрослый?..... 187

Миронова А.А.

Личностные риски в цифровой среде 192

Шовгеня М.М.

Сущность и характеристика информационного воздействия..... 196

Мирошников А.С.

Копинг-стратегии и жизнестойкость у лиц с предрасположенностью к созависимому поведению 200

Хританьков И.И. Эмоциональный интеллект и копинг-стратегии у мужчин и женщин, представителей сообщества «анонимные алкоголики»	204
Данилова А.М., Подвальная Е.В. Подросток с умственной отсталостью в социальных сетях: коммуникационные риски	207
Юпатова М.В. Возможности социальных сетей для помощи подросткам с рас.....	211
Раздел 5. Технологии и программы психологической помощи социально уязвимым лицам в трудных жизненных ситуациях	215
Кияненко И.К. Эффективность подходов, основанных на майндфулнес в работе с лицами, испытывающими психологический дистресс: обзор применимости	215
Каримова А.М. Оптимизация эмоциональной сферы у разведенных женщин посредством транзактного анализа.....	220
Васильева К.В. Модель комплексной психолого-правовой помощи социально незащищенным гражданам.....	225
Михеев М.И., Григорьева Д.Д. Исследование социальной дезадаптации студентов с инвалидностью и/овз в контексте психолого-педагогического сопровождения	229
Чалдышкина Н.Н., Благодарова Е.В. Добровольческая деятельность подростков как предпосылка помогающего поведения	234
Онучина А.В. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «под ростком» для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.....	239
Мелехин А.И. Психо-стоматодиния или синдромом жжения во рту: специфика и тактика дистанционной когнитивно-поведенческой психотерапии	244
Орешкина Н.Г. Служба психологического сопровождения специалистов помогающих профессий «феникс»	251

Юдина В.В., Кравцов А.А.

Роль технологий в обеспечении психологической помощи детям с ОВЗ и инвалидностью..... 257

Ульянина О.А.

Актуальные запросы современных родителей на получение дистанционной психологической помощи 262

Гладилина Е.Ю., Боголюбская А.А., Волобуев А.А.

Использование виртуальной реальности для тренировки социальных навыков у социально уязвимых категорий населения 268

Кравцов А.А., Мазнева О.А.

Перспективы развития и улучшения технологий дистанционной психологической помощи при психологической травме и остром горе..... 273

Рожкова Н.Ю.

Мультимодальная психотерапевтическая техника «трансформация» в работе со сложными чувствами и состояниями на примере дистанционного формата с людьми, проживающими в зонах боевых действий..... 277

Каменева А.А.

Использование нейротехнологий в дошкольных образовательных учреждениях..... 283

Ульянова Н.Ю., Велигодская А.А.

Развитие родительских компетенций как показатель эффективности программы ранней помощи семьям детей с ОВЗ 286

РАЗДЕЛ 6. Личность в аспекте преодоления жизненных трудностей 292

Молодыка А.А.

Взаимосвязь семейных эмоциональных коммуникаций и психологического благополучия в зрелости 292

Полякова И.В.

Психологические особенности взаимосвязи тревожности и рефлексивности студентов 295

Полякова И.В.

Взаимосвязь уровня развития эмоционального интеллекта и тревожности студентов..... 299

Григорьева Н.А.

Исследование личностных особенностей женщин – представителей сообщества «чайлдфри» 303

Королева К.Р. Взаимосвязь дисфункций в детско-родительских отношениях и тревожности у лиц зрелого возраста	307
Соколова Н.А. Особенности жизнестойкости и копинг-стратегии у лиц с разным уровнем жизнеспособности семьи	313
Копко К.О. Сравнение искусственных эмоций с естественными (на примере радости, удивления и отвращения)	318
Гладков А.О. К вопросу о влиянии организационной культуры на вовлеченность персонала коммерческой организации	322
Марина Н.О. К вопросу о учебной и социальной успешности подростков	330
Донченко В.А. Особенности эмоционального интеллекта и коммуникативного потенциала у подростков	333
Хайдарова К. Анализ понятия психологической и психической травмы	338
Зими́на Н.А. Психологические особенности пожилых людей, испытывающих чувство социальной изолированности	342
Летнева А.В. Жизненный выбор женщин с разным уровнем экзистенциальной исполненности	345
Якимова В. Адаптивность как проявление субъектности младших школьников в процессе познавательной деятельности	349
Елизарова Т.В. Взаимосвязь характеристик самоактивации и отношения к своему «я» у взрослых	356
Рыбаков А.В. К вопросу о взаимоотношениях проживающих в интернатах для престарелых и членов их семей	361
Мусская Т.О. Когнитивный резерв и психологическое благополучие в пожилом возрасте	364

Арефьева И.С., Александрова Л.А.

Самоорганизация и переживания в деятельности у взрослых 369

Качуро Ю.А., Гурова Е.В.

К вопросу о вынужденном безбрачном одиночестве женщин 375

Белякова Д.Н.

Копинг-стратегии мигрантов с разным уровнем жизнестойкости..... 379

Пурьжинский Д.С., Барцалкина В.В.

Субъективное благополучие у лиц зрелого
возраста с разным уровнем тревожности 382

Ромашева Ж.Ж.

Связь эмиграционных установок с ценностями
российской молодежи из больших и малых городов..... 386

Барковская Е.П.

Личностные особенности участников буллинга в школьной среде 390

Маракова Л.Ю.

К вопросу об особенностях психологической и социокультурной
адаптации русскоязычных эмигрантов в различных культурных средах..... 393

Субботина А.М.

Совладание с тревожностью у взрослых в ситуациях неопределенности ... 396

Вершинина А.С.

Особенности произвольного внимания
младших школьников в условиях спортивной деятельности 404

Семенова Т.А.

Психоэмоциональное состояние женщин, участвующих в программе эко.....407

Смородина А.С.

К вопросу об экзистенциальной исполненности и самоактивации
взрослых с разным уровнем переживания смысложизненного кризиса 411

Галич Л.В., Александрова Л.А.


Субъективное благополучие и переживания
в профессиональной деятельности педагогов..... 414

Кудрина Е.В.

Специфика межличностных
отношений и типа привязанности у взрослых 419

Кулик И.В.

К вопросу об аутентичности и экзистенциальной исполненности
взрослых в условиях проживания ситуации неопределенности 421



Вакуленко А.Г., Александрова Л.А. Академическая мотивация и отчуждение от учебы у студентов при разном уровне учебных трудностей.....	425
Мишнева А.Г., Александрова Л.А. Особенности субъективного благополучия и отношения к болезни у работающих и неработающих людей с различными инвалидизирующими заболеваниями.....	433
Чубун И.Ю. Ценностно-мотивационный профиль обучающихся в условиях смены профессии	440
Федорова М.Д., Александрова Л.А. Субъективное благополучие, выученный оптимизм и выученная беспомощность у взрослых, выросших в дисфункциональных семьях.....	444


Введение

В последние годы множество исследований сосредоточено на проблематике социальной незащищенности (уязвимости). Разработаны несколько таких направлений: уязвимость как реакция на риски; уязвимость как переживание неравенства и несправедливости; уязвимость как социальное исключение или эксклюзия; уязвимость как личностная особенность, склонность занимать оборонительную, жертвенную позицию в отношении трудностей. В условиях специальной военной операции на Украине (СВО) проблематика уязвимости становится более выпуклой, оголяя и без того существующие проблемы современного общества. В исследованиях причин и последствий индивидуальной и социальной уязвимости личности, показана роль внешних факторов, прослеживается интерес к проблематике личностных ресурсов, опосредующих субъективное оценивание человеком внешней ситуации, ослабляющих негативное воздействие средовых факторов, мотивирующих на преодоление трудностей и сохраняющих психологическое равновесие. Актуальными становятся новые методы работы, разработка новых технологий, внедрение адресных программ психологической помощи, направленных на помощь людям, которые особенно в ней нуждаются.

Расширение базы работ в этом направлении обеспечит необходимые условия для фундаментальных и прикладных исследований индивидуальной и социальной уязвимости личности; позволит сориентировать в направлении адресной помощи, особое место среди которой занимает дистанционная психологическая помощь.

Исследовательские и практико-ориентированные статьи, вошедшие в данный сборник, написанные докторами и кандидатами наук, практикующими специалистами, аспирантами, студентами, вовлеченными в свою деятельность, работающими в единой связке, как раз и призваны выполнить данную непростую задачу. Сборник наполнен работами ученых и практиков, аспирантов и студентов. Последние привлекают особое внимание, так как они еще только делают свои первые робкие шаги в науке и практической деятельности. Да, они не всегда уверены, немного наивны, но это их самостоятельные шаги. А при поддержке своих наставников они, в скором времени, зарекомендуют себя в качестве отличных помогающих специалистов, как это уже было доказано в истории.

Представим, что через несколько веков данный сборник попадет в руки нашим потомкам. И точно также как мы, знакомясь с работами, например, учеников Виленской, Иркутской или Минской гимназий, написанных почти двести лет тому назад, среди их имен узнаем великих людей, оставивших глубокий след в истории (художники, поэты, психологи). Так и наши потомки будут узнавать среди имен молодых ученых, написавших свои первые статьи в этот сборник, – известных специалистов, которые тоже в скором времени войдут



в историю. Точно также как сегодня мы восхищаемся работами подростков из позапрошлого века, их слогом, манерой письма, глубиной и одновременно простотой мысли, так и наши потомки, будут восхищаться, в первую очередь студенческими работами, потому что по ним можно проследить траекторию развития специалиста, начиная с первых его шагов. Работы известных ученых, практиков усиливают все направления конференции своей методологией, интересными мыслями и идеями, становящимися платформой для развития будущего науки и практики.

Все направления работы конференции и представленные в них статьи ученых, не важно: молодых, или уже достаточно опытных, создают почву для возникновения новых идей и хорошую базу для будущих исследований и практик.

С уважением организационный комитет конференции

Раздел 1.

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

ОРГАНИЗАЦИЯ И ВНЕДРЕНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ НА БАЗЕ МБОУДО «ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА ГОРОДА КЕМЕРОВО

Афанасьева С.А.

*методист, Муниципальное бюджетное
образовательное учреждение дополнительного
образования «Центр детского творчества»
Центрального района г. Кемерово
konfeta.67@mail.ru*

Аннотация. Работа представляет собой описание опыта внедрения дистанционного обучения на базе «Центра детского творчества» Центрального района г. Кемерово.

Ключевые слова: Дистанционное обучение, образовательное пространство, ограниченные возможности здоровья, психофизические возможности, адаптация.

Введение

Одним из ключевых направлений развития образования, определенных Национальным проектом «Образование» является создание условий для полноценного включения в образовательное пространство и успешной социализации детей с ограниченными возможностями здоровья. Для обеспечения «равного доступа к образованию» в образовательных организациях создаются специальные условия. В качестве эффективного пути создания такой среды можно и необходимо рассматривать *дистанционное обучение* данной категории детей. Говоря о дистанционном обучении, следует отметить, что это не только создание технических условий для беспрепятственного доступа детей с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательные учреждения, но и специфика образовательной деятельности, которая должна строиться с учетом психофизических возможностей ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Для ребят с ограниченными возможностями мир меняется кардинально, поэтому важно создавать и использовать специальные образовательные программы, некоторые занятия можно предлагать проходить дистанционно. И в этом направлении важно выстраивать сетевое взаимодействие, найти партнеров для реализации программ дополнительного образования.

Основные разделы работы (обоснование, цели, задачи, итоги, выводы)

Организация дополнительного образования Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества» Центрального района г. Кемерово использует дистанционные формы при организации обучения детей с ограниченными возможностями здоровья в постоянном режиме и других категорий учащихся в случае карантина или в условиях пандемии. В 2018–19 учебном году нашей организацией МБОУДО «Центр детского творчества» Центрального района г. Кемерово было заключено Соглашение о сотрудничестве с Центром дистанционного образования Кемеровской области – Кузбасса. Это позволило выстроить механизмы системы взаимодействия для повышения качества образования учащихся.

Такие возможности позволяют обеспечить ребенка качественным образованием вне зависимости от места проживания, предоставляют возможность общения со сверстниками и педагогами, необходимого для социализации и адаптации в обществе. Дистанционное обучение – процесс получения знаний, умений и навыков с помощью интерактивной специализированной образовательной среды, основанный на использовании модульных программ обучения и новейших информационных технологий, обеспечивающих обмен учебной информацией на расстоянии и реализующих систему сопровождения. Для дистанционного обучения характерны все присущие учебному процессу компоненты системы обучения: смысл, цели, содержание, организационные формы, средства обучения, система контроля и оценки результатов. Дистанционное обучение незаметно вошло в нашу жизнь. Мировая практика констатирует педагогическую и экономическую целесообразность интеграции дистанционных форм обучения. А система дополнительного образования наилучшим образом приспособлена для создания доступной образовательной среды. Необходимость в таком методе обучения обусловлена различными факторами, среди которых можно назвать:

1. потребность в интерактивном взаимодействии учащихся и педагогов;
2. работа с детьми – инвалидами или часто болеющими;
3. выполнение проектов и исследовательских работ;
4. работа с одаренными детьми (индивидуальные дополнительные задания повышенного уровня).

Решение проблем внедрения дистанционного обучения в каждом учреждении будет индивидуальным, поскольку зависит от ряда условий, специфичных для каждого случая. В каждом образовательном учреждении или организации можно выстроить приемлемую для себя стратегию внедрения и реализации такого важного и актуального инновационного процесса, как качественное дистанционное обучение.

При этом возникают следующие вопросы:

- На что следует обратить внимание администрации при организации дистанционного обучения: с чего начать, и каким путем идти?
- Как и чему нужно дополнительно обучить педагогов для успешной работы с учащимися в режиме дистанционного обучения?
- Как сделать учебный процесс с использованием дистанционного обучения таким же эффективным, как очное обучение?
- Как отличить качественное дистанционное обучение от некачественного?
- Как учитывать и оплачивать труд педагогов в системе дистанционного обучения?

Основной целью внедрения дистанционного обучения является повышение качества образовательных услуг в учреждении дополнительного образования..

Задачи:

- ✓ повысить качество и доступность образования детей;
- ✓ формировать ключевые компетентности педагогов через методическую поддержку в работе на данном направлении;
- ✓ создать комплекс условий для организации сопровождения дистанционного обучения;
- ✓ развивать навыки работы в сети;
- ✓ развивать творческую активность педагогов в сфере ИКТ;
- ✓ развивать методические навыки педагогов ЦДТ;
- ✓ пополнять WEB-страницы на сайте ЦДТ.

Преимущества дистанционного обучения

1. Эффективность – улучшение соотношения достигнутого результата к затратам времени и другим ресурсам на его достижение.
2. Гибкость – возможность обучаться, выбирая время, место и темп обучения.
3. Модульность – возможность обучаться по индивидуальному учебному плану, отвечающему личным потребностям.
4. Новые информационные технологии – использование в образовательном процессе новейших информационных и телекоммуникационных технологий, основанных на компьютерном оборудовании, компьютерных сетях, мультимедиа системах, позволяющих осуществлять контролируруемую самостоятельную работу учащегося.
5. Новая роль педагога дополнительного образования.
6. Новая роль учащегося – повышение ответственности за освоение темы и самоорганизация.

Процесс дистанционного обучения в МБОУДО «ЦДТ» Центрального района регламентируется федеральными, региональными, муниципальными и локальными нормативно-правовыми актами по данному направлению: Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ» ст. 16; Приказ Минобрнауки России от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

при реализации образовательных программ»; Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р); Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Итоги

Администрацией ЦДТ ЦР г. Кемерово были созданы условия для профессионального развития педагогов по дистанционному обучению, обновление системных блоков, установка программ для работы по монтажу. Администрация ЦДТ ЦР г. Кемерово заключила долгосрочное Соглашение с Центром дистанционного образования детей – инвалидов Кемеровской области. В рамках Соглашения педагоги дополнительного образования прошли обучение на базе ЦДО КО и ЦДТ Центрального района г. Кемерово через систему:

- ✓ информационно – обучающих семинаров,
- ✓ консультаций,
- ✓ репетиционных занятий.

Методистом ЦДТ ЦР г. Кемерово – Афанасьевой С.А. был составлен обновляющийся план работы по предложенным темам, которые разработали педагоги дополнительного образования, с учетом специфики работы с детьми с ОВЗ – ограниченными возможностями здоровья, а также с учетом пространственной отдаленности учащегося и педагога. Разработаны дополнительные общеразвивающие программы с дистанционным блоком, всего таких программ в ЦДТ было написано 58. Разработана дополнительная общеразвивающая программа для детей с ОВЗ (Кондратьева Е.В). Созданы новые формы работы в дистанционном формате – как радиоспектакль (идея Стюхина Е.П.).

Основные формы работы по дистанционному обучению в ЦДТ: Онлайн – занятие, Видео занятие, Мастер–класс с элементами практикума (форма, создана в стенах ЦДТ), Дистанционная мастерская (форма, создана в стенах ЦДТ), Видеофильмы – как форма дистанционного взаимодействия (форма, создана в стенах ЦДТ – (https://kemcdo.ru/?pg=act-konkurs_show-372-2711967031), Радиоспектакль – как форма дополнительного материала по теме или самообразования (https://vk.com/wall-174911700_457).

Основные итоги и результаты по внедрению дистанционного обучения

- ✓ Охват детей Центрального района г. Кемерово, в том числе детей с ОВЗ – заболевания нервной системы – *более 3000 человек* – просмотр видео занятий в дистанционном режиме и по образовательным программам.
- ✓ Вовлечение в дистанционные формы учащихся из Кемеровской области: *города Тайга, Мариинск, Белово, город Новокузнецк – 240 учащихся.*
- ✓ Охват формами дистанционного обучения детей через систему ЦДО КО с заболеваниями: *нервной системы, ДЦП, опорно – двигательного аппарата, сосудистыми заболеваниями.*

- ✓ На сайте Центра дистанционного образования Кемеровской области создана страничка обучающихся курсов ЦДТ с постоянным доступом детей Кузбасса.
- ✓ Педагоги ЦДТ ЦР создали дополнительные общеразвивающие программы с дистанционным блоком.
- ✓ Педагог ЦДТ ЦР – Кондратьева Е.В. создала дополнительную общеразвивающую программу для детей с ОВЗ.
- ✓ Педагогические новинки создала педагог Стюхина Е.П., предложив новое видение театральной деятельности – радиоспектакль в режиме дистанционного обучения.
- ✓ В ЦДТ ЦР создан и был осуществлен Международный проект «Прогулки по миру» – автор – Афанасьева С.А.

Выводы

- ✓ Анализируя сильные и слабые стороны, риски и возможности внедрения дистанционного обучения в систему дополнительного образования, вижу, что главной задачей стала замотивированность всего педагогического коллектива;
- ✓ Работа в данном направлении повлияла на изучение и практическое применение дистанционных технологий в работе каждого педагога;
- ✓ Увеличилась разработка дистанционных курсов по предметам и постепенное внедрение их в образовательный процесс;
- ✓ Произошло сближение с родительской общественностью;
- ✓ Усилилось развитие рекламной деятельности ЦДТ через дистанционное образование.
- ✓ Расширились границы системы взаимодействия до международных.
- ✓ Появилась заинтересованность педагогов в наибольшем охвате учащихся разными формами работы.

В связи с развитием и новыми возможностями информационных технологий, ростом и развитием социальных сетей, растет и потребительский спрос на образование и онлайн обучение. Как показали последние события в мире – такие возможности доступа к знаниям могут быть полезны любому потребителю в любое удобное время. Это значит стоит сделать упор на дистанционные формы работы, отдавая им предпочтение при малых затратах. Есть перспективы и на развитие смешанных форм обучения. Что позволит внедрять новые предметы и расширить границы общения между специалистами не только в регионах, но и за пределами страны.

Литература

1. *Андреева Т.В.* Досуг как форма социокультурной реабилитации инвалидов // Отечественный журнал социальной работы. 2009. № 1. С. 74–77.
2. *Вачков, И.* Дистанционное обучение для детей-инвалидов // Школьный психолог. 2000. 38. С. 13.
3. *Голованов В.П.* Дополнительное образование детей: сущность, функции, тенденции развития // Дополнительное образование. 2004. № 5. С. 12–16.

4. *Головчак Е.В.* Дистанционное обучение детей с особенностями развития // Народное образование. 2011. № 7. С. 175–182.
5. *Домбровская А.Ю.* Социальная адаптация инвалидов // Социологические исследования. 2011. № 11. С. 71–75.
6. *Иванов А.В.* Инновационные процессы в системе реабилитации инвалидов и модель ее дальнейшего развития // Отечественный журнал социальной работы. 2011. № 3. С. 78–85.

ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИЯ ОСОБЫХ ДЕТЕЙ ЧЕРЕЗ ДИСТАНЦИОННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Воривских Е.М.

*педагог дополнительного образования
vorivckixelodo@gmail.com*

Малик Г.Ш.

*педагог дополнительного образования
goulnaramalik@yandex.ru*

Носаченко О.Ю.

*педагог дополнительного образования
onosachenkodo@i-dist.ru*

*Государственное бюджетное учреждение Свердловской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и
социальной помощи «Ресурс», г. Екатеринбург*

Аннотация. В статье авторы делятся своим личным опытом работы с особыми детьми и предлагают ряд практических советов о том, как помочь этим детям успешно интегрироваться в общество и определиться в профессии. Педагоги подчеркивают важность индивидуального подхода к обучению и обеспечению дополнительной помощи и ресурсов для детей с особыми потребностями.

Ключевые слова: дистанционное образование, обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, практика, профессионализация.

Профессионализация обучающихся через дистанционное образование естественнонаучной направленности является важным аспектом развития образовательной системы и подготовки специалистов в данной области.

Процесс профессионализации включает в себя не только получение конкретных знаний в определенной научной области, но и развитие аналитического и критического мышления, творческих способностей и навыков работы с информацией. Важным фактором является и овладение практическими навыками, например, методами лабораторных исследований и анализа данных.

На современном этапе значимым ресурсом для профессионализации особых детей является дистанционное образование.

Преимущества дистанционного образования:

1. Дистанционное образование позволяет преодолеть физические и мобильные ограничения, с которыми сталкиваются обучающиеся с инвалидностью. У них появляется возможность получать образование из дома или другого удобного места, не зависеть от проблемы доступности образовательных учреждений.
2. Дистанционное образование предоставляет возможность индивидуализации обучения. Люди с инвалидностью могут выбирать программы, курсы и материалы, которые соответствуют их специфическим потребностям

и интересам. Они могут обучаться в своем темпе и по своему графику, а также получать дополнительные ресурсы и поддержку при необходимости.

Кроме того, дистанционное образование способствует социальной интеграции лиц с инвалидностью, взаимодействию с одноклассниками и педагогами через онлайн-форумы, чаты, видеоконференции и другие технологии коммуникации. Это помогает чувствовать себя частью образовательного сообщества и развивать навыки коммуникации и сотрудничества.

Наконец, дистанционное образование может способствовать повышению профессиональных навыков и знаний особых детей. Они получают доступ к специализированным программам и курсам, помогающим развивать конкретные компетенции и подготовиться к определенным профессиям, что существенно повышает шансы на трудоустройство и успешную карьеру.

Сегодня в системе дистанционного обучения в приоритете дополнительное образование обучающихся, которое играет важную роль в реализации их права на получение качественных знаний. Оно обеспечивает инклюзивность и доступность образовательного процесса для детей с различными физическими, интеллектуальными и психическими особенностями.

Педагогами естественнонаучного направления центра «Ресурс», отделения дистанционного обучения были разработаны адаптированные общеобразовательные программы с учетом профессионализации обучающихся. Начиная со средней школы и заканчивая старшей школой, в программах отводится раздел (место) профессиям, связанным с данной дисциплиной.

Занятия по программе «Занимательная математика» формируют логическое мышление, развивают исследовательские способности обучающихся, поддерживают и развивают интерес к профессиям в естественнонаучной области. Программа курса тесно связана с различными сторонами нашей жизни, а также с другими общенаучными направлениями.

Раздел «Математика и здоровье человека» предусматривает формирование у обучающихся навыков поисково-исследовательской работы по теме «Основы здорового образа жизни и математика». Решение практических занимательных задач, связанных с валеологией, дает возможность почувствовать себя исследователем в области биологии и медицины. Обучающиеся, работая над проектом «Медицина и математика в задачах», рассчитали:

- количество лекарства в таблетках и в растворах для больного на курсе лечения;
- время последующих приемов лекарств в течение суток;
- количество воды и кислоты для % раствора;
- количество таблеток и капсул на неделю в разных дозировках.

Был сделан вывод о том, что задачи по математике встречаются не только при решении производственных проблем, но и в медицине.

Проект оформлен с помощью «Удобы» в виде интерактивного учебника с задачами.

Раздел «Экономика и математика» погружает обучающихся в исследовательскую работу по теме «Раскрытие содержательной стороны экономических понятий через математические задания».

Практическое решение задач, связанных с экономикой и статистикой, увлекает обучающихся в мир статистики и экономики и раскрывает потенциальные возможности профессии в данных областях.

Интерактивные ресурсы позволяют увидеть статистические данные наглядно, в виде диаграмм, графиков, а не только таблиц.

Материал раздела «Покорение космоса и математика» предлагает обучающимся поисково – исследовательскую работу по теме «Освоение космического пространства человечеством. Роль математики в этом процессе».

На завершающем занятии по данной теме был проведен интерактивный «Космический квест», на котором обучающиеся получили представление об истории развития космонавтики, познакомились с героями космоса, сделали вывод об огромном вкладе нашей страны в исследование космоса. С помощью интерактивных ресурсов созданы викторины, интерактивные задания, тесты, кроссворды и ребусы.

К празднику Победы проведена исследовательская работа по теме «Вклад математиков в Победу 1945 года». Ребятам было предложено изучить 4 направления работы ученых-математиков: совершенствование военной техники, помощь промышленности в военном производстве, разработка технологий выплавки новых марок металла, выявление новых месторождений руд. В результате данного проекта обучающиеся узнали о задачах, поставленных перед учеными-математиками, и увидели возможности науки в совершенствовании и разработке новой техники и технологий, посмотрели на данные профессии с другой стороны.

Новым направлением деятельности педагогов естественнонаучной направленности для старшеклассников является разработка сайта «Профессии, которые мы выбираем», на нем размещены интерактивные плакаты с профессиями. Интерактивные плакаты выполнены с помощью онлайн сервиса «Удоба». Каждый плакат рассказывает об одной профессии.

На интерактивном плакате размещены:

- тест «Подойдет ли вам данная профессия»;
- задачи профессии;
- требования к профессии;
- описание профессии;
- список учебных учреждений и вступительные экзамены для поступления.

Плакат позволяет вставить видеoinформацию, ссылку на сайт учебного учреждения, тесты и др. Сайт пополняется.

Участие во Всероссийской акции «Урок Цифры» дает возможность познакомиться с профессиями в сфере IT, а также с новыми профессиями, которые образуются в синтезе с другими профессиями.

В данном направлении работает интерактивный «Интеллектуальный клуб». На протяжении всего учебного года обучающиеся знакомятся и делятся информацией на интерактивной доске в рубриках «Знатоки естественных наук», «Гордимся учеными, прославившими Россию» и др.

Профессионализация в адаптированных программах по химии и биологии также направлена на развитие профессиональных навыков и знаний у обучающихся. Программы обеспечивают индивидуальный подход к обучению, в них учтены различные уровни способностей и потребностей обучающихся.

Процесс профессионализации предусмотрен и в адаптированных программах: «Практическая химия», «Загадочная химия», «Тайны живой природы». Они знакомят детей с профессиями, для которых биология и химия – профильные предметы. Данные программы включают следующие аспекты:

1. Развитие базовых знаний: дети знакомятся с основными понятиями и принципами химии и биологии, что позволяет им получить необходимую базу для дальнейшего обучения.
2. Практические навыки: обучающиеся учатся выполнять различные практические задания, связанные с проведением экспериментов, анализом данных и работой с оборудованием. Это помогает развивать не только теоретические знания, но и практические навыки, которые могут быть применены в будущей профессиональной деятельности.
3. Индивидуализированный подход: адаптированные программы учитывают индивидуальные потребности и способности ребенка.

Учебный материал может быть представлен в различных форматах, что способствует лучшему его пониманию и усвоению.

Профессионализация обучающихся через реализацию дополнительных адаптированных программ позволяет развивать навыки и умения в областях, которые могут быть востребованы в дальнейшем при выборе профессии или трудоустройстве в соответствующих профессиональных областях.

Для реализации адаптированных общеобразовательных программ в помощь обучающимся предлагаются различные электронные ресурсы.

В целом, онлайн – сервисы для обучения детей – инвалидов предлагают больше гибкости, индивидуализации и возможностей для саморазвития, что делает процесс обучения более доступным и эффективным.

В качестве электронного ресурса нами созданы свои сайты и блоги, в которых применены специальные платформы и сервисы. На сайтах размещаем теорию, видеоролики (из интернета), викторины, «квизы», интерактивные игры. Сайты имеют практическую направленность. Например, сайт «Готовимся к ОГЭ» поможет повторить и освоить материал, необходимый для сдачи экзамена.

Обучающийся не только изучает теорию, но и получает практическое задание.

При разработке сайта выполняем следующие шаги:

Определяем цель сайта.

1. Выбираем название сайта (доменное имя).

2. Выбираем хостинг (это сервис, предоставляющий место для размещения сайта в интернете).
3. Создаем дизайн сайта.
4. Заполняем контент.

Таким образом, электронные ресурсы для обучения детей – инвалидов имеют несколько преимуществ:

1. Гибкость и доступность: онлайн обучение позволяет получить доступ к образованию независимо от места проживания и физических ограничений. Обучающиеся могут получать образование, не отрываясь от своих лечебных процедур или ухода.
2. Индивидуализация: онлайн сервисы могут предложить персонализированное обучение, учитывая особенности каждого ребенка и уровень его способностей. Задания и активности могут быть адаптированы для каждого ученика, чтобы максимально раскрыть его потенциал.
3. Разнообразные форматы обучения: онлайн платформы предоставляют различные форматы обучения, включая тексты, видеоуроки, аудиозаписи и интерактивные игры. Это помогает детям с разными нозологиями находиться в комфортной среде обучения.
4. Содействие самостоятельности: интерактивные возможности онлайн сервисов стимулируют самостоятельность и независимость учеников в обучении. Обучающиеся могут разрабатывать собственные графики занятий, отслеживать свои результаты и видеть прогресс в работе.
5. Возможность общения и сотрудничества: онлайн платформы предоставляют возможность взаимодействия с другими учениками и учителями через чаты, форумы и видеоконференции. Это позволяет детям – инвалидам общаться, делиться опытом и сотрудничать с другими учащимися.
6. Ресурсы для специальных потребностей: онлайн сервисы часто предлагают ресурсы и материалы, специально разработанные для детей с особенностями в здоровье.

В заключении нашей статьи хотим сказать, что профессионализация обучающихся через дистанционное дополнительное образование естественнонаучной направленности является важным аспектом развития образовательной системы и подготовки специалистов в данной области. Дистанционные дополнительные занятия по естественным предметам позволяют расширять знания и навыки обучающихся, развивать их интерес к науке и научной деятельности, что важно для формирования качественной базы знаний, являющейся необходимой основой для дальнейшей профессиональной деятельности.

ФЕНОМЕН ФАНТАЗИИ И ВИРТУАЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ В ДИСТАНЦИОННОМ ОБРАЗОВАНИИ

Камин А.А. Камина А.А.

*Московский государственный
психолого-педагогический университет
kaminaa@mgppu.ru*

Аннотация. Феномен фантазии и воображение изучали философы, психологи и педагоги – Юнг К.Г., Пиаже Ж., Выготский Л.С., Ушинский К.Д. и многие другие – представляя свое видение данного феномена и возможности взаимодействия с окружающим миром посредством фантастического мышления и активного воображения, формирующие виртуальную реальность. В цифровую эпоху виртуальная реальность для использования в дистанционном образовании реализуется в современной информационно-коммуникационной среде через развитие фантазии.

Ключевые слова: фантазия, активное воображение, виртуальная реальность, турбуонгианство, дистанционное образование.

Актуальность исследования феномена фантазии в психологии и педагогике обусловлена тем, что развитие воображения и фантазии воздействует на всестороннее развитие и качество обучения. Воображение в психологии представляет собой процесс визуализации, формирования мысленных образов вещей, как реальных, так и виртуальных. Способность создавать новые образы можно описать как фантазию. Особое значение это приобретает в цифровую эпоху, когда человек постоянно существует в цифровых информационно-коммуникационных средах во время обучения, работы и досуга. И эти среды формируют особую «виртуальную» и фантастическую реальность.

Фантазию или воображение часто используют как синонимы. Однако воображение можно рассматривать как одну из психологических характеристик человека. Фантазия же как антропологическое свойство человека связана с феноменальным миром явлений, воспринимаемых подсознательно и переживаемых в сознании.

Особенно важным это свойство фантазии стало в связи с появлением технических возможностей использования виртуальной реальности. Опираясь на современные исследования феномена виртуальности, в частности на материалы VI Всероссийского философского конгресса (2012 г.), [5] стоит выделить несколько направлений изучения виртуальной реальности.

В.С. Бабенко, А.И. Воронов, С. Дацок., Д. Иваньков, И. Кондратьев изучают виртуальность как компьютерный мир, выделяя термин «искусственная среда», рассматривая виртуальность в связи с интернет-технологиями. Виртуальные реальности, связанные с интернет-пространством, также стали объектом множества социологических и психологических исследований А.Е. Жичкина, Е.П. Белинской, Н. Бэйма, У. Купера, Дж. Сулера, Ш. Теркла.

Психологические аспекты виртуальной реальности исследует Л.П. Тимофеева, а именно потребность человека в виртуальной реальности, стремление человека создавать новые формы бытия, ориентированные на виртуальность. «Виртуальная картина мира – специфическое отражение единой реальности: она одновременно является отражением виртуальной реальности и, в то же время это процессы активного отражения человеком актуальной реальности» [4].

Виртуальная реальность – неотъемлемое свойство самой реальности, ее структуры или континуума. Большое количество существующих определений виртуальной реальности и ее трактовок во многом противоречат друг другу, но их объединяет общая идея: признание возможности существования других типов реальностей».

Придавая ценностное значение свидетельствам сознания: «Мы должны признать мифологические сюжеты, образы сновидений и перцепцию (ощущение, восприятие) как что-то вне рефлексии, выделяя их в особую сферу организации образов – сферу так называемого фантастического сознания» [6].

Шульга Е.Н. постулирует создание на его основе особой фантастической реальности. По аналогии с реальностью мифологической фантастическое мышление использует коллективные формы, наполняя их индивидуальными образами. Фантастическое мышление не только более субъективно, чем мифологическое, но и находится в иных отношениях с временем [3].

Исследованию формирования фантастического мышления и фантастической реальности современного человека посвящены многочисленные труды психологов и педагогов.

Первые работы, посвященные теме фантазии с современной точки зрения имели дело с ментальными образами. Фактически, с 1825 по 1890 год почти все публикации о воображении, были на тему образности. Исследования образа проводились Гальтоном, В. Эггером и Стрикером. М.Е. Эггер в 1887 г., в частности определил место воображения в развитии интеллекта и место образа в развитии речи. [3].

Т. Рибо (1839–1916) ясно показал, что воображение есть функция ума, общая для всех, и что это проявляется в такой же высококоразвитой форме у коммерческих лидеров и изобретателей-практиков, как и у самых причудливых романтических идеалистов. Мы находим аналогичную точку зрения еще у Аристотеля [3].

За последние десятилетия наблюдается значительный рост эмпирических исследований происхождения, содержания и воздействия человеческих фантазий и воображения.

Между этими двумя видами деятельности есть различия. Во-первых, фантазия – это переключение внимания с текущей задачи или внешнего стимула на реакцию на внутренний стимул. Воображение, напротив, не обязательно происходит вне внешнего контекста. Воображение – это способность воспроизводить образы или понятия, первоначально полученные из основных чувств, но теперь отраженные в сознании (Singer, 1966) [3].

Второе отличие фантазии от воображения заключается в степени целеустремленности. Фантазирование обычно представляет собой свободно плавающую умственную деятельность (Klinger 1990) [3]. Воображение, напротив, более целенаправленно. Типичными примерами Активного воображения являются попытки визуализировать внешний вид монстра, описанного в книге. Активное воображение использовал в качестве оригинальной техники психотерапии К.Г. Юнг [7].

Один из самых больших вкладов в исследование воображения в образовании внес Л.С. Выготский. Он обозначил, что воображение служит императивным толчком всей творческой деятельности человека.

По мнению Выготского, самым главным принципом, формулирующим работу воображения, является его зависимость от богатства и широты индивидуального опыта. Фантазия включает в себя чувства, которые проявляются в истинном опыте человека. Выготский указывал на важность контекста в этом процессе и утверждал, что каждый изобретатель, даже гений, также является продуктом своего времени и своей среды [2].

Выготский описывает процесс творческого развития, представляя четыре основных пути, которыми фантазия связана с реальностью: все, что создается воображением, всегда основано на элементах из реальности – из прошлого опыта; опыт также основан на воображении – например, посредством воображения/воспоминания собственного или чужого опыта посредством историй; эмоции, возникающие в действительности воздействуют на фантазию, но фантазию воздействует и на эмоции; фантазия может стать реальностью, когда данная материальная форма представляет собой кристаллизованное воображение, возвращающееся к реальности, когда фантазия выступает как новая активная сила, способная изменить реальность.

Пиаже, исходил из того, что образное мышление противоположно реалистическому мышлению (в этом он согласен с Фрейдом) и детская мысль, ненаправленная и эгоцентрическая, постепенно должна быть заменена взрослой логической, реалистической мыслью. Здесь творческие способности и реалистическое мышление рассматриваются как противоположные и даже антагонистические характеристики сознания.

По мнению Выготского, ложная интерпретация фантазии связана с тем, что ее рассматривают односторонне как функцию, связанную с эмоциональной жизнью, влечениями и установками; но ее другая сторона, связанная с интеллектуальной жизнью, остается в тени. Воображение как основа всей творческой деятельности является важной составляющей всех аспектов культурной жизни, которая позволяет заниматься искусством, наукой и техническим творчеством в равной степени. Выготский рассматривал воображение и процессы мышления как формирование особого единства, которое помогает осмыслить мир [1].

По мнению К.Д. Ушинского, фантазия представляет неотъемлемую часть умственной деятельности. Благодаря фантазии личность преобразовывает опыт в новые образы. Источником такого опыта выступает чувственное познание [3].

По мнению некоторых авторов, воображение – это не просто творческий процесс, но и один из аспектов коммуникации (Л.С. Выготский, В.А. Левин). Благодаря особенностям информационно-коммуникационной среды, на поверхность сознания обучающийся, не просто свободно поднимаются символические образы, а поступают в таком количестве, что для их использования необходим метод отличный от классического активного воображения. По меткому выражению одного из знаковых литературных персонажей Пелевина В.О. этот метод получил название турбоюнгианства. Таким образом, можно говорить о коммуникативной и социальной значимости того, что было создано благодаря фантазии, при условии, что это соотносится с потребностями социума и оценивается им.

Литература

1. *Басова А.А.* Воображение в образовании // Серия “Symposium”, Диалог в образовании. Выпуск 22 / Сборник материалов конференции Санкт-Петербург: Санкт-Петербургское философское общество. 2002.
2. *Выготский Л.С.* Воображение и творчество в детском возрасте. М.: Перспектива. 2020. 125 с.
3. *Камин А.А.* Феномен фантазии в цифровую эпоху // Новая наука в новом мире. Сборник статей IV Международной научно-практической конференции. Петрозаводск. 2023. С. 170–176
4. *Саяпин В.О.* Концептуализация виртуальной картины мира как относительно самостоятельной модели реальности // Вопросы современной науки и практики. 2006. № 1(3). С. 129–135.
5. *Философия в современном мире: диалог мировоззрений: Материалы VI Российского философского конгресса (Нижний Новгород, 27–30 июня 2012 г.).* Т. III. Н. Новгород: Изд-во Нижегородского госуниверситета им. Н.И. Лобачевского. 2012. С. 265.
6. *Шульга Е.Н.* Феноменология восприятия и проблема фантазии // Визуальный образ (Междисциплинарные исследования). М.: ИФРАН, 2008. С. 27–42.
7. *Юнг К.Г.* Тавистокские лекции СПб МЦНК и Т «Кентавр». 1994.

ПРИМЕНЕНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ИНКЛЮЗИВНОМ ОБРАЗОВАНИИ

Кондратьева Е.В.

*педагог дополнительного образования, методист
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества»
Центрального района города Кемерово*

Аннотация. Описана роль дистанционных технологий в инклюзивном образовании, создание инклюзивной образовательной среды нового формата для вовлечения всех участников современного образовательного процесса в безграничное информационно-образовательное пространство; развитие цифровой и информационной компетентности педагогического коллектива и повышения качества инклюзивного образования.

Ключевые слова: лица с ограниченными возможностями здоровья, инклюзивное образование, образовательная среда, цифровое обучение, дистанционные технологии.

Под инклюзивным образованием традиционно понимается процесс развития общего образования, который предполагает возможность получения образования детьми с особыми потребностями и учет потребностей каждого ребенка. Одной из основных проблем является определение той группы детей, которая имеет особые потребности. К такой группе относят детей, имеющих интеллектуальные, физиологические, эмоциональные нарушения развития.

Кроме того, следует учитывать, что даже дети, которые входят в группу нормы, могут иметь серьезные неврологические или соматические диагнозы.

В результате получается, что детей с различными образовательными потребностями очень много, поэтому инклюзивная школа, в которой создается единое для всех образовательное пространство, в настоящее время является уже необходимостью в нашей жизни. В связи с этим основная задача, которую необходимо решить – это как включить в образовательный процесс различные группы детей и создать для каждого ребенка равнозначные условия. Поэтому под инклюзией понимается динамический подход, предполагающий поощрение различий и восприятия индивидуальных особенностей каждого ребенка не в качестве проблемы, а возможности обогащения процесса познания. Это означает, что образовательная среда будет едина для всех, но при этом для каждого ребенка будут созданы своеобразные «мостики», с помощью которых он сможет спокойно существовать в этой среде. Именно инклюзивное образование имеет особую ценность при использовании дистанционных технологий.

Ведь для того, чтобы дать возможность полноценно учиться и развиваться особым категориям людей, надо создавать и соответствующие условия. А дистанционное образование является одной из альтернатив для получения комплексного и качественного обучения людей с ограниченными возможностями. В этом случае можно вести обучение в стенах дома, при этом активное

общаясь с сокурсниками через форумы и социальные сети, видеоконференции и чаты, что позволяет любому учащемуся получить максимум образовательной информации. И, что немаловажно, предоставляет возможность полноценно общаться с преподавателями и другими учащимися. При этом развивается учебное товарищество, что является одним из обязательных условий полноценной инклюзивной школы. Каждый ученик является частью этого сообщества даже тогда, когда сам физически не может находиться в одном учебном помещении с другими учениками. Но, если возникает необходимость, ребенок может уйти от близких контактов с другими детьми, при этом оставаясь в учебном процессе. И никто никому не мешает чувствовать себя в школе удобно.

Дистанционные образовательные технологии предполагают субъект-субъектное взаимодействие участников образовательного процесса, а также дают возможность выстраивания индивидуального образовательного маршрута за счет вариативности контента. Внедрение дистанционных образовательных технологий помогает обеспечить доступность и массовость инклюзивного образования.

С его помощью можно особенно эффективно решать многие задачи, которые неизбежно возникают в работе инклюзивной школы. Это и коррекция и развитие функций сенсорной интеграции, и психофизиологическое развитие, и проведение специализированных комплексов коррекционных, реабилитационных и развивающих мероприятий. Причем дистанционные технологии обучения позволяют внедрять в учебный процесс не только технические, но и дидактические инновации.

Использование дистанционных образовательных технологий помогает свети к минимуму возможные психологические барьеры детей с ограниченными возможностями в общении со сверстниками, обеспечивая при этом в сетевом взаимодействии конфиденциальность медицинских диагнозов и другой личной информации.

Самым же главным является то, что постоянное сопровождение и поддержка специалистов, учителей и воспитателей особенно помогает в решении разных проблем, которые могут возникнуть в процессе обучения людей с ограниченными возможностями. Ведь целью внедрения дистанционных технологий в инклюзивное образование является именно налаживание прямого контакта со специалистами и сверстниками.

Интерактивные технологии в инклюзивном образовании

Поэтому под инклюзией, согласно определению ЮНЕСКО, понимается динамический подход, предполагающий поощрение различий и восприятия индивидуальных особенностей каждого ребенка не в качестве проблемы, а возможности обогащения процесса познания. Это означает, что образовательная среда будет одинакова для всех, но при этом для каждого ребенка будут созданы своеобразные «мостики», с помощью которых он сможет спокойно существовать в этой среде.

Для реализации данной задачи необходимы средства и технологии, которые одновременно должны быть универсальными, а также индивидуальными,

так как каждый ребенок обладает собственными образовательными потребностями и способностями. Именно такими возможностями обладают современные интерактивные и дистанционные технологии обучения, позволяющие в полном объеме ввести инклюзивное образование. Наиболее востребованными и эффективными в настоящее время являются следующие технологии:

Интерактивные технологии, которые позволяют:

1. наладить контакт детей в группе, а также со взрослым;
2. незаметно и ненавязчиво вмешиваться преподавателю в учебный процесс, так как оценка, данная машиной, понятна ребенку и воспринимается им объективно;
3. в работе в группе создать различные проблемные учебные ситуации (при этом учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка), для решения которых можно попробовать различные варианты.

Кроме того, данные технологии позволяют педагогам самостоятельно создавать для ребенка учебный материал с учетом его особенностей и потребностей, а также максимально быстро и гибко вносить необходимые изменения. Также крайне важной задачей является постоянное и эффективное сопровождение и поддержка специалистов, учителей и воспитателей, ведь именно от них зависит успешное обучение детей. Принципы инклюзивного образования – поддержка детей с разными способностями, инклюзия, которая проявляется не только в методологии, но и в окружении (инклюзивная среда, общение), отсутствие дискриминации в любом из ее проявлений. Инклюзивное образование – это обучение детей-инвалидов, людей с ограниченными способностями, раннее обучение детей. Для успешного проявления познавательной активности и для развития способностей учащегося ему необходимо чувствовать себя полноценным членом коллектива.

Барьеры, разделяющие людей с нормальными и ограниченными возможностями можно условно разделить на три типа: физические, информационные, коммуникационные.

Физические барьеры. Программа «Доступная среда». Эта программа обеспечивает удобства для детей-инвалидов, благодаря которым стираются все отличия между коллективом учащихся. Теперь, в результате инклюзии, многие неудобства, ограничивающие детей с особыми потребностями, сведены до минимума или уничтожены. Для того чтобы успешно преодолеть физический барьер инклюзии, необходимо переоборудовать здания, места общего пользования, дороги и переходы с учетом нужд детей-инвалидов.

Приобретая модули, следует обратить внимание на то, что в комплекте с ними идут: интерактивные развивающие центры, центры валеологии и центры психофизиологического развития и коррекции.

Все они имеют свое особое предназначение:

1. Интерактивный развивающий центр – поможет улучшить память, научиться концентрировать внимание и формировать коммуникативные функции,

что в современном обществе достаточно важно.

2. Центр валеологии – поможет улучшить физическое состояние малыша, тонизировать его мышечную систему, а так же, предотвратить дальнейшее развитие заболевания.
3. Центр психофизиологического развития – поможет скорректировать эмоциональное состояние ребенка.

Подбирая оборудование для инклюзивного образования, важно помнить о том, что оно должно постоянно использоваться и приносить пользу тем, кто в нем действительно нуждается.

Литература

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ / СПС КонсультантПлюс.
2. *Азлецкая Е.Н.* Мониторинг готовности образовательных организаций к реализации инклюзивного образования как фактор его развития // Концепт. 2015. Т. 37. С. 81–85.
3. Инклюзивное образование: эффективные методики и их практическое применение. Сборник статей по материалам II международного семинара по педагогике. СПб.: Фонд научных исследований в области гуманитарных наук «ЗНАНИЕ-СИЛА». 2016. 118 с.
4. *Зыкова Н.В.* Взаимодействие семьи и школы при обучении детей с ОВЗ в процессе инклюзивного образования // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 20. С. 35–38.
5. Инклюзивное образование: результаты, опыт и перспективы: сборник материалов III Международной научно-практической конференции / под ред. С.В. Алехиной. М.: МГППУ. 2015. 528 с.
6. *Корж А.С.* Подготовка образовательного учреждения к инклюзивному образованию // Начальная школа. 2014. № 4. С. 89–90.
7. *Курганова Э.Н.* Инклюзивное образование – право каждого ребенка с ограниченными возможностями здоровья // Молодой ученый. 2016. № 16. С. 26–29.

**ОТВЕТЫ СТУДЕНТОВ
С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ЗДОРОВЫХ СВЕРСТНИКОВ
НА ВЫЗОВЫ ЦИФРОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ
(НА ПРИМЕРЕ РОССИЙСКИХ И БЕЛОРУССКИХ СТУДЕНТОВ)**

Лобанов А.П.

*доктор психол. наук, профессор
Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка, г. Минск
lobanov.ap@outlook.com*

Козырева Н.В.

*кандидат психол. наук
Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка, г. Минск
kozyreva_nina@tut.by*

Аннотация. Анализируется отношение к цифровизации образования и цифровым образовательным средам белорусских студентов с инвалидностью и их здоровых сверстников. Отмечается, что белорусские студенты как с инвалидностью, так и без, предпочитают смешанный формат обучения и считают, что переход на полное дистанционное образование не лучше, но и не хуже традиционно-очного формата. Некоторые отличия между группами обнаружены в том, что мнения студентов с инвалидностью более поляризованы.

Ключевые слова: цифровая образовательная среда университета, Шкала оценки ЦОС университета, студенты, студенты с инвалидностью.

Устойчивое развитие современного общества включает в себя социальное благополучие, которое, в свою очередь, зависит от образования и возможности его получения всеми членами общества [5]. Во многом современной реформе образования помогают информационные технологии, которые позволяют достигать гораздо большей эффективности, чем традиционные методологии обучения [6]. В высших учебных заведениях повсеместно используют так называемые цифровые образовательные среды (ЦОС) – открытые совокупности информационных систем, предназначенных для обеспечения различных задач образовательного процесса. Целью данной работы было проанализировать отношение к цифровизации образования, цифровым образовательным средам и психологические ресурсы студентов с инвалидностью и здоровых сверстников как ответы на вызовы цифровой образовательной среды, а также сравнить отношение белорусских студентов с отношением российских студентов, рассмотренных ранее М.А. Одинцовой и др. [3].

Метод. Исследование проводилось через Интернет, с помощью гугл-форм и было анонимным и добровольным. В исследовании приняли участие 523 студента высших учебных заведений Республики Беларусь. Возраст студентов

в среднем составил $19,3 \pm 3,6$ года (медиана = 19 лет, межквартильный размах = 2 года). Из всех студентов 471 человек (90 %) были женского пола и 52 (10 %) – мужского. Большинство студентов указали, что у них нет инвалидности ($N=412$, 79 %), наличие инвалидности указали 17 человек (3 %) и ничего не указали 94 человека (18 %). Группы условно здоровых студентов и студентов с инвалидностью были эквиваленты по полу ($\chi^2=0,97$; $p=0,33$) и возрасту ($t(427)=1,20$; $p=0,23$). Отношение студентов к ЦОС изучалось при помощи «Шкалы оценки ЦОС университета» [2, 7] и вопросов социологической анкеты, выявляющих отношение студентов к ЦОС.

Результаты. Подробные результаты по всей белорусской выборке приведены в [1]. Считают, что обучение в ЦОС хуже традиционно-очного формата, 16% белорусских студентов; не лучше, не хуже – 58%, лучше традиционно-очного формата – 26% всей выборки. Различий между группами не обнаружено ($\chi^2=3,91$; $p=0,14$), несмотря на то, что мнения студентов с инвалидностью оказалось более поляризованным по этому вопросу. Так, только около 40% студентов с инвалидностью придерживается нейтральной позиции, примерно по 30 % считают, что обучение в ЦОС хуже традиционно-очного формата либо что обучение в ЦОС лучше традиционно-очного формата. Среди студентов без инвалидности нейтральной позиции придерживаются около 60 % опрошенных. В российской выборке мнения студентов с инвалидностью также оказались более поляризованными, чем их здоровых сверстников, однако и там эти различия не достигли уровня статистической значимости [3]. Возможно, небольшой объем выборки мешает проявиться существующим различиям, что может стать перспективной дальнейших исследований.

По вопросу о качестве образования в связи с переходом на обучение в ЦОС полностью в дистанционном формате обе группы белорусских студентов проявили большее единодушие ($\chi^2=0,04$; $p=0,98$): примерно половина (50 % и 47 %) считают, что качество образования не изменится, около трети (33 % и 35 %) считают, что качество образования понизится, и менее пятой части (17 % и 18 %) считают, что качество образования повысится. В российской выборке расхождения больше: «58,7% здоровых и 40% студентов с инвалидностью полагают, что качество образования понизится; 33,7% здоровых и 44% студентов с инвалидностью считают, что качество не изменится, 7,7% здоровых и 16% с инвалидностью убеждены, что качество образования повысится» [3, с. 911]. Тем не менее, и в российской, более сбалансированной выборке различия оказались статистически незначимыми.

Большинство белорусских студентов (67 % и 65 %) предпочли бы: перейти к смешанному обучению как сочетанию ресурсов ЦОС и очных занятий, около пятой части (20 % и 24 %) выразили желание учиться в ЦОС полностью дистанционно и только примерно десятая часть (13 % и 12 %) хотели бы вернуться к традиционно-очному формату. Различий между студентами с инвалидностью и здоровыми сверстниками в ответах на данный вопрос также не обнаружено ($\chi^2=0,14$; $p=0,93$).

По шкалам методики «Шкала оценки ЦОС университета» не выявлено статистически значимых различий между здоровыми студентами и студентами с инвалидностью. Общий балл, характеризующий общее удовлетворение от работы в ЦОС, немного ниже в группе студентов с инвалидностью (в среднем 127 баллов) по сравнению со здоровыми студентами (в среднем 134 балла), что объясняется немного более низкими баллами по всем шкалам методики, отражающих положительное отношение к ЦОС, и немного более высокими баллами по всем шкалам методики, отражающих отрицательное отношение к ЦОС (шкалы «Стресснапряженность в ЦОС», «Нечестные стратегии»). При этом ни по одной шкале не наблюдается ярко выраженных различий. Отсутствие различий по данной методике подтверждает и тот факт, что при выделении групп респондентов, по-разному относящихся к ЦОС (принимющие ЦОС, сопротивляющиеся ЦОС и неопределившиеся [4, 8]), примерно одинаковый процент студентов с инвалидностью и здоровых студентов попадает во все три группы ($\chi^2=1,19$; $p=0,55$).

Таким образом, можно отметить, что отношение белорусских студентов к цифровой реальности достаточно спокойное, большинство предпочитают смешанный формат (как и в случае российских студентов). Для студентов с инвалидностью цифровая реальность становится едва ли не единственной возможностью реализации себя в учебе и будущей профессиональной деятельности, позволяет почувствовать свою причастность к общему делу, снизить ощущение уязвимости.

Финансирование: Научно-исследовательский проект «Психологические факторы эффективности учебной деятельности в цифровой образовательной среде университета» реализуется ФГБОУ ВО МГППУ в рамках программы стратегического академического лидерства «Приоритет 2030».

Литература

1. *Козырева Н.В., Лобанов А.П., Радчиков А.П.* Отношение к цифровой образовательной среде у студентов и преподавателей вузов РБ // *Цифровая гуманитаристика и технологии в образовании (ДНТЕ 2023): сб. статей IV Международной научно-практической конференции. 16–17 ноября 2023 г. / Под ред. В.В. Рубцова, М.Г. Сороковой, Н.П. Радчиковой.* М.: Издательство ФГБОУ ВО МГППУ, 2023. 731–742 с.
2. *Козырева Н.В., Лобанов А.П., Радчикова Н.П.* Шкала оценки цифровой образовательной среды университета: апробация на белорусской выборке // *Цифровая гуманитаристика и технологии в образовании (ДНТЕ 2022): сб. статей III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 17–18 ноября 2022 г. / Под ред. В.В. Рубцова, М.Г. Сороковой, Н.П. Радчиковой.* М.: Издательство ФГБОУ ВО МГППУ, 2022. С. 46–59.
3. *Одинцова М.А., Радчикова Н.П., Сорокова М.Г.* Ответы студентов с инвалидностью и их здоровых сверстников на вызовы цифровой образовательной среды // В сборнике: *История, современность и перспективы развития психологии в системе Российской академии наук. Материалы Международной*

юбилейной научной конференции, посвященной 50-летию создания Института психологии РАН. Ответственные редакторы: Д.В. Ушаков, А.Л. Журавлев, А.В. Махнач, Н.Е. Харламенкова, А.В. Юревич, И.И. Ветрова. Москва, 2022. С. 910–912.

4. *Радчикова Н.П., Одинцова М.А., Сорокова М.Г., Козырева Н.В., Лобанов А.П.* Психологические факторы отношения студентов к цифровой образовательной среде (на примере российских и белорусских вузов) // Интеграция образования. 2023. Т. 27, № 1. С. 33–49. <https://doi.org/10.15507/1991-9468.110.027.202301.033-049>.
5. *Сорокова М.Г., Одинцова М.А., Радчикова Н.П.* Вклад психологических характеристик и адаптации к цифровой образовательной среде в качество жизни студентов // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. 2021. Выпуск 4. Материалы IV Международной научно-практической конференции Санкт-Петербург, 7–8 октября 2021 г. Санкт-Петербург, 2021. С. 606–612. DOI:10.33910/herzenpsyconf-2021-4-77.
6. *Сорокова М.Г., Одинцова М.А., Радчикова Н.П.* Образовательные результаты студентов в электронных курсах при смешанном и онлайн-обучении // Моделирование и анализ данных. 2021. Том 11. № 1. С. 61–77. DOI:10.17759/mda.2021110105.
7. *Сорокова М.Г., Одинцова М.А., Радчикова Н.П.* Шкала оценки цифровой образовательной среды (ЦОС) университета // Психологическая наука и образование. 2021. Том 26. № 2. С. 52–65. DOI:10.17759/pse.2021260205
8. *Сорокова М.Г., Радчиков А.П., Козырева Н.В.* Факторы и барьеры принятия цифровой образовательной среды преподавателями российских и белорусских университетов: дерево решений // Цифровая гуманитаристика и технологии в образовании (ДНТЕ 2023): сб. статей IV Международной научно-практической конференции. 16–17 ноября 2023 г. / Под ред. В.В. Рубцова, М.Г. Сороковой, Н.П. Радчиковой. М.: Издательство ФГБОУ ВО МГППУ, 2023. 402–413 с.

ПРЕДМЕТНО-РАЗВИВАЮЩАЯ СРЕДА КАК СПОСОБ УЛУЧШЕНИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Прокофьева А.С.

учитель-дефектолог МБДОУ

«Центр развития ребенка – детский сад № 3»

anastasiyaprokofeva15@gmail.com

Аннотация. Определены основные принципы и методы создания предметно-развивающей среды и ее роли в развитии коммуникативных навыков у детей с задержкой психического развития. В статье также представлены практические рекомендации для педагогов по организации предметно-развивающей среды и проведению занятий с детьми с задержкой психического развития с целью развития коммуникативных навыков.

Ключевые слова: задержка психического развития, игра, коммуникация, предметно-развивающая среда, дети дошкольного возраста.

Задержка психического развития является одной из наиболее распространенных проблем, с которыми сталкиваются дети старшего дошкольного возраста. Эта проблема влияет на различные аспекты их жизни, включая коммуникативные навыки. Коммуникация является ключевым аспектом развития ребенка, поскольку она позволяет ему взаимодействовать с окружающим миром и устанавливать отношения с другими людьми. В данной статье мы рассмотрим предметно-развивающую среду как эффективный способ улучшения коммуникативных навыков детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития.

Дети старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития испытывают трудности в развитии коммуникативных навыков, что усложняет успешное взаимодействие с окружающим миром и социализацию. Предметно-развивающая среда может эффективно помочь преодолеть эти трудности и улучшить коммуникативные навыки у детей с задержкой психического развития.

Предметно-развивающая среда является эффективным способом улучшения коммуникативных навыков детей старшего дошкольного возраста, страдающих задержкой психического развития. Эта среда предоставляет разнообразные возможности для развития речи, социальных и эмоциональных навыков, а также общей активности у дошкольников с особенностями развития [3, С. 394].

Коммуникация играет ключевую роль в жизни каждого человека, и долгосрочные проблемы в развитии могут оказаться препятствием для установления эффективных коммуникативных навыков. В таких случаях предметно-развивающая среда предлагает ряд инициатив, направленных на поддержку развития коммуникативных навыков детей [5, С. 117].

Во-первых, данная среда включает в себя специально разработанные игрушки и оборудование, которые стимулируют развитие речи и активности. Цветные кубики, пазлы, мягкие игрушки и другие предметы помогают детям научиться распознавать и называть объекты, развивают координацию движений и вещественное мышление. Дети могут использовать эти игрушки в игровом процессе, чтобы взаимодействовать с другими и практиковать свои навыки общения.

Во-вторых, предметно-развивающая среда обеспечивает возможность для межличностного взаимодействия. Дети с задержкой психического развития могут часто испытывать трудности в установлении контакта с окружающими людьми. Однако в специально созданной среде, где присутствуют высококвалифицированные специалисты, такие дети получают необходимую поддержку и поощрение для активного участия в коммуникации. Использование игр, групповых занятий и различных коммуникативных упражнений способствует развитию навыков социального взаимодействия и дает возможность детям чувствовать себя вовлеченными и принимающими участие в процессе общения [1, С. 37].

В-третьих, предметно-развивающая среда создает условия для поддержки эмоционального развития. Дети со специфическими особенностями развития часто испытывают трудности в выражении своих эмоций и понимании эмоционального состояния других людей. Внедрение эмоционально заряженных испытаний, игр с межличностным элементом и других активностей может способствовать началу исследования и понимания эмоций, что в свою очередь поможет развитию коммуникативных навыков [4, С. 15].

Предметно-развивающая среда основана на следующих принципах:

1. Индивидуальный подход: предметы и игры в среде должны быть адаптированы к возрасту и индивидуальным потребностям каждого ребенка.
2. Активное участие: дети должны иметь возможность активно участвовать в играх и занятиях, чтобы развить свои коммуникативные навыки.
3. Вариативность: предметы и игры в среде должны быть разнообразными, чтобы стимулировать интерес и мотивацию детей к коммуникации.
4. Игровая форма: предметы и игры в среде должны быть построены на принципе игры, чтобы развить у детей коммуникативные навыки через увлекательный и интересный процесс.

Для создания предметно-развивающей среды необходимо использовать следующие методы:

1. Систематическое планирование: педагог должен разработать программу обучения, основанную на специфических потребностях каждого ребенка с задержкой психического развития.
2. Разнообразие предметов и игр: среда должна включать в себя разнообразные предметы и игры, которые способствуют развитию коммуникативных навыков.
3. Использование образцового поведения: педагог должен служить образцом для детей, демонстрируя правильные коммуникативные навыки.

4. Индивидуальное и групповое взаимодействие: дети должны иметь возможность взаимодействовать с педагогом и другими детьми на базе предметно-развивающей среды.
5. Постоянный контроль и оценка: педагог должен контролировать прогресс детей и оценивать их коммуникативные навыки для определения дальнейших шагов в их развитии.

Для успешной организации предметно-развивающей среды и проведения занятий с детьми старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития, педагог должен учитывать следующие рекомендации:

1. Создание структурированной среды: предметы и игры должны быть организованы таким образом, чтобы у детей возникало чувство безопасности и уверенности.
2. Использование ярких и привлекательных материалов: предметы в среде должны быть яркими и привлекательными, чтобы привлечь внимание детей и вызвать их интерес к коммуникации.
3. Регулярные и структурированные занятия: педагог должен проводить регулярные и структурированные занятия, которые помогут детям с задержкой психического развития развить свои коммуникативные навыки.
4. Использование разного вида коммуникации: педагог должен использовать различные способы коммуникации, такие как жесты, мимика, рисунки и т.д., чтобы дети с задержкой психического развития могли лучше понять и реагировать на коммуникацию.
5. Дифференцированный подход: педагог должен учитывать индивидуальные потребности и способности каждого ребенка, чтобы адаптировать занятия под них.

Предметно-развивающая среда может играть важную роль в развитии коммуникативных навыков детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития. Предоставление разнообразных возможностей для развития речи, социального взаимодействия и эмоционального созревания помогает детям, страдающим задержкой психического развития, преодолеть преграды и стать более уверенными и успешными в коммуникации [2, С. 124].

Важно следовать принципам создания среды и использовать соответствующие методы и подходы для организации занятий. Педагоги должны быть готовы проводить структурированные и привлекательные занятия, которые помогут детям развить свои коммуникативные навыки и успешно взаимодействовать с окружающим миром.

Литература

1. Анохина Т.М. Как организовать современную предметно-развивающую среду / Т.М. Анохина // Дошкольное воспитание. 1999. № 5. С. 33–39.
2. Бойков Д.И. Общение детей с проблемами в развитии: учебное пособие для вузов. Москва: Издательство Юрайт. 2023. 153 с.

3. *Кузнецова Е.В.* Особенности развития коммуникативных навыков у детей 5–6 лет с задержкой психического развития // Молодой ученый. 2021. № 21 (363). С. 393–395.
4. *Лосева А.Д.* Анализ результатов уровня сформированности социально-коммуникативного развития детей с задержкой психического развития // Вестник науки. 2019. № 10 (19).
5. *Лосева А.Д.* Особенности социально-коммуникативного развития детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития // Вестник науки. 2018. № 7 (7).

ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБУЧЕНИИ ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ

Чапала Т.В.

*кандидат психологических наук
ФГБОУ ВО Тольяттинский государственный
университет, г. Тольятти
cha_psy@mail.ru*

Илич М.

*аспирант кафедры медицинской психологии
и психофизиологии ФГБОУ ВО Санкт-Петербургский
государственный университет, г. Санкт-Петербург
lich.mariya@mail.ru*

Аннотация. Представлен анализ работы бота-психолога под названием «Dostog Calm» (Доктор Спокойствие), который применяется в реализации практик студентов. В заключении сделан вывод об эффективности применения современных ИТ в практической и исследовательской деятельности для приобретения необходимых профессиональных компетенций и навыков при проведении производственных практик и научно-исследовательских работ.

Ключевые слова: современные технологии, информационный технологии, бот-психолог, дистанционное образование, психология здоровья.

Современная жизнь нашего общества значительно изменилась, это коснулось каждой сферы жизнедеятельности и каждого человека нашей планеты. Внедряя цифровые технологии, человечество получает новый опыт взаимодействия людей, организации совместной деятельности, межличностного общения. За короткие сроки современные информационные технические решения помогли преодолению коммуникативных барьеров сближая людей, находящихся на больших расстояниях, развивая новый опыт социальной жизни и трудовой деятельности [1].

Такие резкие, неожиданные изменения, происходящие в мире в течении последних нескольких лет, можно обозначить как значимый исторический момент для всего нашего общества. Изменения коснулись разных сфер жизни человека и конечно системы образования. За короткие сроки кардинально изменился подход в работе всех образовательных учреждениях: в дошкольном, начальном, среднем и высшем образовании. Произошло стремительное внедрение дистанционных форм обучения, цифровых и информационных технологий в образовательные программы высших учебных заведений, не только в Российской Федерации, но во всем мире.

В период пандемии COVID-19, совершен большой скачок развития и внедрения современных информационных технологий к проведению цифровых занятий, что требовало быстрых, неординарных и непростых решений для преподавателей и студентов. Преодолевая объективные трудности и эмоциональное напряжение решались главные вопросы, остро стоящие в системе

высшего образования: «Как приобрести студентам необходимые профессиональные компетенции и навыки в условиях пандемии?», «Как проводить учебные практики и научно-исследовательские работы?», в ряде профессий «человек-человек» невозможно приобрести необходимые навыки без личного общения и взаимодействия. Из опыта зарубежной психологической практики в обучении будущих психологов успешно применяются цифровые технологии, яркий пример боты для психологов.

Бот-психолог – это виртуальный психолог (робот психолог), созданный с помощью вычислительных технологий, который взаимодействует с людьми нуждающихся в психологической помощи. При внесении текстовой команды (сообщения) указанной в инструкции, бот обрабатывает и анализирует информацию и далее «задает вопрос» для взаимодействия с человеком обрабатывая запрос.

На сегодняшний день в России установился термин бот-психолог или чат-психолог. В зарубежной литературе подобные бот-психологи называют *robopsychology* (робопсихолог) или *robotic psychology* (роботизированный психолог) [4]. Часто в персонификации иностранной литературы пишут: «philosophy of, for, and by social robotics» или «Robophilosophy», что в переводе означает «философия социальной робототехники, для нее и посредством нее [5].

Современные ИТ и организация обучения в дистанционном формате «онлайн», стали основными элементами образовательной системы в Тольяттинском государственном университете в городе Тольятти, Самарской области, и активно используются на магистерской программе психологии направления «Психология здоровья». Применение ИТ разработок позволило решить проблему формирования профессиональных компетенций и практических навыков в условиях межличностных ограничений у магистрантов.

Для решения поставленной задачи осенью 2020 года реализуемый проект «Анонимный бот психолог для социальных сетей», был дополнен инновационной технологией ботом-психологом с психодиагностическим комплексом для исследования психоэмоционального состояния. В целях масштабирования, для доступа неограниченного числа пользователей, проект размещен в сообществе «Doctor Calm» (Доктор Спокойствие) в популярной федеральной социальной сети «ВКонтакте». Студенческий проект «Анонимный бот-психолог для социальных сетей» реализуется в рамках проектной деятельности с сентября 2019 года в ТГУ, под руководством медицинского психолога, кандидата психологических наук, доцента Чапала Татьяны Владимировны.

Студенты используют бот-психолог «Doctor Calm» (Доктор Спокойствие) для проведения производственных практик, научно-исследовательских работ, для проектной деятельности и для участия в качестве волонтеров в социально-значимых проектах как в городе Тольятти Самарской области, так и в других регионах Российской Федерации. Реализуя цели и задачи собственного исследования, студенты-психологи осваивают образовательную программу по выполнению научно-исследовательской работы и производственных практик,

приобретая необходимые компетенции и навыки, что имеет высокую значимость в реализации образовательной программы в дистанционном формате.

Если рассмотреть функциональные возможности бот-психолога, то человек нуждающийся в психологической помощи, используя бот-психолога может самостоятельно пройти психологическую диагностику, получить короткую рекомендацию по результатам психодиагностики и записаться на консультацию к психологу. Все применяемые психологические диагностические методики, используемые в бот-психологе надежные, валидные, стандартизированные и рекомендованные Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), они широко применяются как в психологической, так и медицинской практике. Применяя бот-психолога «Doctor Calm» можно самостоятельно определить индивидуальные особенности психоэмоционального состояния исследовать уровни тревожности, депрессии, стресса и выраженность профессионального выгорания, личностных особенностей и склонностей человека. Применяя психодиагностический комплекс можно отслеживать психоэмоциональное состояние в динамике, превентивно дифференцировать негативные изменения, получить консультацию специалиста. При наличии высокого уровня баллов по тревожности, депрессии и стресса пользователю предлагается освоить приемы саморегуляции, применяя для обучения видео прогрессивной мышечной релаксации по методу Э. Джекобсона. После прохождения психологической диагностики бот-психолог выдает краткие рекомендации полезные для сохранения психического здоровья [2]. Процедура психологической диагностики проходит строго конфиденциально, без раскрытия личности пользователя бот-психолога. По желанию пользователи информируют о добровольном согласии на использование эмпирических данных, полученных в ходе прохождения психологической диагностики в научных и практических целях.

В начале 2021 года психодиагностический комплекс бот-психолога «Doctor Calm» (Доктор Спокойствие) прошел масштабную апробацию принимая участие в онлайн – проекте «Психологическая поддержка и реабилитация медицинских работников, волонтеров-медиков и психологов-волонтеров в условиях пандемии COVID-19», реализовывали проект психологи из г. Волгограда при поддержке президентского гранта. Участниками проекта стали 3 299 медицинских работников и волонтеров медиков, которые работали в условиях пандемии COVID-19 в «красной зоне» [3]. В проекте «Психологи-медикам» активно принимали участие студенты магистерской программы «Психология здоровья» ТГУ под руководством Т.В. Чапала. Участникам медицинским работникам, студенты ТГУ продемонстрировали работу новой технологии «бот-психолога», провели психологическую диагностику (более 1200 человек), на базе университета организовали и провели три круглых стола в рамках проекта психологической поддержки медицинских работников и волонтеров медиков и психологов #МЫВМЕСТЕ в условиях пандемии COVID-19.

Благодаря инновационным технологиям студенты в условиях пандемии успешно освоили образовательную программу, приобретали необходимые

профессиональные компетенции, продемонстрировали яркую гражданскую позицию проработав в течение семи месяцев волонтерами в проекте «Психологическая поддержка и реабилитация медицинских работников, волонтеров-медиков и психологов-волонтеров в условиях пандемии COVID-19».

По эмпирическим данным реализованной работы написана магистерская диссертация Ю.С. Петровой на тему «Исследование стресса и психоэмоционального состояния пользователей IT бот-психолог в условиях пандемии» под научным руководством Т.В. Чапала [2].

Студенческий проект «Анонимный бот-психолог для социальных сетей» в сентябре 2021 году стал финалистом в номинации «Цифровая среда для повышения качества жизни населения» конкурса «Моя страна – моя Россия» организованным при инициировании президента Российской Федерации.

Проект отмечен Министерством образования и науки Самарской области как значимый социальный проект, принял участие и отмечен экспертами конкурса «STARTUP» Санкт-Петербургского государственного университета, г. Санкт-Петербург.

Применение IT технологий, на сегодняшний день, является широко обсуждаемым предметом на площадках многочисленных научных мероприятий как в России, так и в странах ближайшего и дальнейшего зарубежья. Бесспорным остается то, что внедрение цифровых и новых информационных систем оставят большой исторический след в науке, в том числе и психологической науке, облегчают практическую и научную деятельность специалистов. Однако в рамках психологической науки данная проблема, требует проведения многочисленных эмпирических исследований и их дискуссий.

По итогам проведенной работы можно обобщить следующие выводы: современные цифровые и информационные технологии могут иметь большого значения в практической и исследовательской деятельности как психологов, так и обучающихся (студентов психологов) для приобретения необходимых профессиональных компетенций и навыков, также при проведении производственных практик и научно-исследовательских работ. Психологам практическую деятельность в значительной степени могут облегчить боты-психологи. Однако в практической и научной деятельности психологам, всегда нужно помнить, что необходимо прежде всего соблюдать этические аспекты реализации профессиональной деятельности. В будущем ученым еще предстоит исследовать эффективность применения цифровых и информационных технологий для решения научных и практических проблем современной психологии.

Литература

1. *Дворянкин О.А.* Искусственный интеллект – будущая новейшая информационная технология интернета // Восточно-Европейский научный журнал. 2021. № 10–4(74). С. 23–31.
2. *Петрова Ю.С.* Исследование стресса и психоэмоционального состояния пользователей IT бот-психолог в условиях пандемии: магистерская диссертация. Тольяттинский государственный университет. Тольятти. 2021. 85 с.

3. Психологическая поддержка и реабилитация медицинских работников, волонтеров-медиков и психологов-волонтеров в условиях пандемии COVID-19 «Психологи медикам»: методическое пособие / Н.Г. Орешкина, О.Н. Рудякова, А.А. Куликова [и др.]. Волгоград: Издательство ВолГМУ. 2022. 60 с.
4. *Krägeloh C.U., Bharatharaj J., Albo-Canals J., Hannon D. and Heerink M.* // The time is ripe for robopsychology. *Front. Psychol.* 2022. Sep 22. Vol 13. № 968382.
5. *Seibt J.* “Robophilosophy,” in *Posthuman Glossary.* eds. R. Braidotti and M. Hlavajova. London: Bloomsbury. 2018. P. 390–393.

ДОСТУПНАЯ СРЕДА. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СОПРОВОЖДЕНИЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Бяй Е.Г., Гречаная И.М., Шипигузова А.И.
Государственное казенное образовательное учреждение
города Москвы “Школа “Технологии обучения”
bjajeg@i.home-edu.ru

Аннотация. Описан опыт работы психолого-педагогической службы ГКОУ Школы “Технологии обучения” при реализации Федеральных образовательных стандартов с применением дистанционных технологий.

Ключевые слова: дистанционные технологии, коррекционно-развивающие занятия, создание специальных условий обучения.

ГКОУ Школа “Технологии обучения” является уникальным образовательным пространством для детей с особыми образовательными потребностями, такими как расстройства аутистического спектра, задержка психического развития, нарушения опорно-двигательного аппарата и соматические заболевания.

Наша школа работает более 20 лет и психолого-педагогическое сопровождение является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Уникальность нашей школы состоит в том, что образовательная среда адаптируется под индивидуальные особенности каждого ребенка, создает комфортные условия для эффективного и экологичного включения ученика с ограниченными возможностями здоровья в учебный процесс. При обучении детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов важной задачей является обеспечение комфортных, антистрессовых условий. Состояние здоровья обучающихся в значительной степени влияет на мобильность, что в свою очередь осложняет ежедневное посещение школы. Для обеспечения доступности образовательного пространства в школе активно используются дистанционные технологии. Обучающиеся подключаются к урокам в дистанционном формате и являются полноценными участниками учебного процесса. Для реализации учебных задач и продуктивности маршрута обучения наша школа использует различные ресурсы – МЭШ, i-class и другие.

Ученики и их родители (законные представители) быстро адаптируются к дистанционной форме обучения, и не только посещают уроки, но и запрашивают консультации у специалистов психолого-педагогической службы. Дистанционный формат проведения консультаций позволяет быстро реагировать на запрос законных представителей и учащихся, помогает снижать остроту ситуации, нивелирует накопление эмоционального напряжения, дает возможность оперативно выстраивать маршрут психолого-педагогической помощи.

Использование дистанционных технологий в рамках психолого-педагогического сопровождения повышает мобильность, доступность помощи, что

в свою очередь оказывает положительное влияние на эффективность итогового результата. Некоторые обучающиеся нашей школы являются лицами социально не защищенными. Нарушение социализации, трудности в адаптации наблюдаются не только у ребенка, но и у всей семьи в целом. В связи с особенностями заболевания многие дети не имеют возможности подолгу выходить на улицу, принимать участие в значимых социальных и образовательных проектах.

Для развития социальных навыков, границ взаимодействия и расширения коммуникативного инструментария, профилирования нежелательных форм поведения в школе проводятся различные мероприятия с использованием дистанционных технологий, что обеспечивает вариативность форм участия, включенность всех детей, позволяет учитывать индивидуальные возможности в рамках предоставления обратной связи, снижать риски неуспешности, в том числе из-за разноуровневости темповых характеристик, способа получения и обработки информации. Например, в рамках Недели психологии организовываются дискуссионные клубы, где проходят просмотры фильмов на значимые социальные темы, далее проводятся жаркие и интересные обсуждения, результат которых закрепляется в разномодальных формах и используются на уроках психолога в качестве алгоритмов, правил, опорных инструкций “помоги себе сам” и др. Наши специалисты органично встраивают дистанционные технологии в канву Профилактических недель, что позволяет расширить спектр используемого материала при создании презентаций, опорных алгоритмов, планов занятий, да и получение обратной связи гораздо интереснее и ближе по форме современным детям. А еще использование дистанционных технологий позволяет формировать и развивать интернет культуру, в том числе на уровне коммуникации с учетом индивидуальных особенностей, ребята воспринимают интернет пространство через призму полезности и безопасности. Организация оболочки i-class расширяет границы самостоятельности, стимулирует регуляторные функции. Например, в оболочке i-class создана информационная навигационная площадка, которая сконструирована в доступной для восприятия и использования форме, в том числе для обучающихся с интеллектуальными нарушениями. Информационная среда позволяет быстро ориентироваться в актуальном расписании уроков на день/неделю. При помощи активной ссылки в Zoom можно быстро перейти на дистанционный урок, консультацию.

Обучение с использованием дистанционных технологий помогает создавать благоприятные условия освоения программного материала с учетом индивидуальных особенностей ребенка, мотивирует к продуктивному взаимодействию. Дистанционный формат сохраняет непрерывность учебного и коррекционно-развивающего процесса, т.к. позволяет обучающемуся выходить на уроки даже в условиях реабилитации. Для реализации обучения с использованием дистанционных технологий Школа предоставляет каждому обучающемуся техническое оснащение, в том числе специальное оборудование.

Значимым звеном образовательного процесса в школе является психолого-педагогический консилиум (ППК), в задачи которого входит создание целостной системы, обеспечивающей оптимальные условия для детей с ограниченными возможностями здоровья. Работа школьного психолого-педагогического консилиума выстраивается очно-дистанционным формате, что позволяет решать вопросы, связанные с созданием специальных условий обучения без визита в школу, особенно это важно, когда у детей есть выраженные трудности коммуникации, медицинские рекомендации по ограничению контактов.

В нашей школе реализует свою деятельность школьная служба примирения. Главной целью и задачами службы является организация восстановительного подхода к разрешению конфликтов, профилактике деструктивного поведения и правонарушений детей и подростков, построению конструктивных отношений в школьном сообществе. Высокая занятость, нахождение в другом городе некоторых родителей (законных представителей), могут препятствовать своевременному решению задач, направленных на нивелирование деструктивного взаимодействия. Очно-дистанционная форма способствует оперативному урегулированию возникающих острых ситуаций.

В современном мире трудно переоценить роль дистанционных технологий, в том числе и при реализации психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса. Доступность и своевременность психолого-педагогической помощи делает ее актуальной, точечной и индивидуально-ориентированной. Обучение с использованием дистанционных технологий является важным ресурсом социализации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, позволяющим обеспечить равенство возможностей, доступность образовательного пространства, вариативность форм коммуникации и взаимодействия.

СЕТЕВОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ИНКЛЮЗИВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

Карасева О.В.

*аспирант (соискатель) 2-го года обучения, научная дисциплина
«Социальная психология, политическая и экономическая психология»,
АНО ВО «Московский гуманитарно-экономический университет», г. Москва
karaseva.ov@phystech.pro*

Аннотация. В эпоху цифровизации и глобализации сетевое взаимодействие становится неотъемлемой частью образовательного процесса, позволяя объединять участников образования на разных уровнях – от учеников и учителей до образовательных учреждений и государственных структур. Сетевое взаимодействие в контексте инклюзивного образования может способствовать адаптации учебного процесса к потребностям каждого ученика, созданию индивидуальных образовательных маршрутов, обмену опытом и ресурсами между участниками образовательного процесса. Такое взаимодействие, поддерживаемое современными цифровыми технологиями, может стать ключом к созданию действительно инклюзивной образовательной среды.

Ключевые слова: сетевое взаимодействие, инклюзивная образовательная среда, адаптация, фактор развития, цифровая среда, цифровые инструменты.

Развитие любого ребенка зависит от передачи ему культурно-исторического опыта и степени его усвоения. Возможность принятия и освоения этого опыта зависит от того, на каком этапе онтогенеза находится ребенок и насколько раз-умно организован процесс развития. Учитывая эти условия, важно помнить, что личность ребенка всегда развивается целостно, а не как набор отдельных функций. Как отмечает Л.С. Выготский, только целостный подход к коррек-ции с опорой на сильные стороны актуального развития ребенка с дефектом позволяет социально компенсировать нарушения и дефициты. [3].

В последние десятилетия вопрос о включении детей с особыми образова-тельными потребностями (ОВЗ) в общее образовательное пространство стал одним из главных приоритетов мирового образования. Инклюзивное образо-вание, которое предоставляет всем детям равные возможности для получения качественного образования независимо от их способностей или особенностей, является ключевым инструментом в достижении этой цели.

Инклюзивное образование, как концепция, имеет глубокие корни, кото-рые уходят в прошлое. Однако активное внедрение и распространение этой идеи началось относительно недавно, во второй половине XX века. В основе инклюзивного образования лежит принцип равенства и доступности образо-вания для всех, независимо от индивидуальных особенностей и потребностей. С развитием технологий и глобализации образовательного процесса кон-цепция инклюзивного образования стала получать все большее признание

и поддержку на международном уровне. Организация Объединенных Наций, ЮНЕСКО и другие международные организации активно продвигали идею инклюзии в образовании, что привело к принятию ряда международных документов и конвенций, направленных на обеспечение права каждого человека на качественное образование [4].

Сетевое взаимодействие в образовательном процессе также прошло свой путь развития. Если раньше образовательные учреждения были изолированы друг от друга, то с развитием технологий и интернета возникла возможность для активного сотрудничества и обмена опытом и ресурсами развития инклюзивной образовательной среды между участниками образовательного процесса [5]. Это привело к созданию глобальных образовательных платформ, онлайн-курсов и других инструментов, которые сделали образование более доступным и гибким. В контексте инклюзивного образования сетевое взаимодействие стало одним из ключевых инструментов для обеспечения равенства и доступности образования. Оно позволило создать условия для индивидуального подхода к каждому ученику, адаптации учебных программ и методов к потребностям учащихся с ограниченными возможностями. Ресурсная поддержки школы со стороны других организаций (общественных организаций, НКО, ресурсных школ, ППС-центров), обмен ресурсами между организациями, имеющими взаимодополняемые ресурсы позволит школам обеспечить качественное образование для всех учеников, независимо от их нозологии, но с учетом их образовательных потребностей [1; 7].

Под «сетевой организацией взаимодействия» в теории стратегического управления понимается такой тип организации взаимодействия, структура которого представляет собой свободно связанную, гибкую, горизонтально организованную сеть принципиально равноправных, разных по выполняемым ролям и функциям, независимых партнеров» [1]. Сетевое взаимодействие в образовательном процессе стало одним из ключевых элементов современного образования. В эпоху цифровизации и глобализации возможности для обмена информацией, знаниями и опытом стали практически безграничными. Это открыло новые горизонты для инклюзивного образования, позволяя адаптировать учебные программы и методы к потребностям каждого ученика. Одним из преимуществ сетевого взаимодействия является возможность для учащихся и педагогов из разных регионов и стран обмениваться опытом и лучшими практиками в области инклюзивного образования. Такое взаимодействие может помочь в выявлении и преодолении проблем и трудностей, с которыми сталкиваются участники образовательного процесса [7].

Современные цифровые платформы и инструменты, такие как онлайн-курсы, вебинары, образовательные порталы и социальные сети, предоставляют участникам образовательного процесса возможности для активного сотрудничества и обмена знаниями. Это позволяет создавать индивидуальные образовательные маршруты, адаптированные к потребностям каждого ученика,

и обеспечивать качественное образование наравне с другими. Однако важно понимать, что сетевое взаимодействие не является панацеей и требует комплексного подхода. Для успешной реализации инклюзивного образования с использованием сетевого взаимодействия необходимо учитывать культурные, социальные и педагогические особенности каждого региона и страны [6]. Только тогда можно гарантировать, что все учащиеся получат равные возможности для обучения и развития.

С развитием цифровых технологий образовательный процесс претерпел значительные изменения. Современные технологии предоставляют участникам образовательного процесса множество инструментов и платформ для сетевого взаимодействия, что становится особенно актуальным в контексте инклюзивного образования.

1. Образовательные платформы: Онлайн-платформы, такие как Coursera, EdX, Udemu и другие, предоставляют возможность для создания и проведения курсов, адаптированных к потребностям различных категорий учащихся. Эти платформы позволяют учителям и студентам взаимодействовать в реальном времени, обмениваться материалами, проводить вебинары и дискуссии [4].
2. Социальные сети: Социальные платформы, такие как VK, Telegram и LinkedIn, стали важными инструментами для обмена информацией и опытом между участниками образовательного процесса. Группы, сообщества и форумы по интересам позволяют учителям, студентам и родителям обсуждать актуальные вопросы, делиться ресурсами и находить единомышленников [5].
3. Цифровые инструменты для адаптивного обучения: Программы и приложения, такие как Khan Academy, Duolingo и Quizlet, предоставляют индивидуализированные учебные пути, адаптируя материалы к уровню и темпу обучения каждого ученика [6].
4. Виртуальные и дополненные реальности: Технологии VR и AR предоставляют новые возможности для создания интерактивных и погружающих образовательных сред, которые могут быть адаптированы для потребностей учащихся с ограниченными возможностями.
5. Облачные технологии: Облачные решения, такие как Сферум, Microsoft Teams позволяют участникам образовательного процесса хранить, обмениваться и совместно работать над учебными материалами в реальном времени [6].

Выбор конкретных технологий и платформ зависит от многих факторов, включая цели образовательного процесса, доступные ресурсы, уровень подготовки педагогов и потребности учащихся. Однако важно понимать, что успешное внедрение сетевого взаимодействия требует не только технологической подготовки, но и педагогической компетентности, а также готовности

к изменениям и инновациям. В отечественных исследованиях оценка инклюзивного образования представлена в методике измерения инклюзивной культуры, включающей два крупных содержательных блока вопросов: построение «инклюзивного сообщества» и становление «инклюзивных ценностей». При реализации процедуры оценки инклюзивного процесса в ОО одним из важных смысловых акцентов для повышения степени инклюзивной самой ОО является опора на деятельность по обеспечению закрепленных государством прав каждого индивида на получение качественного и доступного образования. Другим значимым аспектом при оценке инклюзивного процесса в ОО является привлечение к данному виду деятельности экспертного сообщества, обладающего необходимыми профессиональными знаниями и компетенциями для составления соответствующего экспертного заключения о степени инклюзивности образовательного процесса в организации и последующей разработки возможных рекомендаций по наиболее актуальным направлениям и эффективным способам достижения положительной динамики становления инклюзии в ОО [2].

Оценка образовательных достижений является важным элементом любого образовательного процесса. В контексте инклюзивного образования задача оценки становится особенно сложной, так как необходимо учитывать индивидуальные особенности и потребности каждого ученика [1; 2].

1. Цифровые инструменты для оценки: С развитием технологий появилось множество цифровых инструментов, которые позволяют проводить оценку образовательных достижений более объективно и эффективно. Программы для проведения тестирования, электронные портфолио, системы для мониторинга прогресса ученика – все это помогает педагогам получать полную картину достижений ученика.
2. Адаптивное тестирование: Одним из современных подходов к оценке является адаптивное тестирование, которое предполагает автоматическую адаптацию уровня сложности вопросов в зависимости от ответов ученика. Это позволяет более точно определить уровень знаний и навыков ученика, особенно в инклюзивной среде [4].
3. Обратная связь: Важным элементом оценки в инклюзивной среде является обратная связь. Современные технологии позволяют педагогам предоставлять ученикам мгновенную обратную связь, что способствует более быстрому и эффективному обучению [5].
4. Портфолио: Портфолио является одним из наиболее эффективных инструментов для оценки образовательных достижений в инклюзивной среде. Оно позволяет учитывать не только академические достижения, но и социальные, эмоциональные и другие аспекты развития ученика [6].
5. Проблемы и вызовы: Несмотря на все преимущества современных методов оценки, существует ряд проблем и вызовов, связанных с их применением в инклюзивной среде. К ним относятся необходимость адаптации инструментов и методов к потребностям учеников с ограниченными возможностями, риск стандартизации оценки и потери индивидуального подхода.

Педагогическое управление в цифровой образовательной среде. В эпоху цифровизации образовательный процесс сталкивается с новыми вызовами и возможностями. Педагогическое управление в этом контексте требует особого подхода, учитывающего особенности цифровой среды и потребности участников образовательного процесса.

1. Особенности педагогического управления в цифровой среде: Цифровая среда предоставляет педагогам множество инструментов для управления образовательным процессом, начиная от онлайн-платформ для проведения занятий до систем мониторинга и оценки образовательных достижений [4]. Однако успешное применение этих инструментов требует глубокого понимания их возможностей и ограничений.
2. Вызовы педагогического управления: Одним из основных вызовов является необходимость адаптации традиционных методов управления к условиям цифровой среды. Это включает в себя разработку новых методик, подходов к оценке и мониторингу, а также обучение педагогов новым компетенциям [5].
3. Рекомендации для педагогов: для успешного педагогического управления в цифровой среде педагогам рекомендуется регулярно повышать свою квалификацию, изучать новые технологии и методики, а также активно взаимодействовать с коллегами для обмена опытом и лучшими практиками.

Заключение. Современное образование находится на перепутье, сталкиваясь с вызовами и возможностями, предоставляемыми цифровизацией и глобализацией. Инклюзивное образование, направленное на обеспечение равных возможностей для всех учащихся, стоит в центре этой трансформации. Сетевое взаимодействие играет ключевую роль в развитии инклюзивной образовательной среды, предоставляя инструменты и ресурсы для адаптации образовательного процесса к потребностям каждого ученика.

Через исторический контекст мы видим, как эволюция инклюзивного образования и сетевого взаимодействия шли рука об руку, дополняя и усиливая друг друга. Современные технологии и платформы предоставляют педагогам множество инструментов для управления образовательным процессом, оценки образовательных достижений и обеспечения эффективной социализации учащихся.

Однако вместе с этим возникают и новые вызовы. Педагогическое управление в цифровой среде требует гибкости, инновационности и готовности к постоянному обучению. Трудности внедрения сетевого взаимодействия в инклюзивное образование могут быть преодолены только через совместные усилия педагогов, учащихся, родителей и всего образовательного сообщества.

В заключение можно сказать, что сетевое взаимодействие представляет собой мощный инструмент для развития инклюзивной образовательной среды, но его успешное применение требует комплексного и гибкого подхода, учитывающего индивидуальные особенности и потребности каждого участника образовательного процесса.

Литература

1. Актуальные вопросы обеспечения условий инклюзивного образования в Российской Федерации: Материалы VII Международной научно-практической конференции, Москва, 25–27 октября 2023 г. Москва: МГППУ. 2023. 320 с.
2. *Алехина С.В., Самсонова Е.В.* Оценка инклюзивного процесса в образовательной организации: методическое пособие. Москва.: МГППУ. 2022. 77 с.
3. *Выготский Л.С.* Основы дефектологии СПб.: Лань. 2003. 654 с.
4. *Куликова С., Яковлева О.* Педагогическое управление в цифровой образовательной среде // Образование и наука. Екатеринбург, 2022.
5. *Макуха Л.С., Шумилова Е.А., Пряно К.Л.* Цифровые инструменты для оценки образовательных достижений студентов с ограниченными возможностями в инклюзивной образовательной среде // Международный электронный научный журнал. Воронеж, 2022.
6. *Панов В., Капцов А., Колесникова Е.* Оценка студентами взаимодействия с компонентами образовательной среды университета в предпандемический и пандемический периоды // Международный электронный научный журнал. Воронеж, 2021.
7. *Самсонова Е.В.* Исследование возможностей ресурсной сети для развития инклюзивной образовательной среды // Вестник практической психологии образования. 2023. Т. 20. № 2. С. 47–62.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ИНФОРМАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Яковлева Г.С.

*Муниципальное бюджетное учреждение «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи № 9»
(МБУ ЦППМуСП № 9), г. Красноярск
trofi08.87@mail.ru*

Ерошина Н.В.

*Муниципальное бюджетное учреждение «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи № 9»
(МБУ ЦППМуСП № 9), г. Красноярск
zppmcp9@mailkrsk.ru*

Аннотация. В статье представлен опыт сопровождения педагогических специалистов психологической службы образовательных организаций по созданию системы профилактической работы в области обеспечения информационной детей и подростков.

Ключевые слова: медиаграмотность, информационная безопасность, медиабезопасность, психологическая служба образования.

Развитие общества на современном этапе характеризуется постоянным возникновением новых вызовов, оказывающих активное влияние на подрастающее поколение и заключающих в себе различные угрозы. Одним из таких вызовов, на борьбу с которым направляется всё больше ресурсов различных общественных структур, является информатизация всех сфер жизни, активно занимающая лидирующие позиции. Несомненно, глобальная сеть – пространство для социализации, образования, участия в общественной жизни. Но кроме положительных аспектов, развитие Интернета обозначило и новые угрозы безопасности юных пользователей: риск сексуальных домогательств, сетевых оскорблений, преследований, проявлений агрессии, доступ к «опасному» и противозаконному контенту[1]. Исследователи отмечают, что для предупреждения рисков и повышения психологической безопасности подростков в онлайн среде необходима слаженная, многоаспектная работа разных общественных структур. Основными общественными институтами, принимающими на себя ответственность за обеспечение достаточного уровня медиаграмотности, становятся, в первую очередь, семья и образовательная организация. Родители и педагоги выступают своеобразным «фильтром», способствующим адекватному включению подрастающей личности в стремительный информационный поток. Зачастую, родители не обладают навыками опытного интернет-пользователя, и как следствие, сталкиваются с огромным пластом рисков информационной сети, справиться с которым самостоятельно становится достаточно сложно. Именно образовательная организация может

стать опорным пунктом для современных родителей в построении правильной системы взаимодействия ребенка и родителя в интернет-пространстве. Как отмечает Т.А. Абрамовских для решения проблемы интернет-угроз в рамках образовательной организации необходимо создание организационно-управленческих условий, включающих множество направлений, в частности становится вопрос о создании системы профилактической работы, способствующей предупреждению негативных воздействий на детей и подростков в рамках интернет-среды [3].

Согласно анализу психолого-педагогических исследований по проблеме интернет-рисков, представленному Н.В. Калининой, в настоящее время можно обозначить следующие подходы профилактики данной проблемы в рамках образовательной организации:

- информационно-просветительский подход: информационная подготовка всех участников образовательной среды (педагогов, родителей, обучающихся) к работе в Сети, включая информирование о негативных последствиях бесконтрольного использования Интернета несовершеннолетними, формирование знаний о существующих рисках работы в Сети и способах защиты от них;
- здоровье-ориентированный подход: проведение профилактических мероприятий по укреплению нравственно-психического и психологического здоровья, формирования установок на здоровый образ жизни, включая установки на свободу от любых зависимостей, ответственность за своё здоровье и благополучие, самоконтроль времяпрепровождения и т.п.;
- личностно-ориентированный подход: предполагает использование педагогических и психологических средств для развития информационной культуры, медиаграмотности и «саногенного» мышления и поведения обучающихся, а также для развития личностных качеств, способствующих противостоянию аддиктивному поведению;
- субъектно-ориентированный подход: направленный на формирование субъектной позиции обучающихся по отношению к существующим или вновь появляющимся интернет-рискам. Реализация подхода предполагает организацию взаимодействия педагогов, обучающихся и их родителей в ходе совместной исследовательской деятельности по выявлению интернет-рисков и разработке приемов, средств и способов их профилактики [3].

Н.В. Калинина отмечает важность сознательного выбора и последовательной реализации научно обоснованного подхода при построении профилактической работы с учетом особенностей и возможностей образовательной среды [3]. Стоит отметить, что в рамках каждого из представленных подходов большую ценность приобретает ресурс психологической службы, заключающий в себе возможности использования необходимых профессиональных умений и навыков, технологий работы, способствующих полноценному достижению поставленной задачи. С нашей точки зрения целенаправленное

включение и подготовка специалистов психологической службы способствует полноценной реализации основ управления информационной безопасностью в образовательной организации. В этой связи становится актуальным создание программ подготовки специалистов службы сопровождения в направлении профилактики информационной безопасности в образовательной организации. Центром психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи № 9 г. Красноярска при поддержке Красноярского краевого института повышения квалификации профессиональной переподготовки работников образования был разработан цикл встреч с целью обеспечения становления профессиональных компетенций специалистов психологической службы образования в области реализации профилактической работы по обеспечению информационной безопасности обучающихся в образовательной организации. В качестве участников выступили педагоги-психологи, социальные педагоги, зам.директора по ВР ОО г. Красноярска в количестве 48 чел.

Методическая работа со специалистами психологических служб осуществлялась согласно следующим задачам:

- формирование представлений специалистов психологической службы в области информационной безопасности в образовательной организации;
- развитие умения планировать и осуществлять профилактическую работу по обеспечению информационной безопасности в ОО на основе выявленных дефицитов.

Тематика встреч в рамках заявленной цели:

- Первая встреча профессионального сообщества была организована в формате круглого стола «Психологическая служба образования: обеспечение медиабезопасности в ОО», основным вопросом которого стал анализ проблем и трудностей специалистов психологической службы образования в области обеспечения информационной безопасности в ОО. Среди наиболее актуальных тем для обсуждения специалисты отмечали вопросы нормативного регулирования, средства обеспечения интернет-безопасности, а также нейросети в образовании.
- Семинар-практикум «Психологическая служба образования: нормативно-правовые основы обеспечения медиабезопасности в ОО» был посвящен изучению юридически значимых документов, отвечающих за вопросы соблюдения информационной безопасности детей и подростков. Вторым этапом работы в рамках данной темы стал практикум «Работа с родителями обучающихся по вопросам обеспечения медиабезопасности детей».
- Семинар-практикум «Психологическая служба образования: средства обеспечения медиабезопасности детей и подростков» был посвящен подробному рассмотрению средств и подбору информационных ресурсов для обеспечения медиабезопасности детей в образовательной организации с использованием метода разбора кейсов в практической работе педагогов. По итогам семинаров участники сформировали пакет нормативно-правовой

документации, позволяющий грамотно выстраивать работу в образовательном учреждении, в том числе при организации работы с родителями; разработали проект программы работы с родителями обучающихся в рамках образовательной организации по вопросам обеспечения медиабезопасности детей; представили варианты использования информационных ресурсов в профилактической системе работы с детьми внутри учреждения. На основании обратной связи от участников, формируется второй блок семинаров в данной тематике.

Таким образом, для обеспечения медиабезопасности в образовательной организации необходимо проведение целенаправленной, систематической работы в направлении профилактики интернет-угроз, включая специалистов психологических служб, способных включаться многоаспектно в разработку программ профилактической деятельности.

Литература

1. *Годик Ю.О.* Угрозы и риски безопасности детской и подростковой интернет-аудитории Вестник Моск. ун-та. сер. 10. журналистика. 2011. № 6 с. 115–129
2. *Калинина Н.В.* Субъектно-ориентированный подход к профилактике интернет-рисков в образовательной среде / Социальная педагогика. № 3. 2019. С. 24–28
3. *Абрамовских Т.А.* Организация медиабезопасности в образовательной организации: методические рекомендации для руководителей образовательных организаций. Челябинск: ЧИППКРО. 2018. 56 с.
4. *Ёркин И.Э.* Нормативно-правовые документы, регламентирующие возможности для реализации медиаобразования в цифровой образовательной среде // Цифровизация общества и медиаобразовательная стратегия регионов России: сборник материалов Всероссийской научной конференции. Елец. 2021. С. 65–71.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ С ПОМОЩЬЮ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Багишева Э.Р.

*магистрант, старший тьютор АНО “Московский дом
удивительных людей 77” ткафедра «Культурно-историческая
психология детства» МГППУ
bagisheva02@bk.ru*

Бобырев Р.В.

*магистрант, преподаватель
ГАОУ ВО «Московский городской
педагогический университет», г. Москва
BobyrevRV@mgpu.ru*

Сидоренко А.А.

*магистрант, педагог-психолог
кафедра «Культурно-историческая психология детства» МГППУ,
ГБОУ Школа № 218, г. Москва, Россия
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9283-3637>
Sidorenkoanna050@gmail.com*

Чернявская А.Ю.

*бакалавр, специалист АНО “Московский дом удивительных людей 77”
кафедра «Специальная психология», МПСИ, г. Москва
nastya.andreevna.2018@inbox.ru*

Аннотация. В статье представлен опыт работы проекта “Московский дом удивительных людей”, который направлен на оказание социально-психологического сопровождения молодых людей старше 18 лет, имеющих статус ОВЗ и инвалидность. В ходе работы изучается возможность и действенность системы дистанционных технологий, для лиц данной группы в рамках регулярных онлайн встреч.

Ключевые слова: социально-психологическое сопровождение, развитие молодых людей с инвалидностью, дистанционные технологии, инвалидность, реабилитация.

В России на данный момент порядка 665,7 тыс. детей с инвалидностью разного возраста. Таких детей с дошкольного возраста до школьного периода взросления сопровождает большое количество разнообразных специалистов как внутри государственных учреждений, специализированных учреждениях, так и в частных центрах, готовых оказать помощь и поддержку семье. Когда ребенок с инвалидностью заканчивает школу и в дальнейшем среднее-специальное образование или институт, то он оказывается в ситуации выбора и дальнейшего пути развития в своей жизни. Чаще всего это приводит к невозможности применения своих профессиональных знаний и умений в профессиональной среде и развитие молодого человека с инвалидностью

останавливается [2], [5]. Молодые люди с инвалидностью, сталкиваются с невостребованностью на профессиональном рынке труда и поэтому мы выделяем проблему профессионализации, как актуальную на данном жизненном этапе. Профессионализация лиц с инвалидностью позволяет им развивать свои таланты, умения и навыки [4]. Эта тема имеет высокую актуальность, т. к. необходима для создания инклюзии и развития общества в целом. Мы рассматриваем также дальнейшее развитие молодых людей с инвалидностью, как траекторию развития на пути к тому, чтобы стать полноправными, дееспособными гражданами в современном обществе и культуре.

В проекте участвуют молодые люди с ограниченными возможностями здоровья – благополучатели (молодые люди с особенностями здоровья и развития, получающие социально-психологическую поддержку от АНО «Московский дом удивительных людей 77» в рамках реализации проекта). В проекте предусмотрена система перехода от статуса студента к статусу «ведущего активностей», которая наиболее интереса благополучателям, и в которой они успешны. Профессиональный рост является важнейшей сферой социализации и важным условием их интеграции в общество.

Мы хотели бы предложить рассмотреть структуру социально-психологической поддержки внутри проекта «Московский дом удивительных людей» с применением дистанционных технологий. Организация «Дом удивительных людей» начала свою работу в Нижегородской области, а спустя время возник в Москве проект «Московский дом удивительных людей», которые вместе ставят цель – помочь молодым людям с инвалидностью в приобретении необходимых навыков и определенного инструментария, для роста и дальнейшего профессионального развития. На протяжении трех лет, проект продолжает подбирать эффективные способы организации деятельности, для участников, а также подбора эффективных способов диагностики и анализа траектории развития каждого участника.

Для определения актуальных задач сопровождения новым участникам Организации предлагалось заполнить Опросник ВОЗ по оценке качества жизни (WHOQOL-BREF) [5]. Данная методика включает в себя вопросы, связанные с удовлетворенностью социальными отношениями и поддержкой социального окружения. Эти вопросы могут быть особенно полезными для оценки социализации молодых людей с ОВЗ, которые могут столкнуться с ограничениями в общении и социальной активности. Помимо этого, WHOQOL-BREF позволяет оценить качество жизни этих молодых людей с учетом различных сфер, включая физическое здоровье, психическое благополучие, социальные отношения и адаптация, а также оценка окружающей их среды. После заполнения данного опросника, подопечные приглашались на онлайн встречи различной направленности.

В Таблице 1 представлены и охарактеризованы все онлайн активности, предлагаемые Проектом.

Таблица 1

Регулярные активности “Домашнего клуба”

Название	Суть
Индивидуальные и групповые встречи с психологом	Благополучатели могут проговорить волнующие их вопросы касательно межличностного общения и представления себя в обществе
Киноклуб	Подопечные смотрят коллективно выбранный фильм, в котором затрагивается социально важный вопрос и проводят рефлексию полученного опыта
Шахматный клуб	Молодые люди с ОВЗ и инвалидностью развивают на предмете шахмат способность действовать в уме-мысленно делать ход.
ДОМашние игры	Специалист проводит для благополучателей специально адаптированные под их особые потребности командные игры
Мужской и женский клубы	Юноши и девушки обсуждают вместе с специалистом различные вопросы, касающиеся межличностных взаимоотношений с противоположным полом
Компьютерный клуб	Молодой человек с ДЦП делится своими знаниями в области компьютерных технологий и программирования с другими подопечными и со специалистами проекта
Клуб путешественников	Молодой человек с ДЦП готовит виртуальное путешествие по достопримечательностям различных городов и стран, а затем проводит виртуальную экскурсию по построенному маршруту (Google-Earth)
Группа психологической поддержки	Девушка с ОВЗ, обучающаяся на психолога, оказывает поддержку другим подопечным проекта, разбирает с ними вопросы межличностного общения

Большинство описанных выше активностей инициированы специалистами проекта, но некоторые из них полностью организывают наши студенты. На них лежит идея, организация и смысловое наполнение каждой встречи, что также благоприятно сказывается на овладении предпрофессиональными навыками и социализацией.

Среди упомянутых “активностей” онлайн-платформы проекта действует игровой клуб – “ДОМашние игры”. Помимо совместного времяпровождения, и, соответственно, разделения досуга с другими людьми, приобретения новых и использования уже известных способов коммуникации, участники проекта овладевают важными для профессиональной деятельности жизненные компетенции, подтверждение овладения которыми раскрываются уже в рамках проекта.

Стоит начать с первого этапа овладения предпрофессиональными навыками. По ходу участники игры одновременно сталкиваются с большим количеством задач, самостоятельное решение которых каждый участник осуществляет одновременно: соблюдение правил игры, контроль за выполнением правил игры другими участниками, соблюдение правил ДОМашнего клуба,

которые действуют на все онлайн-поле проекта. Создание единого процесса учета всех условий требуют не только ДОМашние игры, этот навык также необходим на работе.

Следующим этапом подтверждения овладения вышеуказанными навыками является присутствие на игре не в качестве игрока, а в качестве ведущего. Переход на данную новую роль, говорит о том, что участник проекта вышел на новый уровень понимания игры: помимо усвоения необходимых задач для прохождения игры, он параллельно самостоятельно освоил особенности ее ведения. И важно отметить: роль ведущего игры никогда не копирует предыдущего ведущего, это всегда новая позиция, новые методы коммуникации, новый уровень создания игровой атмосферы, и, соответственно, новое качество игрового поля.

Последним этапом перехода на новую качественную ступень овладения уже профориентационными навыками является создание собственной активности. Это совершенно новый этап, требующий самостоятельного создания смысловой концепции активности в соответствии с задумкой автор.

Методы и технологии оказания помощи молодым людям с инвалидностью на предмете шахмат основываются на теории Культурно-исторической психологии Л.С. Выготского и произошедшего от нее Рефлексивно-деятельностного подхода. Важнейшим направлением работы было оказание помощи и поддержки в проявлении субъектной позиции участников. Субъектную позицию в рамках Рефлексивно-деятельностного подход рассматривают как активную осознанную позицию человека в учебной деятельности. Для реализации замысла возвращения дееспособности субъектная позиция занимает важную роль для возникновения процессов саморазвития [1].

Занятия строятся на основе использования различных инструментов и способов работы в группе и индивидуально: – изучение шахматных задач на платформе lichess.org. (тактических приемов, видов мата и стратегий); проведение онлайн турниров между участниками проекта; выполнение заданий по программе «Развивающие шахматы» (Автор – В.К. Зарецкий) – (развитие способности делать мысленно шахматный ход); представление докладов на различные темы, посвященные шахматам: «Какие бывают шахматы – история и современность», «Какой я шахматист?», и др.

Ход занятий строился с помощью средств РДП [3], в логике: замысел – научиться действовать в уме; когда это начинает получаться, помогаем зафиксировать и проговорить каждый шаг и успех; после накопления позитивного опыта зарождается вера в собственные силы – есть подтвержденные факты успеха и понимания «я могу это делать», «что еще я могу сделать сам?». После этого проявляется механизм саморазвития – что еще может быть для меня возможным, что еще я могу сделать сам? Появляются также такие новообразования, как адекватная самооценка, рефлексия результатов, повышение уровня самоэффективности, оценки результатов собственной деятельности, вера в собственные возможности. Ресурсными оказались вектора: субъектная позиция и сотрудничество.

Система (онлайн – платформа) домашний клуб, в которой существуют различные активности, представленные в дистанционном формате. Одна из активностей называется «группа психологической поддержки». Это дистанционная психологическая помощь, в рамках наших «домашних» активностей», которую ведет наша подопечная, перешедшая из статуса «благополучателя» в статус «ведущего активности».

Почему же было принято решение проводить психологическую поддержку в дистанционном формате? Подобный формат имеет массу преимуществ:

1. Повышение доступности психологической помощи. Возможность получить консультацию в любое время из любого места, не выходя из дома. Для людей, пребывающих в тревожном состоянии – это особенно важно, поскольку в такие моменты человек находится в уязвимом положении.
2. Экономия времени. Дистанционный формат позволяет оказать психологическую поддержку своевременно, чтобы предотвратить прогрессирование состояния во избежание аутодеструктивного поведения.
3. Дистанционный формат психологической работы может охватывать «благополучателей» с низкой мотивацией обращения за психологической помощью или не имеющих возможности в силу определенных обстоятельств обратиться за поддержкой, в рамках традиционной психологической помощи.

Психологическая помощь в групповом формате – это безопасная площадка, на которой человек может пробовать и учиться новым стратегиям, для применения их в реальной жизни. Подобный формат предоставляет возможность общаться и взаимодействовать с людьми, которые также проходят через схожие трудности. Это создает чувство понимания, поддержки, что может быть ценным в переживании личных проблем [2]. На примере, другого человека благополучатели могут заимствовать стратегии поведения, для решения своих проблем. Люди учатся выражать свои эмоции, правильным образом проживать их, во избежание фрустрированных состояний. Это помогает развивать эффективные коммуникационные навыки. Переосмыслить свою проблему, найти решение проблемы через «зеркальность»: в групповой терапии участники могут увидеть себя через глаза других людей, что помогает развивать здоровое самопознание [4].

Заклучение. Таким образом, наше исследование установило, что процесс социализации и психологической поддержки молодых людей возможен с применением дистанционных технологий. При этом данный процесс будет эффективным только при условии учета формата встреч и адаптации необходимого материала под необходимый формат и особенности интеллекта, психического и физического развития молодых людей с ОВЗ.

Литература

1. *Зарецкий В.К.* Становление и сущность рефлексивно-деятельностного подхода в оказании консультативной психолого-педагогической помощи // Консультативная психология и психотерапия. 2013. № 2. С. 8–37.

2. *Нечаев Н.Н.* Профессионализм как основа профессиональной мобильности: Материалы к пятому заседанию методологического семинара 8 февраля 2005 г. М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов. 2005.
3. *Сидоренко А.А.* Занятия шахматами на основе рефлексивно-деятельностного подхода в контексте проблемы обретения дееспособности: случай из практики. // Консультативная психология и психотерапия. 2022. Т. 30. № 4. С. 76–96.
4. *Шубина А.С.* Социальная работа с лицами с ограниченными возможностями здоровья по преодолению социальной изолированности // Материалы XIV Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» [Электронный ресурс] Реж. доступа: <https://scienceforum.ru/2022/article/2018031356>.
5. World Health Organization [Электронный ресурс] Реж. доступа: <https://www.who.int/tools/whoqol/whoqol-bref> (дата обращения: 11.11.2023).

Раздел 2. СОЦИОКУЛЬТУРНАЯ (РЕ)АБИЛИТАЦИЯ, АДАПТАЦИЯ. ПРОБЛЕМЫ СЕМЬИ И ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ У ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Корелякова А.М.
Студентка ФГБОУ МГППУ
Россия, Москва
Korelyakovaam@fdomgppu.ru

Аннотация. Статья посвящается описанию исследования эмоционального интеллекта и особенностей общения у лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, общение, особенности, нарушение опорно-двигательного аппарата.

Известно, что эмоциональный интеллект и особенности общения взаимосвязаны у лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата. Исследование проводилось среди 32 человек: 26 женщин и 5 мужчин в возрасте от 20 до 35 лет, имеющих диагноз ДЦП. Были использованы следующие методики:

1. Методика исследования эмоционального интеллекта Д. Люсина [4, с 826].
2. Методика Махробьяна, направленная на определение уровня эмпатии к переживаниями партнера по общению [2].
3. Методика диагностики барьеров В. Бойко. Методика направлена на исследование помех в проявлении эмоций в общении [5].

Стоит отметить, что корреляционный анализ компонентов эмоционального интеллекта с барьерами в общении и уровнем эмпатии в общении показал следующие взаимосвязи компонентов эмоционального интеллекта, понимание эмоций и управление своими эмоциями со шкалой негибкость и неразвитость проявления своих эмоций. Наблюдается связь уровня эмпатии в общении со шкалой управление своими эмоциями. Результаты исследования демонстрирует, что эмоциональный интеллект лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата не зависит от социального статуса и пола. С учетом этого возникает необходимость развития эмоционального интеллекта лиц с инвалидностью.

Литература

1. *Гут Ю.Н., Локтева А.С., Пчелкина Е.П.* Эмоционально-волевые особенности лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата. Т 7. Выпуск 2. 2021. С. 45–53.
2. *Зими́на Н.А.* Психологическая диагностика коммуникативного потенциала личности. НИГАСУ.Н. Новгород. 2015. 42 с.
3. *Киселева Е.С., Муреева О.С.* Секреты инклюзивного общения: особенности общения с людьми с нарушением опорно-двигательного аппарата. Нижегородский Губернский колледж. Н. Новгород. 2018. 12 с.
4. *Панкратова А.А., Корненко Д.С., Люсина Д.В.* Апробация версии опросника эмоционального интеллекта. Журнал высшей школы экономики. Т 19. № 4. 2022. С. 822–834.
5. *Фетискин Н.П., Козлов В.В., Майлов Г.М.* Психолого-педагогическая диагностика развития личности в общении в малой группе. Институт психиатрии. М. 2012. С. 46–59.

СОЦИАЛИЗАЦИЯ И АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Хомова С.Н.

*ГБОУ СО «Центр психолого-педагогической, медицинской
и социальной помощи, «Ресурс», г. Екатеринбург
khomova.sveta@yandex.ru*

Аннотация. В статье рассмотрен опыт организации адаптивных занятий физической культурой для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА) с использованием дистанционных технологий в отделении дистанционного образования ГБОУ СО «ЦППМСП «Ресурс».

Ключевые слова: физическая культура, адаптированная физическая культура, двигательное развитие, дистанционные технологии, здоровый образ жизни.

Современное российское законодательство обеспечивает условия получения образования и разностороннего развития детей. Дополнительное образование является частью общего непрерывного образования. Это одна из важнейших составляющих образовательного процесса современного общества и является сутью непрерывного процесса саморазвития и самосовершенствования человека как субъекта [2]. Программы дополнительного образования ориентированы на создание условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии, формировании здорового образа жизни, а также занятий творчеством, физической культурой и спортом. Особое значение дополнительное образование имеет для социализации и развития детей-инвалидов.

В государственном бюджетном учреждении Свердловской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Ресурс» в отделении дистанционного образования обучаются 400 детей-инвалидов в возрасте от 7 до 18 лет из различных территорий Свердловской области, из них многие находятся на домашнем обучении. Применение педагогами дополнительного образования дистанционных и информационных технологий обучения позволяет расширить дидактический арсенал, разнообразить формы и методики. Использование интернет ресурсов повышает интерес учащихся к изучению предмета, делает процесс познания увлекательным, интересным, расширяет кругозор обучающихся, повышает мотивацию к изучению предмета. Особое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям, физическому воспитанию, социализации обучающихся через систему физкультурно-спортивных мероприятий. Занятия адаптивной физической

культурой и физической культурой имеет особое значение для поддержания физического и психического развития, эмоционального благополучия и соматического здоровья детей. Они являются не только средством коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, но и средством развития высших психических функций и формирования личности [1].

Дистанционные формы обучения. Центр “Ресурс” предлагает обучающимся освоение адаптированных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности. По таким программам занимаются дети-инвалиды, большая часть которых имеют нарушения опорно-двигательного аппарата. Занятия проводятся индивидуально с использованием программы Сферум. На занятии присутствуют родители, что позволяет успешно осуществлять взаимодействие с ребенком, учитывать его индивидуальные психофизические особенности, осуществлять консультативную помощь родителям. Родители оказывают непосредственную помощь ребенку при выполнении физических упражнений, следуя указаниям педагога и при необходимости осуществляют техническую помощь при подготовке к занятию (настройка звука, видеокамеры и пр.) В процессе занятия педагог ориентируется на уровень двигательного и интеллектуального развития, подбирает индивидуальный комплекс упражнений с учетом рекомендаций специалистов и учитывает самочувствие ребенка в данный период времени. Регулярно в Центре “Ресурс” организуются дистанционные мероприятия с использованием современных информационно-коммуникационных технологий. Большим интересом пользуется “Познавательный интерактивный клуб”. Мероприятие проходит в познавательной форме с участием социальных партнеров. При трансляции используются видеоматериал и презентации. Примерные темы “Познавательного интерактивного клуба”: “Путешествие в страну спорта”, “Спортсмены рядом с нами”, “Доступный спорт”. В рамках Познавательного интерактивного клуба состоялись встречи как с паралимпийскими чемпионами, тренерами, так и с начинающими спортсменами. Такие встречи играют важную роль в формировании личности ребенка и оказывают положительное влияние на формирование мотивации к занятиям физической культуры и доступным спортом. Дистанционное обучение увеличивает ребенку пространство в котором он может развиваться как личность и добиваться своей «ситуации успеха». Таким образом, дополнительное образование может организовано с использованием дистанционных информационно-коммуникационных технологий охватывать детей-инвалидов из отдаленных территорий Свердловской области. Необходимо создавать условия для занятий доступными видами спорта, информировать, вовлекать в активную физкультурно-спортивную деятельность детей-инвалидов и их семьи. Это способствует социализации детей, сплочению семьи, формированию установок на здоровый образ жизни.

Литература

1. *Барышников В.Я.* Информационные составляющие профессиональной деятельности учителя физической культуры: учебное пособие. 2015. 225 с.
2. Национальный проект “Образование”.

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Иванова Ж.Н.

*магистрант МГППУ факультета «Экстремальная психология»
кафедры научных основ экстремальной психологии
izn-izn@mail.ru*

Аннотация. В данной статье рассмотрена проблема развития эмоциональной сферы старших дошкольников с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). На основе проведенного исследования автором выделены особенности эмоциональной сферы старших дошкольников. Особенности эмоциональной сферы у детей с ОВЗ выражены недоразвитием эмоциональной сферы; трудностями в процессе коммуникации со сверстниками и незнакомыми взрослыми; моторной недостаточностью, нарушением координации, согласованности, точности выполнения движений, низким темпом формирования двигательных навыков. В структуре вторичного дефекта отмечается снижение психической активности, в том числе познавательной деятельности.

Ключевые слова: дети старшего дошкольного возраста, дети с ограниченными возможностями здоровья, эмоциональная сфера.

У детей с особыми образовательными потребностями такой же набор эмоций и с теми же эмоциональными процессами, что и нормотипичных детей, но степень и уровень их проявления могут быть иными.

По словам исследователей (Н.С. Жукова, Е.М. Мастюкова, Т.Б. Филичева) у детей с ОВЗ наблюдается эмоциональная незрелость, нехватка эмоционального контроля, эмоциональная нестабильность, ситуативность поведения; наблюдаются аффективное реагирование в связи с осознанием своей особенности, вследствие чего возникают нарушения в коммуникативной сфере, не проявляют инициативы в общении со сверстниками, не высказывают свое мнение, испытывают сложно с пониманием словесных инструкций.

Особенности эмоциональной сферы у детей с ОВЗ выражены в сложности выражении эмоций, которые требуют автоматизации и быстрого включения в деятельность (психомоторная деятельность), но в деятельности на произвольном уровне особенности стираются. Произвольная регуляция для детей с ОВЗ это сложная задача, требующая произвольного контроля.

Н.В. Карпушкина, И.А. Конева в своих работах акцентировали внимание на следующих особенностях эмоциональных проявлений у детей старшего дошкольного возраста: тревожность, конфликтность и агрессивность. Также ученые добавляют такие характеристики бедность эмоций, суетливость, мстительность, грубость и провокационное поведение.

В исследовании Ю.Л. Блиновой, посвященном коррекционно-развивающему процессу эмоциональной сферы дошкольников, акцентировано, что

дети с ОВЗ имеют сложности в установлении эмоционально-ценностных взаимоотношений с окружающими их взрослыми и сверстниками, «склонны к неадекватному эмоциональному реагированию на незнакомые ситуации и проявляют эмоциональную дистанцию. Такие дети затрудняются, либо чрезмерно активно показывают эмоции через мимику, пантомимику, жесты и позы, но им также затруднительно различать эмоциональный окрас собеседника» [1]. По словам Ю.Л. Блиновой, эмоциональная незрелость у детей с ОВЗ не меняется даже по мере взросления и, проходя трансформацию, она образует определенные коммуникативные проблемы в отношениях с окружающими и отношении к самому себе. Также возникают сложности у дошкольников с контролем эмоций связанных с процессом взросления.

При исследовании коммуникативной и социальной стороны общения детей дошкольного возраста с ОВЗ С.В. Ильина и Л.С. Подымова отмечают, что дети с задержкой психического развития остро переживают конфликтные ситуации и их исход. В методических разработках С.В. Ильиной указано: «часто неудовлетворенность общением является причиной аффективных реакций и переживаний, у ребенка появляется повышенная тревожность, агрессивность, чувство неуверенности в себе. Если дошкольник переживает негативные эмоции в процессе общения, то у него не складываются отношения со сверстниками, в их среде он неуспешен, что приводит к отрицательным эмоциям» [2]. Исходя из этого, видим, что дефицит эмоциональной коммуникации со сверстниками влияет на время развития эмоциональной сферы ребенка.

Специалисты, работающие с детьми с ОВЗ подтверждают, что положительные изменения в развитии и аккумуляции эмоциональной практики возможны при системном психологическом сопровождении. Так как у детей с ОВЗ имеются особенности зрительного восприятия эмоций, схем, скудность их определения (часто возникают сложности при соотнесении схем с определением базовых и вторичных эмоций). Всем детям с ОВЗ характерно недоразвитие эмоциональной сферы; трудности в процессе коммуникации со сверстниками и незнакомыми взрослыми; моторная недостаточность, нарушение координации, согласованность, точность выполнения движений, низкие темпы формирования двигательных навыков. В структуре вторичного дефекта отмечается снижение психической активности, в том числе познавательной деятельности.

Л.С. Выготский, А.В. Запорожец отмечают, что любой дефект, вносит изменения в эмоциональное развитие ребенка, что влечет трудности в социализации. Т.В. Марковская [4] выделила, что у детей с умственной отсталостью выражена эмоциональная нестабильность, которая становится причиной бедности коммуникации и не логичного поведения. Им сложно передать свои эмоции как в группе, так и наедине с кем-либо, кроме того наблюдается неадекватное внешнее выражение эмоций (взгляд, улыбка, мимика, выразительные вокализации, выразительные движения тела).

По словам Г.В. Фадиной: «типичные для детей с ЗПР особенности в эмоциональном развитии:

1. неустойчивость эмоционально-волевой сферы, что проявляется в невозможности на длительное время сконцентрироваться на целенаправленной деятельности. Психологической причиной этого является низкий уровень произвольной психической активности;
2. проявление негативных характеристик кризисного развития, трудности в установлении коммуникативных контактов;
3. появление эмоциональных расстройств: дети испытывают страх, тревожность, склонны к аффективным действиям» [6].

Дети с ЗПР, как утверждает К.С. Лебединская, способны распознавать базовые эмоции, но испытывают сложности в понимании производных эмоциональных состояний и у них может отсутствовать яркость эмоций [3]. Н.В. Фролова же отмечает, что дети с ЗПР испытывают сложности в контроле собственных эмоций, регуляции внешних эмоциональных реакций и осознании причины тех или иных настроений у себя и у окружающих. Эмоциональная неустойчивость не позволяет детям на продолжительное время сконцентрироваться при реализации любой деятельности (К.С. Лебединская) [3]. Г.В. Григорьева, В.З. Денискина, В.П. Зубкова, Т.В. Корнева, Л.Б. Осипова, Н.А. Яковлева отмечают, что у детей с нарушением зрения в ограниченной мере воспринимают и выражают чувственные образы, что отражается на их декларативное выражение. Их мимика, жесты, пантомимика медленные, экспрессивно не окрашенные, выполняются малом объеме, часто не соответствуют ситуации, однообразны, но эмоциональность выражается в речи дошкольников с нарушениями зрения (интонация, темп, громкость) [5]. В.З. Денискиной, Л.А. Ремезовой в своих работах отмечают, что дети с нарушением зрения получают неполную информацию (фрагменты) о мимике, жестах, движении собеседников, при этом во время коммуникации они акцентирует внимание на выражении лица собеседника, а поза не воспринимается как источник информации об эмоциональном состоянии говорящего. По результатам исследований Л.А. Дружининой, Л.А. Ремезовой установлено, что преобладающими эмоциональными состояниями детей с нарушениями зрения являются тревожность, настороженность и напряженность, в результате чего у них доминируют отрицательные эмоции.

Таким образом, отметим, что в связи с особыми образовательными потребностями у обучающихся старшего дошкольного возраста с ОВЗ имеется задержка в развитии эмоций, которая отражена в трудностях отождествления, отреагирования, саморегулирования, произвольности проявления эмоций, верной идентификации эмоциональных состояний социального окружения.

Исходя из вышесказанного, отметим, что эмоциональная сфера дошкольников с ОВЗ в целом характеризуется отставанием в развитии эмоций, это проявляется в эмоциональной неустойчивости, лабильности, быстрой смене настроения и противоположности появления эмоций (незначительный повод вызывает эмоциональное возбуждение или острую аффективную реакцию,

неадекватную ситуации). Ребенок может выражать дружелюбие по отношению к социуму или резко начинает проявлять агрессию, направляя на саму личность. Часто возникают состояние беспокойства, тревожность.

Литература

1. *Блинова Ю.Л.* Развитие и коррекция эмоциональной сферы дошкольников средствами мультимодальных арт-технологий // Электронный ресурс. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitiye-i-korreksiya-emotsionalnoy-sferydoskolnikov-sredstvami-multimodalnyh-art-tehnologiy>
2. *Ильина С.В.* Развитие эмоциональной сферы дошкольников в процессе общения со сверстниками // Электронный ресурс. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitiye-emotsionalnoy-sfery-starshih-doshkolnikov-vprotsesse-obscheniya-so-sverstnikami>
3. *Лебединская К.С.* Основные вопросы клиники и систематики задержки психического развития // Дефектология. 2006. № 3. С. 15–27.
4. *Марковская Т.В.* Развитие коммуникативной деятельности у детей дошкольного возраста с интеллектуальной недостаточностью в театрализованной деятельности // Вестник Шадринского государственного педагогического института. 2016. № 1 (29). С. 70–74.
5. *Осипова Л.Б.* Развитие осязания и мелкой моторики у детей с нарушениями зрения. М.: ИНФРА-М. 2020. 248 с.
6. *Фадина Г.В.* Диагностика и коррекция задержки психического развития детей старшего дошкольного возраста. Балашов: «Николаев». 2004. 68 с.

ТИПОЛОГИЯ И ПРИЧИНЫ СЕМЕЙНЫХ КОНФЛИКТОВ В СЕМЬЯХ С РАЗЛИЧНЫМ СОЦИАЛЬНЫМ СТАТУСОМ СУПРУГОВ

Акмалов Р.Р.

*аспирант 2-ого курса, АНО ВО «Московский гуманитарно-экономический университет», Москва
akmalov.ru@yandex.ru*

Аннотация. Семьи с разным социальным статусом супругов склонны к конфликтам из-за различий в ценностях, ожиданиях друг от друга, стилях общения. В этой статье рассматриваются 3 типа конфликтов в таких семьях: коммуникативные, родительские, финансовые конфликты, а также 4 причины конфликтов: различия в ценностях и ожиданиях, проблемы общения, разные стили воспитания и финансовые проблемы.

Ключевые слова: социальный статус, семья, конфликт, проблемы.

Ситуацию семейного конфликта можно рассматривать как ограниченный пространственными, временными и информационными рамками фрагмент жизненного процесса, представляющий собой совокупность противоречивых условий и обстоятельств, связанных со значимыми событиями семьи, несовместимыми личностными характеристиками и поведением действующих лиц, а также напряженными межличностными отношениями» [3]. Семейные конфликты могут возникать по разным причинам, включая разные ценности, ожидания и стили общения. В семьях с разным социальным статусом супругов эти конфликты могут усугубляться дополнительным социальным давлением. Семьи с разным социальным статусом супругов могут столкнуться с конфликтами из-за различий в ценностях и ожиданиях. Например, супруг из семьи с более высоким статусом может иметь другие ожидания в отношении уважения, принятия решений и стилей воспитания, чем супруг из семьи с более низким статусом. Это может привести к недопониманию и неразрешенным конфликтам. Все конфликты, возникающие в таких условиях, можно разделить на три основные группы:

1. Коммуникативные конфликты: В семьях с разным социальным статусом супругов общение может быть источником конфликтов. Такие партнеры могут иметь разные стили общения, что может привести к недопониманию и разногласиям. Например, один партнер может быть более прямым и напористым в своем стиле общения, в то время как другой может быть более замкнутым и не предпочитающим конфронтацию.
2. Родительские конфликты. Родительские конфликты – распространенный источник конфликтов в семьях с разным социальным статусом супругов. Различия в ценностях и ожиданиях могут привести к разногласиям по поводу того, как воспитывать своих детей. Например, один партнер может

придерживаться более традиционного подхода к дисциплине, а другой может предпочесть более либеральный подход.

3. Финансовые конфликты. Финансовые проблемы являются частым источником конфликтов в семьях с разным социальным статусом супругов. Различия в доходах, сбережениях и привычках расходов могут привести к разногласиям по поводу того, как распоряжаться деньгами. Например, одного партнера может больше заботить сбережение на будущее, а другого – тратить деньги на развлечения.

М.А. Магомедтагирова подобные конфликты классифицирует на две категории:

1. «Трудности, связанные с резкой сменой образа жизни семьи. Это психические трудности, которые возникают на границе смены этапов жизненного цикла. Такие переходы сопровождаются резким изменением образа жизни.
2. Трудности, связанные с их суммированием и наложением друг на друга. Например, необходимость практического решения проблем в начале второго этапа, т.е. после появления в семье первого ребенка, завершение образования, освоение профессии, первичное обзаведение имуществом, решение семейной проблемы» [4].

И.Г. Дорошина считает, что существует «две основные сферы конфликтов» [2]. «Первая обусловлена взаимосвязью семьи с обществом, тем кругом проблем, который возникает при функционировании семьи как социального института» [2]. «Вторая сфера проблематики семейных конфликтов связана с функционированием семьи как малой социальной группы, с социально-психологическими и психофизиологическими различиями личностей супругов» [2]. В связи с этим можно выделить несколько основных причин недопонимания между супругами, которые зачастую совпадают с типами подобных конфликтов:

1. Различия в ценностях и ожиданиях. Один из них мог вырасти в более обеспеченной семье с большими ресурсами и другим набором ценностей и ожиданий, что может создать напряженность между супругами. Различия в том, как воспитывали двух партнеров, в ожиданиях, которые они возлагают на своих детей, и в их отношении к деньгам и успеху также могут привести к разногласиям в отношениях.
2. Проблемы с общением. Пары с разным социальным прошлым могут иметь разные стили общения, и в результате они могут неправильно понимать друг друга или неправильно истолковывать слова или действия своего партнера. Это может привести к нарушению связи и увеличению конфликтов с течением времени.
3. Разные стили воспитания. Супруги из разных социальных слоев могут иметь разные подходы к воспитанию детей, что может создавать трения между партнерами. Различия в отношении к дисциплине, образованию и семейным ролям могут привести к спорам и борьбе за власть в семье.

4. Финансовые вопросы. Денежные вопросы являются частым источником конфликтов в семьях с разным социальным статусом. Различия в доходах, привычках расходов и финансовых ожиданиях могут создать напряженность в паре, особенно если один из партнеров считает, что не получает справедливой доли финансовых ресурсов.

Помимо вышеперечисленного, восприятие ролей и обязанностей может повлиять на количество конфликтных семейно-трудовых ситуаций между супругами [7]. Обычно, члены семьи считают себя обладателями определенных обязательств и ответственности друг перед другом [6]. Если баланс сил нарушается значительным образом, то растущее недовольство и недопонимание превращается в конфликт. Стоит добавить, что трудности у мужчин в достижении удовлетворительного социально-экономического статуса семьи, связанные с его недостаточным уровнем образования, отсутствием стабильного источника дохода, недостаточной зрелостью при вступлении в брак, становятся фактором снижения удовлетворенности отношениями супругов [5]. Среди причин подобных конфликтов также можно выделить следующие:

1. Ограничение свободы активности, действий, самовыражения членов семьи;
2. Наличие противоположных интересов, устремлений, кросскультурные различия;
3. Авторитарный, жесткий тип взаимоотношений, сложившихся в семье в целом;
4. Наличие трудноразрешимых материальных проблем;
5. Авторитарное вмешательство родственников в супружеские отношения;
6. Сексуальная дисгармония партнеров в браке и другие [1].

Литература

1. Ваганова А.Р. Социальные и психологические характеристики конфликтного взаимодействия в супружеских парах // Известия Саратовского университета. 2014. С. 78.
2. Дорошина И.Г. Исследование конфликтного взаимодействия супругов в зрелой семье // Сибирский психологический журнал. 2009. С. 95.
3. Камнева Н.А. Исследование конфликтности молодых супругов в современной семье // Вестник Тамбовского университета. 2015. С. 265.
4. Магомедтагирова М.А. Семейные конфликты // Мировая наука. 2019. С. 35.
5. Сычев О.А., Казанцева О.А. Социально-демографические и психологические факторы удовлетворенности отношениями в браке // Science for Education Today. 2017. С. 122.
6. DeVito J.A. The Interpersonal Communication Book. The United States of America: Pearson Education, Inc. 2013. С. 270.
7. Frances E., Ferguson E., Josette M. & R. Durup. Work-family conflict and entrepreneurial woman: a literature review // Journal of small business & entrepreneurship. 2012. С. 42.

ФЕНОМЕН ИНТЕНСИВНОГО МАТЕРИНСТВА И ЕГО СВЯЗЬ С РОДИТЕЛЬСКИМ ВЫГОРАНИЕМ У СОВРЕМЕННЫХ РОССИЙСКИХ ЖЕНЩИН

Круглова К.О.

*магистрант факультета дистанционного образования
ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-
педагогический университет», г. Москва
kruglovako@fdomgppu.ru*

Гурова Е.В.

*кандидат педагогических наук, доцент,
ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-
педагогический университет», г. Москва
parys11@mail.ru*

Аннотация. В работе рассмотрен такой феномен как интенсивное материнство и его связь с родительским выгоранием у российских женщин. Показано, что интенсивное материнство как стиль родительства может в дальнейшем привести к повышению физической, социальной и эмоциональной нагрузке, провоцируя появление симптомов родительского выгорания.

Ключевые слова: интенсивное материнство, интенсивное родительство, детоцентризм, родительский стиль, воспитание, стресс, родительское выгорание.

В современном обществе существует тенденция в усилении требований и ожиданий к родителям, в особенности к матерям. Возникновение новых технологий и увеличение доступа к ним для современных женщин привели к облегчению процесса ухода за ребенком. Однако, это также утяжелило моральную сторону материнства.

В течение последних лет в России особенно популярным стал тренд на модель родительского поведения женщин, в которой забота о ребенке становится абсолютным приоритетом – так называемое «интенсивное материнство» (intensive mothering). Эта концепция подразумевает идеализацию материнства и активное вовлечение женщин в материнские роли и обязанности, а также характеризуется рядом специфичных черт: женщины, практикующие интенсивное материнство, полностью заняты детьми, стараясь соответствовать всем требованиям и обязанностям, связанным с воспитанием и заботой о ребенке [1]. Ориентируясь на стандарты, разработанные экспертами и профессионалами в области воспитания и родительства, не желая быть просто «достаточно хорошей матерью», они стремятся соответствовать современным нормам, несмотря на возможные жертвы и стрессы, связанные с таким образом жизни. Термин «интенсивное материнство» впервые ввела социолог Ш. Хейс, которая характеризует его с точки зрения нереалистичных и неоплачиваемых обязательств, предъявляемых социумом к матерям. В отечественной психологии явление под названием «идеальное материнство» начало формироваться в конце

XX века. В результате появления этой практики, стала явно звучать мысль, что для воспитания детей «материнского инстинкта» более не достаточно. Можно сделать вывод, что «идеальное материнство» является продолжением или улучшенной версией таких практик, как «профессиональное», «сознательное» или «экспертное» материнство [4].

Интенсивное материнство требует от женщин постоянного контроля над своими детьми, стремления к идеалу и перфекционизму в вопросах ухода и воспитания. Одной из ключевых характеристик является постоянный стресс и беспокойство о благополучии ребенка. Женщины стараются контролировать каждый аспект жизни ребенка, уделяя особое внимание его всестороннему развитию, наиболее качественному питанию, уходу и дополнительному образованию[7].

Интенсивное материнство предполагает, что матери должны быть полностью преданы своим детям, отдавая родительству всю свою энергию, время и ресурсы. В то время как их собственные потребности подавляются, а также снижается психологическое благополучие, женщины чувствуют себя истощенными и эмоционально перегруженными [9]. В результате возникает явление, известное как родительское выгорание или синдром длительного профессионального и эмоционального стресса, связанного с родительством [6, 7]. Родительское выгорание – это состояние физического, эмоционального и психического истощения, состоящее из трех компонентов (эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция родительских достижений) возникающее в результате длительного и чрезмерного воздействия стрессоров, связанных с ролью родителя [3]. Одним из факторов, связанных с родительским выгоранием, является высокий уровень требований, которые различные источники накладывают на матерей, особенно в обществе, где ценные компетенции и ожидания в отношении материнства постоянно меняются. Это не только создает непосильную нагрузку, но и приводит к чувству неполноценности и недостаточности. Кроме того, при интенсивном материнстве женщины часто сталкиваются с непрерывным присутствием ребенка в своей жизни, что может привести к ощущению потери собственной идентичности и личностного пространства.

Интенсивное материнство также подразумевает необходимость постоянного участия в различных дополнительных мероприятиях и занятиях, связанных с воспитанием детей. Это может быть утомительным и ресурсозатратным процессом, особенно для матерей, у которых есть необходимые обязанности в иных сферах жизни, таких как работа или уход за другими членами семьи [8]. Несовершенство школьных методик обучения, высокие требования к школьникам так же подталкивают родителей участвовать в процессе обучения, не просто контролируя, но и организовывая дополнительные курсы подготовки, посещая кружки и репетиторов[7]. Вкладывая гипертрофированные инвестиции в ребенка, тот становится не просто частью большого проекта, но и материалом для самореализации взрослого человека.

Но не только образовательные учреждения, но и родительская среда, увлеченная возможным успехом детей в будущем, провоцирует родителей на подобную модель воспитания. Родители, ведомые значимостью материального успеха в обществе, вкладывают предельные усилия на развитие ведущих в социуме качеств в ребенке, часто не беря во внимания интересы и желания самого ребенка. Таким образом, постоянные требования и ожидания общества, родственников, давление со стороны социальных институтов и даже других матерей также могут усугубить проявление симптомов родительского выгорания.

Несмотря на то, что интенсивное материнство предполагает полную преданность детям, отсутствие помощи со стороны других членов семьи или общественных организаций, оно также может стать предпосылкой к возникновению родительского выгорания [3]. Индивидуальные особенности каждой женщины, такие как уровень самоэффективности и социальная поддержка, также могут влиять на проявление этого явления.

Однако необходимо отметить, что интенсивное материнство привносит и ряд позитивных последствий. Женщины, заботящиеся о ребенке с высокой интенсивностью, более удовлетворены своей ролью матери и отношениями с ребенком, испытывая более позитивные эмоции во время взаимодействия [3].

Интенсивное материнство, как психологический феномен, в целом, и его связь с родительским выгоранием, в частности, до сих пор остаются недостаточно изученными. В связи с этим, мы провели исследование, целью которого являлось выявление связи характеристик интенсивного материнства и родительского выгорания у современных российских женщин.

Исследование проводилось в 2023 году с апреля по май с использованием интернет ресурсов. В исследовании приняли участие 46 женщин в возрасте от 26 до 49 лет ($M = 34,6$), имеющих детей в возрасте от 0 до 18 лет. У большинства опрошенных женщин (32 человека, 74% соответственно) один ребенок, 26% женщин имеют двое и более детей. В качестве гипотезы нами было выдвинуто предположение о том, что существует взаимосвязь характеристик интенсивного материнства и родительского выгорания у современных российских женщин.

В исследовании нами были использованы следующие методики. Для измерения характеристик интенсивного материнства использован «Опросник установок на интенсивное материнство» Ю.В. Мисиук и С.А. Хазовой; тест «Сознательное родительство» М.С. Ермихиной; «Опросник удовлетворенности материнством» Е.И. Захаровой.

Для измерения родительского выгорания нами был использован «Опросник эмоционального выгорания матерей» Л.А. Базалевай; Диагностика эмоционального выгорания Н.Е. Водопьяновой (в модификации И.Н. Ефимовой).

Для обработки и анализа данных применялись стандартные статистические пакеты IBM SPSS Statistics 25.0, STATSOFT Statistica 12 и средства табличного процессора MSOfficeExcel 2021.

Нами был проведен анализ на нормальность распределения по критерию Колмогорова-Смирнова. Проверка показала, что по большинству шкал распределение не является нормальным, следовательно, в дальнейшем мы будем использовать непараметрические критерии, в число которых входит коэффициент корреляции Спирмена. Рассмотрим подробнее выявленные нами значимые корреляционные связи.

Корреляционный анализ показал, что существуют прямые значимые связи ($p \leq 0,05$) между такими компонентами интенсивного материнства и эмоционального выгорания, как:

- эссенциализм и избирательное эмоциональное реагирование ($r = 0,31$);
- эссенциализм и расширение сферы экономии эмоций ($r = 0,36$);
- эссенциализм и редукция материнского взаимодействия ($r = 0,31$).

Шкала эссенциализма отражает представление о том, что воспитанием детей лучше всего заниматься матери. Подобные убеждения заставляют матерей жить с постоянным ощущением тревоги, что является достаточно сильным стрессом, который постепенно приводит к эмоциональному выгоранию и, как следствие – сведение контактов и эмоциональных реакций к минимуму.

Значимые обратные связи ($p \leq 0,01$) наблюдаются между:

- удовлетворенностью и истощением ($r = -0,46$);
- удовлетворенностью и осознанием проблем ($r = -0,33$).

Чем выше удовлетворенность материнской ролью, тем большее положительных эмоций женщина получает от взаимодействия с ребенком. Это, в свою очередь, значительно снижает воздействие симптомов эмоционального выгорания и психоэмоционального истощения, мотивирует на поиск эффективного решения возникающих трудностей.

Обнаружена значимая связь ($p \leq 0,05$) между стимуляцией и редукцией родительских достижений ($r = 0,37$). Чрезмерное стремление к обеспечению всестороннего развития ребенка, а также его «правильного» воспитания также может стать причиной повышенной тревожности. Мать начинает испытывать переживания о том, что не может стать идеальной и контролировать абсолютно все аспекты детского развития. Это, в свою очередь, также становится одной из причин выгорания.

Обнаружены значимые прямые и обратные связи между:

- трудностями и истощением ($r = 0,44$; $p \leq 0,01$);
- трудностями и деперсонализацией ($r = 0,31$; $p \leq 0,05$);
- трудностями и редукцией ($r = -0,39$; $p \leq 0,01$);
- трудностями и неудовлетворенностью собой ($r = 0,47$; $p \leq 0,01$);
- трудностями и «загнанностью в клетку» ($r = 0,45$; $p \leq 0,01$);
- трудностями и тревогой ($r = 0,47$; $p \leq 0,01$);
- трудностями и избирательным эмоциональным реагированием ($r = 0,49$; $p \leq 0,01$);
- трудностями и расширением сферы экономии эмоций ($r = 0,47$; $p \leq 0,01$);

- трудностями и редуccionией материнских взаимоотношений ($r = 0,46$; $p \leq 0,01$);
- трудностями и эмоциональным дефицитом ($r = 0,34$; $p \leq 0,05$);
- трудностями и психосоматическими нарушениями ($r = 0,5$; $p \leq 0,01$).

Таким образом, отношение к материнству как к процессу, требующему приложения значительных усилий и затраты большого количества ресурсов, практически в полной мере обуславливает состояние эмоционального выгорания – наибольшая часть его симптомов обусловлена именно этим компонентом интенсивного материнства. Трудности, испытываемые женщинами в процессе ухода и общения с детьми, часто приводят к эмоциональному истощению, появлению чувства вины и недовольства собой в роли матери. Трудности в процессе материнства, несомненно, сопряжены с необходимостью избирательного реагирования на просьбы ребенка, дефицитом в проявлении эмоций. Такие матери склонны к обесцениванию не только своих достижений, но и межличностных отношений, снижению эмпатии.

Выводы. Выявлены значимые корреляционные связи характеристик интенсивного материнства и родительского выгорания у современных российских женщин. Отношение к материнству как к процессу, требующему приложения значительных усилий и затраты большого количества ресурсов, практически в полной мере обуславливает состояние эмоционального выгорания – наибольшая часть его симптомов обусловлена именно этим компонентом интенсивного материнства. Трудности, испытываемые женщинами в процессе ухода и общения с детьми, часто приводят к эмоциональному истощению, появлению чувства вины и недовольства собой в роли матери. Трудности в процессе материнства, несомненно, сопряжены с необходимостью избирательного реагирования на просьбы ребенка, дефицитом в проявлении эмоций и, конечно, такие матери склонны к обесцениванию не только своих достижений, но и межличностных отношений, снижению эмпатии.

Особый интерес представляет и феномен отцовства, которые изучен в психологической науке в меньшей степени, нежели материнство. В последние годы он также стал изучаться исследователями разных уровней [2, 5, 10].

Литература

1. Акинкина Я.М. Понятие «интенсивного родительства» в зарубежной литературе // Современная зарубежная психология. 2020. Том 9. No 2. С. 117–122.
2. Дорошенко Е.А., Гурова Е.В. К проблеме изучения феномена «отец-одиночка» // Возможности и риски цифровой среды. Сборник материалов VII Всероссийской научно-практической конференции по психологии развития (чтения памяти Л.Ф. Обуховой). Москва. 2019. С. 271–274.
3. Ефимова И.Н. Возможности исследования родительского «выгорания» // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2013. № 4. С. 31–40.

4. *Исупова О.Г.* Интенсивное материнство в России: матери, дочери и сыновья в школьном взрослении // *Неприкосновенный запас. Дебаты о политике и культуре.* 2018. No 3 (119). С. 180–189.
5. *Кобалия Г.Б., Гурова Е.В.* Особенности эмоционального отношения разновозрастных отцов к детям дошкольного возраста // *Социальная психология и общество: история и современность.* Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием памяти академика РАО А.В. Петровского. Москва. 2019. С. 400–402.
6. *Корнева Е.Н., Полухина О.П.* Эмоциональное выгорание в материнстве: к постановке проблемы // *Проблемы психологического благополучия.* Материалы Международной заочной научной конференции. Уральский государственный педагогический университет. Екатеринбург-Фергана, 2022. С. 390–401.
7. *Мисюк Ю.В., Хазова С.А.* Исследование выраженности установок на интенсивное родительство у российских женщин // *Вестник Костромского государственного университета.* Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. Т. 27. No 3. С. 91–98.
8. *Никитская Е.А., Дорошенко О.М.* Теоретические основы исследования феномена эмоционального выгорания у женщин-матерей // *Вестник Московского университета МВД России.* 2021. № 3. С. 344–348.
9. *Никифорова Н.Б., Гурова Е.В.* Социально-психологическая помощь матерям, находящимся в трудной жизненной ситуации // *Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение).* Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Москва. 2020. С. 377–379.
10. *Тимина А.А., Гурова Е.В.* Взаимосвязь осознанности родительства и отношения к ребенку у мужчин-отцов // *Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий.* Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Москва. 2023. С. 155–162.

ПРОФИЛИ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ РОССИЙСКИХ СЕМЕЙ В УСЛОВИЯХ ВЫЗОВА НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Мусохранова Е.Г.

магистрант, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ)

г. Москва, Российская Федерация

e-mail: musokhranovaeg@fdomgppu.ru

Аннотация. Неопределенность рассматривается как неотъемлемая картина нашего бытия. Намечены перспективы будущего исследования.

Ключевые слова: жизнеспособность, неопределенность, семья, вызовы современности, родительская семья.

На сегодняшний день неопределенность – неотъемлемая картина нашего бытия. Неопределенность выступает тем «полем» взаимодействий, на котором разворачивается активность человека, отвечающего вызовам конкретной ситуации. Важно понимать, что когда мы говорим о неопределенности, речь идет о чем-то неопределенном в окружающем нас миропорядке и связана с отсутствием наших знаний о тех или иных процессах. Проблема настолько значима, что пронизывает собой всю психологию, обычно выступая в исследованиях как вызовы неопределенности – объективная характеристика человеческой жизни, к которой возможно разное отношение.

Период пандемии, геополитика, экология, международные санкции создают условия неопределенности для российских семей сегодня. Многие стали перед выбором, как адаптироваться в текущей ситуации, где брать силы и ресурсы для дальнейшего развития. Этим объясняется всплеск на услуги астрологов и гадалок – люди хотят знать, что их ждет в будущем. Истинность уходит на второй план. В условиях неопределенности человеку важно найти точку опоры, ресурс, который позволит ему не только адаптироваться, но и развиваться в текущих условиях. В современном обществе, где меняются представления о социальной роли семьи и распространены ее недооценка или отрицание значения брака, проблема жизнеспособности семей становится особенно актуальной. Семейная жизнеспособность, опыт близких отношений и эмоциональный опыт, приобретенные в родительских семьях, становятся важнейшими аспектами социальной ситуации развития личности в семье.

Жизнеспособность – динамическая характеристика семьи, обеспечивающая ее устойчивость как социального института, способность гибко реагировать на вызовы современности, меняться, адаптироваться и развиваться.

В условиях, когда сложно принимать долгосрочные решения, когда все может измениться в считанные минуты, когда идет перестройка ценностей и окружающая действительность несет в себе различные угрозы – семья приобретает еще большее значение. Современной семье важно адаптировать свою жизнь,

учиться жить в условиях неопределенности, быть готовой к переменам и способной формировать альтернативные варианты своего будущего.

При большом количестве работ, посвященных неопределенности, нет достаточного количества исследований, посвященных жизнеспособности российских семей в условиях вызова неопределенности.

Планируется провести исследование жизнеспособности семей и типов реагирования на неопределенность. Цель исследования – выявить основные типы реагирования на неопределенность и установить взаимосвязь опыта отношений в родительских семьях и типов реагирования на неопределенность в семье, создаваемой участником исследования.

Поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать исследование жизнеспособности семей в условиях вызова неопределенности.
2. Выявить особенности реагирования на неопределенность у лиц с разным профилем жизнеспособности семьи.
3. Выявить влияние опыта родительской семьи на жизнеспособность семьи, создаваемой участником исследования.

Методики исследования: биографический опросник, «Шкала оценки жизнеспособности семьи FRAS-RII» Одинцовой М.А, Сороковой М.Г. Гусаровой Е.С, «COPE-30» Одинцовой М.А, Радчиковой Н.П, Александровой Л.А., «Шкала реагирования на неопределенность» адаптированная версия, « Типы реагирования на ситуацию изменений» Битюцкой Е.В., Базарова Т.Ю, Корнеева А.А, «Семейные эмоциональные коммуникации» Холмогоровой А.Б, Воликовой С.В, Сороковой М.Г, проективная методика «Пространство дерева и света» Одинцовой М.А, Лубовского Д.В, Гусаровой Е.С., Ивановой П.А. Полученные результаты планируется качественно и количественно обработать и подвергнуть анализу методами математической статистики.

Предполагаемые результаты исследования. Типы реагирования на неопределенность различаются в зависимости от профиля жизнеспособности семьи. Имеется взаимосвязь жизнеспособности родительской семьи и семьи, создаваемой участником исследования. Чем выше жизнеспособность семьи, тем эффективнее типы реагирования на неопределенность.

Теоретический фундамент исследования жизнеспособности семьи в условиях вызова неопределенности станет основой для адаптация португальской версии опросника типов реагирования на неопределенность. Полученные данные могут быть применены для разработки программ психологической помощи семьям, направленных на повышение их жизнеспособности и выбор конструктивных способов реагирования на вызовы неопределенности.

Литература

1. *Леонтьев Д.А.* Совладание с неопределенностью как конструирование субъективной определенности: вариации и предикторы // Психология стресса и

- совладающего поведения: устойчивость и изменчивость отношений, личности, группы в эпоху неопределенности: материалы VI Международной научной конференции. Кострома: Костромской государственный университет. 2022. С. 253–258.
2. *Махнач А.В., Лактионова А.И., Постылякова Ю.В.* Жизнеспособность студенческой молодежи России в условиях неопределенности // Образование и наука. 2022. № 5.
 3. *Одинцова М.А.* Психология жизнестойкости. Москва: ФЛИНТА, 2015. 292 с.
 4. *Одинцова М.А., Лубовский Д.В., Бородкова В.И., Козырева Н.В., Веричева О.Н.* Профили семейной жизнеспособности и жизнестойкость представителей российских и белорусских семей // Культурно-историческая психология. 2023. Т. 19. № 3. С. 81–92. DOI: <https://doi.org/10.17759/chp.2023190310>.
 5. *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. Т. 30. № 3. С. 68–91. DOI: 10.17759/cpp.2022300305.
 6. *Одинцова М.А., Радчикова Н.П., Александрова Л.А.* СОРЕ-30: Психометрические свойства краткой версии русскоязычной методики оценки копинг-стратегий // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2022. № 4.
 7. *Холмогорова А.Б., Воликова С.В., Сорокова М.Г.* Стандартизация опросника «Семейные эмоциональные коммуникации» // Консультативная психология и психотерапия. 2016 Т. 24 № 4 С. 97–125. doi: 10.17759/cpp20162404005

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ НАСТОЙЧИВОСТИ ПРИ ПРЕОДОЛЕНИИ СЕМЕЙНЫХ СТРЕССОВ

Литвин Н.П.

*магистрант, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ)
г. Москва, Российская Федерация
e-mail: litvinnp@fdomgppu.ru*

Нестабильность современного мира делает изучение стресса и совладания с ним актуальной задачей психологии. На протяжении последних столетий мозг человека существует в среде отложенных реакций: нехватка ресурсов (бедность, голод), войны, эпидемии, терроризм, незащищенность на работе и в месте проживания, угроза безопасности. Все перечисленные факторы способствуют увеличению уровня стресса в жизни людей. Согласно многочисленным исследованиям у современных людей произошло и происходит катастрофическое снижение уровня адаптации к различным критическим, кризисным факторам, что и вызывает различные болезни стресса, формы стресса, виды стресса [3]. В процессе преодоления разного рода стрессов человек использует психологические ресурсы и копинг-стратегии. Например, Бодров В.А. определяет ресурсы как «теми физическими и духовными возможностями человека, мобилизация которых обеспечивает выполнение его программы и способов (стратегий) поведения для предотвращения или купирования стресса». [1] Р. Лазарус и С. Фолкман определяют копинг как динамичное взаимодействие человека с ситуацией, как когнитивные, поведенческие и эмоциональные усилия, направленные на устранение внешних или внутренних противоречий [6].

Одним из главных вопросов, связанных со стрессом в семье, является совмещение требований работы и заботы о семье, что в свою очередь определяет «необходимость формирования в семье на базе индивидуальных ресурсов каждого члена супружеской пары – уже семейных ресурсов, таких, как сплоченность, семейная поддержка, лежащие в основе жизнеспособности семьи» [2].

Паулина Босс предложила типологизацию стрессорных событий, понятия неоднозначной утраты (ambiguous loss) в качестве стрессора, неоднозначности семейных границ (boundary ambiguity), стратегий совладания (coping) со стрессовой ситуацией, а также рассматривает гибкость, жизнестойкость (resilience) как способность выходить на новый уровень после воздействия стрессорного события [4; 5].

Цель исследования – проанализировать влияние уровня психологических ресурсов настойчивости на преодоление семейных стрессов.

В рамках планируемого исследования определены следующие задачи:

1. Изучить понятие, виды, особенности семейных стрессов и стрессовых ситуаций.

2. Изучить подходы к проблематике психологических ресурсов личности.
3. Проанализировать современные исследования психологических ресурсов настойчивости в условиях семейных стрессов.
4. Провести пилотажное исследование особенностей преодоления семейных стрессов лицами с разным уровнем психологических ресурсов настойчивости.

Гипотеза исследования – уровень психологических ресурсов настойчивости влияет на преодоление семейных стрессов и выбор копинг-стратегии. Исследование будет проводиться с использованием следующих методик: Шкала оценки жизнеспособности семьи FRAS-RII Одинцовой М.А, Сороковой М.Г. Гусаровой Е.С.; COPE-30 Одинцовой М.А, Радчиковой Н.П, Александровой Л.А.; Опросник диагностики волевых качеств личности (ВКЛ) по М.В. Чумакову; Тест самообладания Золоторевой А.А.; Адаптация методики определения уровня психологических ресурсов настойчивости (GPRS – Grit Psychological Resources Scale), а именно: настойчивость в достижении целей, устойчивость интереса, упорство в преодолении препятствий, вера в успех, неуместная настойчивость. Согласно заявлению авторов методики, GPRS (Grit Psychological Resources Scale) может использоваться в качестве инструмента для выявления факторов, которые усиливают личностные характеристики, связанные с постановкой и достижением целей. Также планируется использовать математические методы статистики для обработки полученных в ходе проведения опросов данных.

Применение результатов исследования могут расширить диагностический инструментарий, а также позволит создать новые методики по применению ресурсов настойчивости при преодолении семейных стрессов. Также результаты исследования могут использоваться для разработки программ и проектов, направленных на поддержку семейного благополучия и развития.

Литература

1. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Процессы и ресурсы преодоления стресса // Психологический журнал. 2006. Том 27. № 2. С. 113–124.
2. Махнач А. В Жизнеспособность человека и семьи: социально-психологическая парадигма. М.: Институт психологии РАН. 2016.
3. Федорова Т.Д. Актуальность теории стресса Ганса Селье в современных реалиях // YOUTH FOR SCIENCE 2020: сборник статей II Международного учебно-исследовательского конкурса. Петрозаводск. 2020. С. 219–223.
4. Boss P. Family stress management. Newbury Park, CA: Sage, 1988. 160 p.181
5. Boss P. Family stress management: a contextual approach. 2nd ed. Thousand Oaks, CA: Sage, 2002. 232 p. DOI: 10.4135/9781452233895
6. Lazarus R.S., & Folkman S. (1986). Cognitive theories of stress and the issue of circularity. In M.H. Appley & R. Trumbull (Eds.), Dynamics of stress: Physiological, psychological, and social perspectives (pp. 63–80). Plenum Press.

ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАНИЯ С ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМОЙ У ВЗРОСЛЫХ, УЗНАВШИХ О СВОЕМ УСЫНОВЛЕНИИ

Чинарева Ю.Ф.

*психолог Университетского многопрофильного
психологического центра МГППУ, психолог благотворительного фонда
«Волонтеры в помощь детям-сиротам», магистрант факультета
дистанционного образования ФГБОУ ВО МГППУ
greenwichplus9@gmail.com*

Александрова Л.А.

*к. психол. н., ведущий аналитик отдела научно-методического
обеспечения Федерального координационного центра по обеспечению
психологической службы в системе образования РФ, ФГБОУ ВО МГППУ;
доцент кафедры психологии и педагогики дистанционного обучения
факультета «Дистанционное обучение» ФГБОУ ВО МГППУ
ladaleksandrova@mail.ru*

Аннотация. Автором был изучен мировой опыт открытого и закрытого усыновления, проанализированы подходы зарубежных и отечественных ученых-психологов к проблеме тайны усыновления, проведен анализ научной литературы по теме. Основные положения статьи помогают понять психологические последствия раскрытия тайны усыновления и особенности переживания травматического опыта у лиц, узнавших о своем усыновлении во взрослом возрасте. Статья может представлять интерес не только для исследователей данной проблематики, но также для практических психологов и педагогов, специалистов органов опеки, усыновителей.

Ключевые слова: тайна усыновления, приемный ребенок, психологическая травма, травматический опыт, совладание с травмой

В течение последнего десятилетия показатели семейного устройства детей-сирот в России значительно выросли [1], однако спор о необходимости сохранения тайны усыновления остается одной из наиболее актуальных и дискуссионных проблем. Согласно Семейному кодексу РФ, среди всех форм семейного устройства детей, оставшихся без попечения родителей (опека или попечительство, замещающая семья и пр.), именно усыновление является приоритетной формой устройства [2]. 45% потенциальных приемных родителей также называют усыновление предпочтительной формой семейного устройства [3]. При этом многие из них руководствуются наличием в Российской Федерации закона о тайне усыновления [4], предпочитая скрывать факт усыновления от приемного ребенка и окружающих.

Сегодня в мире существует две модели усыновления и, соответственно, два противоположных подхода к тайне усыновления:

1. Закрытое усыновление, когда ребенок теряет социальный контакт с кровными родственниками, приемная семья полностью заменяет кровную, а тайна усыновления охраняется законодательством;

2. Открытое усыновление, когда между всеми участниками усыновления сохраняются социальные связи, и ребенок знает своих кровных родственников.

Официальная позиция России в настоящее время состоит в том, что «тайна усыновления необходима для нормального существования семьи, благополучного развития усыновленного несовершеннолетнего, сохранения спокойствия лиц, не являющихся кровными родственниками» [5], однако в данном вопросе наметилась тенденция к изменению. В частности, в указе Президента РФ от 1 июня 2012 г. № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012–2017 годы» упоминается «переход к системе открытого усыновления с отказом от тайны усыновления» [6].

Сегодня во многих западных странах практикуется открытое усыновление, основанное на принципах честности и взаимного доверия [7]. Как показывает практика, открытость усыновления не ухудшает характер отношений с усыновителями и не подрывает доверие к ним [8]. В российском обществе также постепенно меняется отношение к вопросу усыновления. Вероятно, в ближайшем будущем число усыновителей, которые не сохраняют тайну и открыто говорят об усыновлении, будет постепенно расти.

Между тем, вопрос переживания травматического опыта лицами, узнавшими о своем усыновлении во взрослом возрасте, до сих пор остается недостаточно изученным. В связи с этим, нами было проведено исследование с целью изучения особенностей совладания с психологической травмой у таких взрослых.

Исследование проводилось с сентября 2022 г. по май 2023 г. Всего в исследовании с использованием психодиагностических методик принял участие 21 человек в возрасте от 19 до 49 лет (средний возраст 36,2 лет), из которых 2 мужчин и 19 женщин. Возраст респондентов на момент усыновления составлял от 2 недель до 5,5 лет (средний возраст на момент усыновления 11,1 мес.). Возраст, когда усыновленные узнали о своем усыновлении, варьировался от 5 до 46 лет (в среднем 22,1 года). Возможными ограничениями выборки являются: (1) ее несбалансированность по половому признаку (более 90% респондентов женского пола); (2) вероятность участия лиц, совладавших с травмой, и отказа от участия лиц, испытывающих острые последствия травмы. Наличие травматического опыта участниками исследования оценивалось субъективно и на основе результатов психодиагностических методик (самоотчет).

В исследовании использовались следующие методики: для определения степени выраженности симптомов ПТСР применялась методика, созданная на основе полной версии Шкалы оценки влияния травматического события (ШОВТС) в адаптации Тарабриной Н.В., по механизму, предложенному Горовицем М. (Hogowitz) и Вилнер Н. (Wilner) [9]; для оценки интенсивности посттравматического роста – Опросник посттравматического роста (ОПТР) в адаптации Магомед-Эминова М.Ш. [10]; для оценки сети социальной поддержки – Опросник ожидаемой социальной поддержки SSQSR (Social Support

Questionnaire, Short Form) (сокращенная версия) [11]; для оценки субъективной удовлетворенности жизнью респондентов – методика «Шкала удовлетворенности жизнью» в адаптации Осина Е.Н. и Леонтьева Д.А. [12]; для диагностики жизненной позиции респондентов – Опросник жизненной позиции личности [13]; для оценки резилентности респондентов как способности быстрого восстановления после травмы – русскоязычная версия краткой шкалы резилентности [14]; для выявления в личном опыте респондентов различных психотравмирующих ситуаций и выделения среди них ситуации узнавания респондентом о своем усыновлении – Анкета, направленная на выявление в личном опыте респондентов психотравмирующих ситуаций [15], а также авторская анкета, направленная на выявление особенностей социобиографических данных и значимых переживаний респондентов.

Для обработки и анализа данных применялись стандартные статистические пакеты IBM SPSS Statistics 25.0, STATSOFT Statistica 12 и средства табличного процессора MSOfficeExcel 2021.

Для проверки нормальности распределения выборки использовался критерий Колмогорова-Смирнова; для построения корреляционной матрицы и определения ранговой корреляции – коэффициент корреляции Спирмена; для выявления различий по качественным характеристикам – критерий Краскела-Уоллиса; для оценки различий между двумя группами внутри выборками по уровню определенного признака – U-критерий Манна-Уитни; для проверки различий – W-критерий Уилкоксона; для статистической проверки гипотез – критерии хи-квадрат. Для кластерного анализа выборки использовался дисперсионный анализ (Analysis of Variance, ANOVA).

При помощи анкеты, направленной на выявление в личном опыте респондентов психотравмирующих ситуаций [15], был проведен анализ содержания травматического опыта за последние 10 лет у взрослых, узнавших о своем усыновлении. Сумма психотравмирующих событий у респондентов составляла от 0 до 17 психотравмирующих событий на человека, среднее количество психотравмирующих событий составило 4 травмы. Давность психотравмирующих событий у респондентов составила от 1 года до 10 лет (средняя давность психотравмирующих событий составила 5 лет).

При этом, наибольшее количество утвердительных ответов респонденты дали на следующие вопросы: «Переживали ли Вы тяжелый разрыв эмоциональных связей с близкими людьми или друзьями?» (16 респондентов (23,9%) ответили утвердительно) и «Были ли Вы свидетелем того, как другие переживали что-то подобное?» (имеются в виду все перечисленные в анкете психотравмирующие события) (14 респондентов из 21 (20,9% от всех заявленных травм) ответили утвердительно). На вопрос «Был ли у Вас какой-либо другой опыт, подобный перечисленному, о котором не хотелось бы говорить?» утвердительно ответили только 9% респондентов, что позволяет выдвинуть для последующего исследования (с привлечением контрольной группы) гипотезу

о том, что большинство взрослых, узнавших о своем усыновлении, рассматривают это событие как тяжелый разрыв эмоциональных связей с близкими, либо вообще не рассматривают его в качестве психотравмирующего события.

С помощью сокращенной версии Шкалы оценки влияния травматического события (ШОВТС) [9] был проанализирован уровень выраженности реакций на психотравмирующее событие. В авторском варианте методики отсутствуют критерии разделения тестовых показателей на уровни переживаний, однако сопоставление данных по интегральному показателю, который указывает на уровень выраженности реакций на психотравмирующее событие и высоко коррелирует с уровнем ПТСР, позволило разделить выборку на три уровня – низкий (от 0 до 2 баллов для каждой из субшкал и от 0 до 6 суммарных баллов), средний (от 3 до 6 баллов для каждой из субшкал и от 9 до 18 суммарных баллов) и высокий (от 7 до 10 баллов для каждой из субшкал и от 19 до 30 суммарных баллов). Было определено, что 52,4% (n = 12) респондентов имеют среднюю, 28,6% (n = 7) – низкую и 9,0% (n = 2) – высокую, 9,0% высокую выраженность реакций на психотравмирующее событие. При этом, среди респондентов с высоким уровнем реакции наиболее высокие показатели (38,1%) наблюдались по субшкале «Вторжение» (склонность с высокой интенсивностью заново переживать психотравмирующее событие при напоминании о нем, невольное возникновение в сознании отдельных эпизодов психотравмирующего события, сопровождающееся тяжелыми переживаниями) (Табл. 1).

Таблица 1

Распределение выборки по уровням выраженности реакций на психотравмирующее событие

Показатель Уровень выраженности реакций	Субшкала «Вторже- ние»	Субшкала «Избеган- ие»	Субшкала «Физиологи- ческая возбу- димость»	Интеграль- ный пока- затель
Низкий	23,8%	42,9%	47,6%	28,6%
Средний	38,1%	52,3%	38,1%	52,4%
Высокий	38,1%	4,8%	14,3%	9,0%

При помощи Опросника посттравматического роста (ОПТР) в адаптации Магомед-Эминова М.Ш. [10] был определен уровень интенсивности посттравматического роста (ПТР) у респондентов (Таблица 2). В авторской методике отсутствуют критерии разделения тестовых показателей на различные уровни интенсивности посттравматического роста, однако сопоставление данных по интегральному показателю позволило разделить выборку на три уровня – низкий, средний и высокий. Было определено, что 57,1% респондентов имеют среднюю, 33,3% – низкую и 9,6% – высокую интенсивность посттравматического роста (Таблица 2), что, в целом, коррелирует с тестовыми показателями выраженности реакций на психотравмирующее событие (Таблица 3).

Таблица 2

Распределение выборки по уровню интенсивности ПТР

Фактор	Изменения в отношении к окружающим	Появление новых возможностей	Личностная трансформация	Духовное изменение	Изменение жизненных приоритетов	Интегральный показатель
Уровень интенсивности ПТР						
Низкий	38,1%	38,1%	33,3%	52,4%	23,8%	33,3%
Средний	52,4%	38,1%	47,6%	47,6%	52,4%	57,1%
Высокий	9,5%	23,8%	19,1%	0%	23,8%	9,6%

Таблица 3

Соотношение уровня выраженности реакций на психотравмирующее событие и уровня интенсивности ПТР

Уровень	Выраженность реакций на психотравмирующее событие	Интенсивность посттравматического роста
Низкий	28,6%	33,3%
Средний	52,4%	57,1%
Высокий	9,0%	9,6%

Анализ распределения выборки на нормальность по критерию Колмогорова-Смирнова показал, что распределение отличается от нормального. Следовательно, для последующего статистического анализа использовались непараметрические критерии.

Обратимся к анализу различий в группах с разным уровнем выраженности реакции на травму и посттравматического роста. Мы поделили выборку на 3 группы на основании возраста усыновления. В первую группу вошли респонденты, усыновленные в возрасте от рождения до 1 месяца (включая первый месяц жизни), во вторую группу – усыновленные в возрасте от 2 месяцев до 1 года, в третью группу – усыновленные в возрасте старше 1 года. Затем мы сравнили эти группы по количеству травм (определено при помощи Анкеты, направленной на выявление в личном опыте респондентов психотравмирующих ситуаций [15]), по уровню выраженности реакций на психотравмирующее событие (определен при помощи краткой версии Шкалы оценки влияния травматического события (ШОВТС) [9]) и по уровню интенсивности посттравматического роста (Опросник посттравматического роста в адаптации Магомед-Эминова М.Ш. [10]).

Кроме того, при помощи кластерного анализа мы разделили выборку на две группы – с высоким ($n = 9$) и с низким ($n = 11$) уровнем реагирования

на травматическое событие (по краткой версии Шкалы оценки влияния травматического события (ШОВТС) [9]).

Кроме того, при помощи критерия хи-квадрат мы проанализировали сопряженность уровня реагирования на травматическое событие с возможностью респондентов найти кровную семью. Выявлена тенденция к различию ($p = 0,080$): в группе с высоким уровнем реагирования на травматическое событие было больше тех, кто не нашел кровную семью (77,8%), а в группе с низким уровнем реагирования на травматическое событие – больше тех, кто ее нашел (63,6%).

Сравнение трех групп выборки с разным возрастом усыновления (в первую группу вошли респонденты, усыновленные в возрасте от рождения до 1 месяца, во вторую группу – усыновленные в возрасте от 2 месяцев до 1 года, в третью группу – усыновленные в возрасте старше 1 года) по количеству травм (определено при помощи Анкеты, направленной на выявление в личном опыте респондентов психотравмирующих ситуаций [15]), по уровню выраженности реакций на психотравмирующее событие (определен при помощи краткой версии Шкалы оценки влияния травматического события (ШОВТС) [9]), а также по уровню интенсивности посттравматического роста (Опросник посттравматического роста (ОПТР) в адаптации Магомед-Эминова М.Ш. [10]), показало, что имеются различия на уровне тенденций по сумме травм ($p = 0,062$). Анализ средних рангов показал, что респонденты, усыновленные после первого года жизни отличаются по сумме травм в большую сторону от других двух групп, усыновленных на первом году жизни. Усыновленные в возрасте от 2 месяцев до окончания первого года жизни, отличаются по выраженности избегания в меньшую сторону от других двух групп, усыновленных в первый месяц жизни или после 1 года. Различий и тенденций к различиям по уровню интенсивности посттравматического роста у усыновленных в разном возрасте не выявлено.

Таблица 4

**Различия в зависимости от возраста
усыновления в сумме травм и уровне выраженности реакций
на психотравмирующее событие по шкале «Избегание» ШОВТС**

	Возраст усынов- ления	Возраст узнава- ния	Сумма травм	Дав- ность	Втор- же- ние	Из- бега- ние	Физиологи- ческая воз- будимость	ПТСР
Н Краскела-Уоллеса	18,600	2,653	5,546	2,369	0,481	5,262	1,574	2,228
Уровень значимости различий p	0,000	0,265	0,062	0,306	0,786	0,072	0,455	0,328

Мы также поделили выборку на 3 группы по возрасту узнавания об усыновлении (в первую группу вошли те, кто узнал об усыновлении до 12 лет,

во вторую – от 12 до 29 лет, в третью – после 30 лет, однако сравнение групп не показало значимых различий и тенденций к различиям ни по одному показателю. Кроме того, мы поделили группы по источнику узнавания об усыновлении, где в первую группу вошли те, кто узнал об усыновлении от приемной матери, во вторую – от других людей, в третью – те, кто случайно обнаружил документы об усыновлении. Анализ различий по критерию Краскелла-Уоллеса показал наличие значимых различий ($p = 0,037$) по фактору «Духовные изменения» методики ОПТР. Анализ средних рангов показал, что респонденты, узнавшие об усыновлении от приемной матери, имеют более выраженный фактор «Духовные изменения», по сравнению с другими двумя группами (Табл. 5).

Таблица 5

Различия в зависимости от источника узнавания об усыновлении в интенсивности факторов ПТР методики ОПТР, а также близости сети поддержки (по методике SSQSR) и резилентности (по методике BRS)

	духовное изменение	изменение жизненных приоритетов	размер сети поддержки	близость сети	резилентность
H Краскелла-Уоллеса	6,568	1,916	0,332	4,647	4,711
Уровень значимости различий p	0,037	0,384	0,847	0,098	0,095

Анализ средних рангов показал, что респонденты, узнавшие об усыновлении, случайно обнаружив документы, имеют наибольшую близость сети поддержки, а те, кто узнал об усыновлении от посторонних, имеют наименьшую близость сети поддержки. Также анализ средних рангов показал, что респонденты, узнавшие об усыновлении от приемной матери, имеют наименьший показатель резилентности, по сравнению с остальной выборкой.

Кроме того, мы поделили выборку на две группы: в первую группу вошли те, кто до раскрытия тайны усыновления не подозревал о том, что является приемным ребенком ($n = 10$), во вторую – те, кто подозревал ($n = 11$). Для оценки различий между этими двумя группами по сумме и давности травм (выявлены с помощью анкеты, направленной на выявление в личном опыте респондентов психотравмирующих ситуаций [15]) использовался U-критерий Манна-Уитни, для проверки различий – W-критерий Уилкоксона). Анализ показал значимые различия по давности травм ($p = 0,007$) (Таблица 6). У респондентов, не подозревавших об усыновлении, сумма травм выше, а давность травм меньше, чем у тех, кто подозревал о том, что является приемным ребенком.

Таблица 6

Различия и тенденция к различиям суммы и давности травм у респондентов с наличием или отсутствием подозрений об усыновлении

	Возраст	Возраст усыновления	Возраст узнавания	Сумма травм	Давность
U Манна-Уитни	54,000	34,500	33,000	24,500	17,000
Уровень значимости различий p	0,944	0,126	0,120	0,029	0,007

Кроме того, мы дополнительно поделили выборку на две группы: в первую группу вошли те, кто после раскрытия тайны усыновления не нашел кровную семью ($n = 11$), во вторую – те, кто ее нашел ($n = 10$).

Для оценки различий между этими двумя группами использовался U-критерий Манна-Уитни, для проверки различий – W-критерий Уилкоксона. Анализ показал значимые различия между этими группами по возрасту усыновления ($p = 0,003$). Респонденты, которые нашли кровную семью, были усыновлены в более позднем возрасте (после 1 года) (Таблица 7). Анализ средних рангов показал, что у респондентов, которые нашли кровную семью, факторы «Духовные изменения» и «Изменение жизненных приоритетов» ниже, чем у тех, кто не нашел кровную семью.

Таблица 7

Различия в зависимости от возраста усыновления и факторов ПТР у респондентов, нашедших и не нашедших кровную семью после раскрытия тайны

	Возраст усыновления	ПТР сумма	Духовное изменение	Изменение жизненных приоритетов
U Манна-Уитни	15,000	28,000	27,000	28,500
Уровень значимости различий p	0,003	0,057	0,045	0,061

Выводы. Результаты исследования указывают на наличие значимых различий в совладании с психологической травмой у взрослых, узнавших о своем усыновлении, в зависимости от возраста усыновления, источника информации об усыновлении и т.д.

В частности, усыновленные в разном возрасте имеют разную сумму и давность травм. Давность и сумма травм выше у усыновленных после первого года жизни. Кроме того, усыновленные после первого года жизни чаще находили кровную семью после раскрытия тайны усыновления.

Усыновленные, узнавшие об усыновлении из разных источников, демонстрируют разные факторы посттравматического роста. Те, кто узнал о своем усыновлении от приемной матери, имеют более выраженный фактор «Духовные изменения», по сравнению с остальной выборкой. Кроме того, те, кто случайно обнаружил документы, имеют близость сети поддержки выше, чем, те, кто узнал об усыновлении от посторонних или от приемной матери. Также узнавшие об усыновлении от приемной матери, имеют наименьший показатель резилентности, по сравнению с остальной выборкой.

Усыновленные, подозревавшие и не подозревавшие о своем усыновлении отличаются по давности (на уровне значимого различия) и сумме травм (на уровне тенденции к значимым различиям). В частности, у тех, кто не подозревал, что является приемным ребенком, давность травм меньше, а сумма травм выше, чем у тех, кто подозревал об этом.

Усыновленные, которые не нашли кровную семью после раскрытия тайны усыновления, отличаются по степени выраженности факторов посттравматического роста «Духовные изменения» и «Изменение жизненных приоритетов». В частности, они ниже у тех, кто нашел кровную семью.

В ходе анализа были выявлены следующие значимые взаимосвязи:

- Получена значимая прямая корреляция между возрастом усыновления и суммой травм.
- Выявлены значимые обратные корреляции между выраженностью реакции на травматическое событие и сетью социальной поддержки.
- Выявлена значимая обратная корреляция между выраженностью реакции на травматическое событие и субъективным уровнем удовлетворенности жизнью.
- Выявлена значимая обратная корреляция между выраженностью реакции на травматическое событие и резилентностью.
- Выявлена высокая обратная значимая взаимосвязь между уровнем посттравматического роста и давностью травматических событий.

Литература

1. Материалы выступления заместителя Председателя Правительства РФ Голиковой Т.А. на Совете по вопросам попечительства в социальной сфере при правительстве РФ 24.02.2021 (<https://tass.ru/obschestvo/10773269>) (дата обращения: 26.11.2023).
2. Семейный кодекс РФ от 29.12.1995 № 223-ФЗ (редакция от 04.08.2022) (с изменениями и дополнениями, вступил в силу с 01.09.2022), статья 124, пункт 1 (введен Федеральным законом от 27.06.1998 № 94-ФЗ).
3. *Зимова Ю.К.* Социологический анализ запросов потенциальных приемных родителей, Вестник экономики, права и социологии. 2017. № 2. С. 151–158.
4. Семейный кодекс РФ от 29.12.1995 № 223-ФЗ (редакция от 04.08.2022) (с изменениями и дополнениями, вступил в силу с 01.09.2022), статья 139.
5. Комментарий к Уголовному кодексу Российской Федерации. Изд. 2-е, изм. и доп. / Под общей редакцией Ю.И. Скуратова и В.М. Лебедева. М.: Инфра М. Норма. 1998. С. 328.

6. Указ Президента о Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012–2017 гг., официальный интернет-портал Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации, URL: <https://mintrud.gov.ru/docs/16> (дата обращения: 26.11.2023).
7. *Протопопова О.В.* История становления, семейного законодательства стран Латинской Америки // Сравнительно-правовые аспекты правоотношений гражданского оборота в современном мире: сборник статей Международной научно-практической конференции памяти профессора В.К. Пучинского. 18 октября 2013 г. М.: РУДН. 2013.
8. *Ильина А.Ю.* Влияние международной практики уголовно-правового регулирования ответственности за разглашение тайны усыновления на развитие этого института в Российской Федерации // Образование и право. 2020. № 5.
9. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб: Питер. 2001. 272 с.
10. *Магомед-Эминов М.Ш.* Феномен посттравматического роста // Вестник ТГУ, выпуск 3 (71). 2009.
11. *Демин А.Н., Кожевникова Е.Ю., Седых Б.Р., Седых А.Б.* Психологическое профилирование на рынке труда. Краснодар: Кубанский государственный университет. 2003.
12. *Осин Е.Н., Леонтьев Д.А.* Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ // Мониторинг. 2020. № 1 (155).
13. *Леонтьев Д.А., Шильманская (Миюзова) А.Е.* Жизненная позиция личности: от теории к операционализации // Вопросы психологии. 2019. № 1. С. 90–100.
14. *Маркова В.И., Александрова Л.А., Золотарева А.А.* Русскоязычная версия краткой шкалы резилентности: психометрический анализ на примере выборов студентов, многолетних родителей и родителей детей с инвалидностью // Национальный психологический журнал. 2022. № 1 (45). С. 65–75.
15. *Леонтьев Д.А., Александрова Л.А., Лебедева А.А.* Развитие личности и психологическая поддержка учащихся с ОВЗ в условиях инклюзивного профессионального образования. М.: Смысл. 2017. 79 с.

ПРОБЛЕМЫ СЕМЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

Ломеко А.С.

магистрант ФДО ФГБОУ ВО МГППУ, г. Москва

anastacia.lomeko@yandex.ru

Аннотация. Описана этиология возникновения и диагностические критерии расстройств аутистического спектра, вызовы с которыми сталкивается семья. Представлены англоязычные исследования эффективности программ групповой психотерапии для родителей детей с РАС, и их влияние на нежелательное поведение ребенка.

Ключевые слова: расстройства аутистического спектра, родители детей с расстройствами аутистического спектра (РАС), стигма, групповая психотерапия.

Расстройства аутистического спектра (РАС) – разнородная группа расстройств нейроразвития. Основными диагностическими критериями являются качественные отклонения в социальном взаимодействии и коммуникации, стереотипное повторяющиеся поведение или интересы. Это общие черты, объединяющие большинство людей с РАС, они могут значительно отличаться в зависимости от степени выраженности расстройства. Коморбидными состояниями для этой группы расстройств могут быть агрессия и аутоагрессия, различные нарушения сна, проблемы с питанием. В большинстве случаев первые признаки задержки развития можно обнаружить в младенчестве, в редких случаях заболевание может дебютировать в течении первых пяти лет жизни. Распространенность РАС увеличивается на протяжении последних десятилетий. По данным ВОЗ аутизм диагностируют примерно у одного ребенка из 100.

В этиологии возникновения РАС выделяют генетические и средовые факторы. До конца патогенез этой группы расстройств до сих пор не изучен. Ведущую роль в механизме развития играет генетический фактор, средовые факторы носят комплементарный характер при взаимодействии с генетической патологией. Вероятнее всего, расстройства аутистического спектра возникают из-за множественного патологического влияния разнообразных факторов на развитие нервной системы.

Среди когнитивных теорий, которыми можно объяснить механизмы развития нарушений психологического и социального функционирования при РАС можно выделить: теория модели психического, теория слабости центральной когерентности, теория исполнительных функций.

Семья, занимающаяся воспитанием ребенка с аутизмом, оказывается в трудной жизненной ситуации, становится более уязвимой к психическим и физическим заболеваниям [5,6]. Результаты современных исследований подтверждают, что родители детей с разнообразными хроническими заболеваниями, в том числе с аутизмом, испытывают высокий уровень стресса и трудности

с адаптацией к нему, большую вероятность возникновения симптомов депрессии и тревоги. Родительский стресс может возникать из-за дисбаланса между напряжением, вызванным неопределенностью болезни, и сложностью быть родителем, и психологическими ресурсами, необходимыми для преодоления. Повышенный риск нарушения психического и физического благополучия родителей может быть связан с выраженностью симптомов и поведенческих проблем у ребенка [1,7]. Вызовы, с которыми сталкивается семья, занимающаяся воспитанием ребенка с аутизмом разнородны: трудоемкость ухода за ребенком, сложность раннего выявления болезни, невозможность полного излечения, необходимость принятия болезни и ее симптомов, ущемление своих потребностей, страх отвержения и завышенные требования общества.

При анализе реакции общества на появление в семье ребенка с аутизмом можно выделить два аспекта: реакция ближнего круга и реакция посторонних людей. Результаты исследований показывают противоположные реакции на ситуацию. Если среди близких родственников и друзей семья ребенка с РАС может найти помощь и понимание, то окружающие люди в общественных местах скорее будут реагировать негативно, проявлять неприятие и осуждение. Причиной этому может быть отсутствие признаков РАС во внешности ребенка и низкая осведомленность общества об этом заболевании. Матери, чаще испытывают на себе негативные последствия стигматизации, окружающие чаще склонны обвинять их в плохом поведении ребенка. Чувство вины и стыда, испытываемое родителями, может привести к интернализации воспринимаемой стигмы, замкнутости, отсутствию социальной поддержки, желанию выглядеть «нормально» [4].

Важным фактором успешного будущего ребенка и развития его функциональных навыков является раннее педагогическое вмешательство, опирающееся на принципы прикладного анализа поведения. Это занимает большое количество времени, забирает материальные, физические и психологические ресурсы родителей.

Основными мишенями для психологической поддержки родителей могут быть: повышение осведомленности о симптомах заболевания, способах поддержки ребенка, развитие конструктивных способов совладания, направленных на активное решение проблемной ситуации [7]. Ряд зарубежных исследований говорят об эффективности групповых вмешательств для родителей детей с РАС и другими нарушениями [2, 3]. Результатами участия родителей в психологических группах поддержки были положительные изменения в психологическом благополучии, снижении симптомов тревоги и депрессии, увеличение родительской самооффективности. Также результаты исследований подтверждают взаимосвязь участия родителей в психотерапевтической группе и снижением эмоциональных и поведенческих трудностей у детей.

Современные исследования подтверждают недостаточность программ и методов для поддержки родителей [2]. Развитие позитивных копинг-стратегий, снижение симптомов психологического стресса, увеличение

понимания потребностей ребенка оказывают положительное влияние не только на семью, но увеличивают эмоциональное благополучие ребенка.

Взаимное влияние благополучия родителей на поведенческие трудности детей доказывает необходимость в разработке программ поддержки родителей. Обучение родителей конструктивным способам реагирования на проблемное поведение, развития психологических ресурсов преодоления и гибкости могут привести к более безопасному и доверительному контакту ребенка с мамой и как следствие улучшению социальной компетенции ребенка.

Литература

1. *Allik H, Larsson JO, Smedje H.* Health-related quality of life in parents of school-age children with Asperger Syndrome or High-Functioning Autism. *Health Qual Life Outcomes.* 2006 Jan 4; 4:1.
2. *Holmberg Bergman T, Renhorn E, Berg B, Lappalainen P, Ghaderi A, Hirvikoski T.* Acceptance and Commitment Therapy Group Intervention for Parents of Children with Disabilities (Navigator ACT): An Open Feasibility Trial. *J Autism Dev Disord.* 2023 May; 53(5):1834–1849.
3. *Kubo N, Kitagawa M, Iwamoto S, Kishimoto T.* Effects of an attachment-based parent intervention on mothers of children with autism spectrum disorder: preliminary findings from a non-randomized controlled trial. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health.* 2021 Jul 18;15(1):37.
4. *Oduyemi, A.Y., Okafor, I.P., Eze, U.T.* et al. Internalization of stigma among parents of children with autism spectrum disorder in Nigeria: a mixed method study. *BMC Psychol* 9, 182 (2021).
5. *Rasoulpoor S, Salari N, Shiani A, Khaledi-Paveh B, Mohammadi M.* Determining the relationship between over-care burden and coping styles, and resilience in mothers of children with autism spectrum disorder. *Ital J Pediatr.* 2023 May 8;49(1):53.
6. *Wang L, Li D, Pan S, Zhai J, Xia W, Sun C, Zou M.* The relationship between 2019-nCoV and psychological distress among parents of children with autism spectrum disorder. *Global Health.* 2021 Feb 25;17(1):23.
7. *Yorke I, White P, Weston A, Rafta M, Charman T, Simonoff E.* The Association Between Emotional and Behavioral Problems in Children with Autism Spectrum Disorder and Psychological Distress in Their Parents: A Systematic Review and Meta-analysis. *J Autism Dev Disord.* 2018 Oct;48(10):3393–3415.

ДЕТСКИЙ ТРАВМАТИЧЕСКИЙ ОПЫТ ВЗРОСЛЫХ, ОСОБЕННОСТИ БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ И ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ СЕМЬИ

Кропачева Е.А.

студентка 1 курса магистратуры,

*Московский государственный психолого-педагогический университет
(ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация
e-mail: e.kropcheva@gmail.com*

Аннотация. Данная статья посвящена проблеме влияния детского травматического опыта на личность взрослого человека, на его близкие отношения и жизнеспособность семьи.

Ключевые слова: детский травматический опыт, близкие отношения, жизнеспособность семьи, психологическая травма, психическая травма, влияние травмы.

Проблема детских психологических травм и их влияния на дальнейшее развитие человека является одной из наиболее актуальных и серьезных на сегодняшний день. Исследование воспоминаний о детской психологической травме – важный аспект изучения данной проблемы. Часто только в зрелом возрасте человек осознает связь между давно произошедшими событиями в детстве и существующими у него сегодня проблемами.

В настоящее время понятие «психическая травма» определяется как глубоко индивидуальная реакция на то или иное, как правило, трагическое или чрезвычайно значимое для личности событие, вызывающее чрезмерное психическое напряжение и последующие негативные переживания, которые не могут быть преодолены самостоятельно и вызывают устойчивые изменения состояния и поведения [1].

З. Фрейд в работе «Исследование истерии» писал: «Травматическое воздействие на психику может оказать любое событие, которое вызывает мучительное чувство ужаса, страха, стыда, душевной боли, утраты. От восприимчивости пострадавшего зависит вероятность того, что это происшествие приобретает характер травмы» [2].

Детский травматический опыт может быть практически у каждого человека, но проявляются он с разной интенсивностью, а также с разной степенью влияния на его жизнь. Последствия психологической травмы, которая произошла в детстве, могут проявляться в виде расстройства привязанности, боязни близости, неуверенности в себе, тревожности, раздражительности, агрессии, чувстве вины, депрессии и т.п. Это отрицательно влияет на самочувствие человека, на его физическое состояние, а также на выстраивание близких отношений с другими людьми. В результате человек лишен сам полноценной жизни и оказывает негативное влияние на своих близких.

В настоящее время широко используется такое понятие как жизнеспособность семьи. Жизнеспособность семьи – это системная характеристика семьи, способной отвечать на стрессы различного генеза с использованием собственных именно ей защитных факторов и семейных ресурсов (индивидуальных, принадлежащих семье как системе, внешней среде), предполагающие умение и готовность семьи совладать, меняться, адаптироваться и развиваться [3]. На основании исследований тема изучения данного феномена становится крайне актуальной. Это связано с тем, что современная семья перестает справляться с выполнением своих главных функций под влиянием тех или иных негативных факторов. Поэтому необходимо изучить какие факторы способствуют ее стабильности и благополучию, а какие могут привести к ее разрушению, чтобы разработать эффективные методы для поддержки семейного благополучия.

Планируется провести эмпирическое исследование с целью выявить влияние детского травматического опыта на близкие отношения взрослых и жизнеспособность семьи, а также найти связь между этими феноменами. Для исследования будут использованы следующие методики.

1. Социо-биографическая анкета.
2. Международный опросник неблагоприятного детского опыта (ACE-IQ) (опросник Всемирной организации здравоохранения)
3. Опросник «Семейные эмоциональные коммуникации». Холмогорова А.Б., Воликова С.В., Сорокова М.Г.
4. Шкала оценки жизнеспособности семьи: адаптация на российской выборке. Гусарова Е.С., Одинцова М.А., Сорокова М.Г.
5. Краткая версия “Переработанного опросника — опыт близких отношений” (ECR-R) на русскоязычной выборке. К.А. Чистопольская и др.
6. Проективная методика «Раненая птица». Одинцова М.А.

В заключение следует отметить, что важность изучения детских психологических травм неоспорима, т.к. понимание последствий, которые они оказывают на психическое и эмоциональное состояние ребенка в настоящем и будущем, дает возможность разработать эффективные методы их предотвращения и устранения. Примером таких мер предупреждения могут быть образовательные программы для родителей, усиление социальной поддержки, доступность качественной медицинской помощи и т.п. Исследование проблематики жизнеспособности семьи также является важным шагом для создания более здоровых и благополучных семей.

Литература

1. Решетников М. Психическая травма. СПб: Восточно-Европейский Институт Психоанализа 2006.
2. Фрейд З. Исследование истерии// Фрейд З. Собр. соч. Т. 1. СПб: Восточно-Европейский Институт Психоанализа. 2005.
3. Махнач А.В. Жизнеспособность семьи: новый объект и концептуальные предпосылки исследования // Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание. Москва: Институт психологии РАН. 2016.

Раздел 3. ДИСТАНЦИОННОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ, ИНТЕРНЕТ – КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ. ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ТЕХНОЛОГИЙ ДИСТАНЦИОННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В КОНТЕКСТЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ

Коваленко О.О.

*магистр психологии, Федеральный координационный
центр по обеспечению психологической службы
в системе образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО МГППУ, Москва
Kovalenko000@mgppu.ru*

Аннотация. Исследуются перспективы и новые тенденции развития дистанционных технологий оказания психологической помощи в условиях психологической травмы. Рассматривается современное состояние дистанционных технологий в психологической помощи, анализируются их сильные и слабые стороны, а также обрисовываются потенциальные будущие разработки в этой области.

Ключевые слова: Дистанционные технологии, психологическая помощь, психологическая травма, телетерапия, мобильные приложения, виртуальная реальность, перспективы, новые тенденции.

Психологическая травма является серьезной проблемой, затрагивающей людей во всем мире. Традиционные методы оказания психологической помощи, такие как очная терапия, могут быть ограничены такими факторами, как географическое расстояние, отсутствие доступа и стигматизация. В рамках статьи, рассматриваются методы, которые доступны для использования в дистанционной психологической помощи, с использованием визуальных устройств связи, включая телетерапию (видеоконференции, телефонные звонки и платформы для обмена сообщениями), мобильные приложения и виртуальную реальность, стали многообещающей альтернативой оказанию психологической поддержки людям, пережившим травму. Целью данной статьи является исследование перспектив и новых тенденций, связанных с развитием дистанционных технологий в сфере психологической помощи пострадавшим от травм.

Рассмотрим возможности и ограничения дистанционных методов психологической помощи, среди которых выделяют следующее:

Возможности.

1. **Доступность:** Дистанционная психологическая помощь позволяет доставлять поддержку тем, кто находится в удаленных или труднодоступных

местах, а также тем, у кого ограничены возможности личного посещения психолога.

2. **Конфиденциальность:** Технологии позволяют обеспечить конфиденциальность взаимодействия между клиентом и психологом, что может быть особенно важно в случаях психологической травмы.
3. **Гибкость в расписании:** Возможность проведения онлайн-сессий позволяет адаптировать расписание сессий под индивидуальные потребности клиента.

Ограничения.

1. **Технологические барьеры:** Ограниченный доступ к современным технологиям и высокоскоростному интернету может создавать препятствия для проведения качественных дистанционных сессий.
2. **Отсутствие наглядности:** Некоторые методы работы психолога, такие как использование наглядных материалов или физические упражнения, могут быть затруднительны в онлайн-формате.

Стоит также рассмотреть эффективность методов дистанционной психологической помощи посредством проведенных исследований.

1. **Мета-анализы:** Недавние мета-анализы показали, что дистанционная психологическая помощь может быть эффективной в уменьшении симптомов посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) и снижении уровня депрессии у людей, переживших психологическую травму.
2. **Сравнительные исследования:** Некоторые исследования предпочтительно не выявили значимых различий в эффективности дистанционной и традиционной психологической помощи при лечении психологической травмы и острого горя.

Применение технологий дистанционной психологической помощи в контексте психологической травмы и острого горя, способствуют оптимизации эффективности процесса психологической реабилитации.

Рассмотрим данные технологии, которые нашли применение в контексте оказания дистанционной психологической помощи:

1. **Виртуальная реальность (VR).**

Очки виртуальной реальности (VR) представляет собой мощный инструмент с большим потенциалом в области психологической терапии, особенно при лечении психологической травмы.

Обзор возможностей применения виртуальной реальности в методах психологической помощи при психологической травмы.

а) **Виртуальная экспозиция:** Использование VR для создания контролируемой среды, позволяющей пациенту постепенно привыкать к стимулам, вызывающим тревогу или стресс. Такая виртуальная экспозиция может помочь пациентам преодолеть страх и воспоминания, связанные с травмой, что характерно для методов экспоненциальной терапии.

б) **Тренировочные ситуации:** Виртуальные симуляции могут использоваться для тренировки пациентов в справлении со стрессом и адаптации

к психологическим вызовам, которые возникают в результате травматических событий.

Виртуальная реальность в терапии снимками.

- а) Иммерсивное моделирование: Использование VR для создания иммерсивных моделей сцен травматических событий, позволяют пациентам более глубоко и безопасно пережить свои травматические воспоминания, что характерно для методов терапии снимками.
 - б) Эмоциональная регуляция: Виртуальные среды могут быть спроектированы для практики техник регуляции эмоций и стресса, которые являются основополагающими принципами терапии снимками.
2. Видеоконференции и онлайн-терапия.
- Технологии видеоконференций предоставляет возможность проведения терапевтических сессий удаленно, что может оказаться особенно полезным в случаях психологической травмы, когда доступ к традиционной терапии ограничен.
- а) Понижение барьеров: Терапия по видеосвязи может снизить барьеры, связанные с мобильностью и доступностью традиционной терапии, что особенно важно для людей, испытывающих психологическую травму, которые могут столкнуться с трудностями в выходе из дома.
 - б) Контролируемая среда: Пациенты, страдающие от психологической травмы, могут чувствовать себя более безопасно в контролируемой среде дома, что может способствовать более продуктивным и менее стрессовым сессиям терапии.
3. Мобильные приложения для самопомощи.

Приложения могут помочь людям стать более осознанными в своих эмоциях и мыслях, что особенно ценно в процессе переживания психологической травмы или острой потери. Многие приложения предлагают инструменты для регуляции и управления эмоциями, что может помочь в снятии стресса и тревоги при психологической травме и острой потере. Обзор приложений способствующие развитию эффективных инструментов саморегуляции, поддержки и стабилизации эмоционального состояния у переживших травматические события.

Приложения для дыхательных упражнений и медитации.

1. Headspace: Приложение предлагает звуковые гиды по медитации и дыхательным упражнениям, что может помочь в управлении стрессом и снятии тревожности у людей, переживших психологическую травму.
2. Calm: Это приложение предлагает гиды по медитации, музыку для релаксации и сна, а также программы по снижению тревожности, что может быть полезно при управлении эмоциями в контексте острой потери.

Приложения для записи и анализа эмоций и мыслей.

1. Daylio: Приложение помогает отслеживать свое эмоциональное состояние и стимулирующие события, что является важным инструментом самонаблюдения и управления эмоциями после психологической травмы.

2. **Moodpath**: Это приложение предоставляет помощь в оценке и анализе своего эмоционального состояния, что может быть полезно для пациентов, переживших острую потерю.

3. **Искусственный интеллект и аналитика в психологической помощи.**

Искусственный интеллект (ИИ) имеет большой потенциал в области психологии, особенно в контексте анализа и прогнозирования психологических состояний у людей, переживших травматические события и острую потерю.

Применение искусственного интеллекта для прогнозирования психологических состояний.

1. **Анализ данных из различных источников:** ИИ может использоваться для анализа больших объемов данных, включая информацию о поведении в социальных сетях, данных с биометрических датчиков и результатов диагностических тестов, с целью прогнозирования психологических состояний у людей, переживших травму или острую потерю.

2. **Разработка алгоритмов прогнозирования:** ИИ может помочь в разработке алгоритмов, способных прогнозировать риски возникновения психологических проблем и развития психологических состояний у людей после травмы или острой потери.

Применение искусственного интеллекта для обработки психологических состояний.

1. **Персонализированный подход к терапии:** ИИ может использоваться для анализа больших объемов данных и предоставления персонализированных подходов к психологической коррекции, что помогает адаптировать терапию к индивидуальным потребностям пациентов.

2. **Мониторинг эмоционального состояния:** ИИ может анализировать данные о поведении и физиологические показатели, чтобы мониторить эмоциональное состояние пациентов и предоставлять своевременные рекомендации для управления стрессом и тревожностью.

3. **Технологии для обработки травматических воспоминаний.**

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) представляет собой метод психотерапии, который широко применяется для лечения посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) и других форм психологической травмы.

Применимость EMDR в дистанционном формате

1. **Возможности дистанционной репроцессинговой терапии:** современные приложения и платформы, позволяют проводить психологические сессии EMDR в онлайн-формате.

2. **Эффективность дистанционного EMDR:** результаты исследований, демонстрируют эффективность дистанционного применения метода EMDR при его сравнении с традиционным форматом терапии.

3. **Онлайн-платформы для групповой поддержки.**

Использование онлайн-платформ для проведения групповых сессий и обмена опытом при острой потере открывает новые возможности для психологической поддержки, обмена опытом и взаимодействия, особенно в условиях,

когда личное общение ограничено. В свете современных технологий многие организации и психологи обращаются к использованию онлайн-платформ для проведения групповых сессий.

1. Виртуальные комнаты для групповых сессий: платформы и приложения, которые обеспечивают возможность проведения групповых терапевтических сессий в онлайн-формате.
2. Интерактивность и участие: функциональные возможности онлайн-платформ, позволяют участникам активно участвовать в групповой динамике и обмене опытом.

На данных платформах, происходит обмен опытом и поддержка. А именно:

1. Форумы и обсуждения в реальном времени: возможности для создания виртуальных сообществ и форумов, где люди могут обмениваться опытом и поддерживать друг друга.
2. Тематические группы и ресурсы: авторские и кураторские подходы к поддержке на онлайн-платформах в контексте острой потери.

Стоит упомянуть о преимуществах.

1. Доступность и географическая свобода: онлайн-платформы могут снизить барьеры и обеспечить доступ к поддержке для людей из разных регионов.
2. Технологические вызовы и конфиденциальность: технические аспекты и вопросы конфиденциальности, связанные с использованием онлайн-платформ в контексте острой потери.
3. Технологические инновации и будущее дистанционной психологической помощи.

Перспективы в развитии.

1. Повышение доступности для уязвимых групп: развитие технологий дистанционной психологической помощи может содействовать увеличению доступности помощи для людей с психологической травмой.
2. Улучшение адаптивности и персонализации: перспектива развития технологий, способствуют более адаптивному и персонализированному подходу к психологической помощи в дистанционном формате.

Таким образом, технологии дистанционной психологической помощи имеют большой потенциал в оказании поддержки людям, пережившим психологическую травму и острое горе. Доступность, конфиденциальность и гибкость в расписании сессий делают их привлекательным средством предоставления психологической помощи. Однако необходимо учитывать технологические барьеры и ограничения в наглядности при работе в дистанционном формате.

Литература

1. Барчина Е., Ионов Ю. Профессия – телефонный консультант // Вестник РАТЭПП. М. 2000. № 1. С. 24–32.
2. Капустин С.А. Границы возможностей психологического консультирования // Вопросы психологии. 1993. № 5.

3. *Малкина-Пых И.Г.* Психологическая помощь в кризисных ситуациях: справочник практического психолога. М.: Изд-во Эксмо. 2005. 960 с.
4. *Меновщиков В.Ю.* Введение в психологическое консультирование. М.: Смысл. 2015. 112 с.
5. *Немов Р.С.* Психологическое консультирование. Владос. 2010. 374 с.

ТРАНСФОРМАЦИЯ ОБЩЕСТВА В ЦИФРОВУЮ ЭПОХУ: КАК ИНТЕРНЕТ МЕНЯЕТ СПОСОБЫ ОБЩЕНИЯ, ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ

Волобуев А.А., Гладиллина Е.Ю., Боголюбская А.А.
ФГБОУ ВО «Юго-Западный государственный университет», г. Курск
sawavolobuev@yandex.ru

Аннотация. Исследуется влияние распространения интернета на различные сферы общественной жизни. Анализируется, каким образом цифровые технологии изменяют и улучшают способы коммуникации между людьми, взаимодействие между гражданами и институтами власти, а также организацию работы в различных секторах экономики. Рассмотрены позитивные и негативные последствия данного процесса.

Ключевые слова: трансформация общества, цифровая эпоха, интернет, общение, взаимодействие, организация, способы общения, взаимодействие, организация.

Эпоха цифровых технологий – это период истории человечества, в котором информационные и коммуникационные средства играют важную роль и оказывают значительное влияние на все аспекты жизни общества. Развитие интернета и других электронных средств связи привело к существенным изменениям в способах общения, взаимодействии и организации. В цифровую эпоху произошли значительные изменения в способах общения, которые ранее были ограничены личными встречами или письменными сообщениями. Однако, благодаря появлению интернета, возникли новые возможности коммуникации. Развитие социальных сетей, мессенджеров и видеосвязи позволило не только общаться со своими друзьями и родственниками, но и устанавливать контакты с людьми по всему миру. Интернет позволяет обмениваться информацией мгновенно и получать доступ к огромному объему знаний, что значительно улучшает и ускоряет нашу коммуникацию. Взаимодействие также претерпело существенные изменения в цифровую эпоху. Традиционная физическая коммуникация заменяется виртуальным взаимодействием. Компании и организации все чаще используют онлайн-платформы для ведения бизнеса и сотрудничества. Благодаря этому, люди могут работать удаленно, без необходимости присутствовать в офисе, что создает новые возможности и гибкость в организации труда.

Благодаря интернету мы можем отправить сообщение или письмо мгновенно, получить ответ, провести видеозвонок или веб-конференцию в любое удобное для обеих сторон время. Это делает наше общение и взаимодействие более удобными и эффективными, устраняя необходимость долгих почтовых пересылок или путешествий на встречу. Кроме того, интернет также дает возможность людям организовывать совместные проекты и работать вместе над

одним документом, даже находясь в разных частях мира. Коллаборативные платформы и облачные сервисы позволяют нам сохранять и совместно редактировать информацию, обмениваться идеями и координировать действия команды, несмотря на физическое расстояние между участниками.

Социальные медиа стала востребованной формой коммуникации, где люди могут делиться своими мыслями, фотографиями, видео и другими контентом. Они обеспечивают возможность оставаться на связи с друзьями и знакомыми, независимо от удаленности. Благодаря социальным медиа, мы можем следить за жизнью других людей, выражать поддержку и интерес, оставлять комментарии и ставить лайки. Тем не менее, социальные медиа имеют и отрицательные аспекты, такие как потеря приватности и распространение недостоверной информации.

Мессенджеры также стали неотъемлемой частью нашей повседневной жизни. Они предоставляют возможность обмениваться текстовыми сообщениями, фотографиями, видео и голосовыми записями в режиме реального времени. Мессенджеры служат удобным средством для быстрой коммуникации, позволяя связываться с людьми в любой точке мира без ограничений. Они также упрощают организацию различных событий, таких как встречи и работа в команде. Кроме того, мессенджеры находят применение и в деловой сфере, облегчая коммуникацию между сотрудниками и партнерами. Видеоконференции – это новая коммуникационная форма, которая стала доступной благодаря интернету. Она позволяет нам видеть и слышать собеседника в режиме реального времени, создавая ощущение близости и связи, даже если мы находимся на большом расстоянии. Видеоконференции широко используются как в личных, так и в деловых целях, предоставляя возможность для общения и взаимодействия без необходимости физического присутствия. Они также стали популярным инструментом для проведения семинаров, презентаций и конференций, позволяя участникам находиться в разных частях мира и все же активно участвовать в процессе. В сфере бизнеса интернет привнес ряд инноваций, которые значительно улучшили производительность компаний. Электронная почта, например, позволяет нам обмениваться информацией мгновенно и в любое время, что значительно сокращает время на передачу сообщений и обновление информации. Электронные документы и облачные хранилища позволяют быстро делиться и обновлять информацию, облегчая совместную работу и ускоряя принятие решений. Кроме того, многие компании используют онлайн-инструменты для управления проектами, планирования задач и ведения внутренней коммуникации, что способствует более эффективно взаимодействию и координации работников. В образовании интернет также играет важную роль в повышении эффективности и производительности. Многие школы и университеты используют онлайн-платформы для обучения, что позволяет ученикам и студентам получать знания в удобное для них время и темпе. Онлайн-конференции и вебинары позволяют преподавателям и учащимся обмениваться информацией и участвовать в обсуждениях, не выходя

из дома или за пределы учебного заведения. Электронные ресурсы и онлайн-библиотеки расширяют доступ к знаниям, что способствует более эффективно-му обучению и исследованию. В медицинской сфере интернет также показал свою эффективность и полезность. Многие врачи и медицинские учреждения используют электронные медицинские записи и онлайн-консультации, что позволяет повысить точность диагностики и улучшить качество предоставляемой медицинской помощи. Также интернет позволяет пациентам получать доступ к медицинской информации, позволяя им самостоятельно контролировать свое здоровье и сокращать количество посещений врачей.

Интернет существенно изменил способы общения и взаимодействия в современном обществе, обеспечивая удобство и доступность для всех пользователей. Множество преимуществ интернета в области удобства и доступности уже явно заметно. Интернет позволяет нам с легкостью общаться и взаимодействовать с людьми в разных частях мира. Благодаря социальным сетям, мессенджерам и другим онлайн-инструментам, мы можем легко обмениваться сообщениями, фотографиями и видео с родственниками, друзьями и коллегами, независимо от расстояния между нами. Это значительно упрощает поддержание связи и делает общение более удобным. Интернет предоставляет доступ к огромному объему информации и ресурсов. С помощью поисковых систем мы можем найти ответы на свои вопросы практически по любой теме. Электронные библиотеки, онлайн-статьи, видеолекции и другие образовательные ресурсы позволяют нам расширить свои знания и навыки в удобное для нас время. Это дает нам возможность саморазвиваться и получать новую информацию без необходимости посещения физических библиотек или учебных заведений. Интернет предоставляет удобные средства для работы и делового общения. Электронная почта, онлайн-конференции и проектные управляющие системы позволяют нам эффективно взаимодействовать с коллегами и партнерами, независимо от их местоположения. Множество онлайн-инструментов для управления задачами и временными потоками помогает нам планировать и контролировать свою работу более эффективно. Интернет расширяет возможности совместной работы и сотрудничества. Онлайн-платформы для совместного редактирования документов, обмена файлами и обсуждения идей позволяют нам работать над проектами в тандеме с другими людьми, даже если мы находимся в разных частях мира. Это стимулирует творческое мышление и позволяет нам получать разнообразные идеи и мнения от разных людей.

Хотя цифровая трансформация предоставляет огромные возможности и преимущества, она также сталкивается со множеством вызовов и проблем. Одной из главных проблем является вопрос конфиденциальности и безопасности данных. В эпоху цифровой трансформации люди используют интернет для осуществления практически всех аспектов своей жизни – от общения и покупок до банковских операций и хранения личной информации. Это означает,

что огромное количество личных данных оказывается в сети, доступное потенциальным злоумышленникам. Кибератаки, взломы и утечки данных стали повседневной реальностью, и защита личной информации стала одной из самых важных проблем цифровой трансформации. Кроме того, с появлением новых технологий, таких как искусственный интеллект и машинное обучение, возникают новые вопросы о контроле и этике их использования. Например, как обеспечить правильное использование алгоритмов, чтобы они не дискриминировали людей или не нарушали их права? Кто несет ответственность за ошибки или неправильное применение таких технологий? Эти вопросы все еще остаются открытыми и требуют серьезного обсуждения. Также следует упомянуть о проблеме зависимости от технологий и эффекта информационного перенасыщения. Многие люди теперь проводят большую часть времени в виртуальном мире, что может привести к ухудшению здоровья и социальным проблемам. Кроме того, большое количество информации, с которым мы сталкиваемся каждый день, является необоснованным или даже ложным, что подрывает надежность и достоверность интернета. Цифровая эпоха представляет собой как потенциально благоприятную, так и вызывающую остроту стадию для общества. Важно разрабатывать адекватные стратегии, законы и политики, чтобы максимально использовать преимущества цифровых технологий и минимизировать их возможные негативные последствия.

Литература

1. Финн В.К. Интеллектуальные системы и общество. М.: РГГУ. 2000. 310 с.
2. Советов Б.Я., Цехановский В.В. Информационные технологии. М.: Юрайт. 2012. 272 с.
3. Кузьмин А.М. Принципы управления в глобальном информационном обществе. М.: МГИМО-Университет. 2010. 192 с.
4. Бехманн Г. Современное общество. Общество риска, информационное общество, общество знаний. М.: Логос. 2010. 248 с.
5. Назаров М.М. Массовая коммуникация и общество. Введение в теорию и исследования. М.: Либроком. 2010. 360 с.

ДИСТАНЦИОННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ: АНАЛИЗ ЗАПРОСОВ И ПРОБЛЕМ

Ермолаева А.В.

*Федеральный координационный центр по обеспечению психологической службы системы образования Российской Федерации ФГБОУ ВО МГППУ, г. Москва
ermolaevaav@mgppu.ru*

Аннотация. Анализ обращений на детский телефон доверия может предоставить ценные данные о проблемах, с которыми сталкиваются несовершеннолетние, а также о путях их решения. Это позволяет профессионалам из области психологии и социальной работы более эффективно помогать детям как наиболее уязвимой группе населения. В данной статье мы рассмотрим результаты такого анализа, чтобы лучше понять потребности детей и подростков, а также разработать соответствующие стратегии для предоставления им необходимой психологической помощи и поддержки.

Ключевые слова: телефон доверия, дистанционное консультирование, проблемы детей и подростков, телефонное консультирование.

В современном обществе дети и подростки сталкиваются с различными проблемами и трудностями, которые могут оказывать серьезное влияние на их психологическое здоровье. В таких случаях очень важно иметь возможность обратиться за психологической помощью и поддержкой. Именно поэтому детский телефон доверия играет значительную роль в содействии психологического благополучия детей и подростков. В условиях быстрого развития информационных технологий и социальных сетей, дети и подростки сталкиваются с новыми вызовами и проблемами. Телефон доверия является одним из основных инструментов помощи этой категории населения.

Анализ обращений на телефон доверия позволяет выявить наиболее распространенные проблемы, с которыми сталкиваются дети и подростки. Это могут быть вопросы по поводу школьного буллинга, проблемы в отношениях с родителями или сверстниками, тревожность и стресс, а также вопросы по поводу здоровья или самоутверждения.

Телефон доверия является надежным источником для выражения эмоционального состояния без страха перед осуждением или возможными последствиями. Анализ обращений позволяет определить не только распространенность конкретной проблемы, но и выработать эффективные стратегии помощи и поддержки детей и подростков.

Дети и подростки – самая многочисленная категория абонентов на детском телефоне доверия. По данным обращений сектора дистанционного консультирования «Детский телефон доверия» Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы системы образования Российской Федерации ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» (далее – ДТД) за 2022 год общее количество

обращений от детей – 9 540 обращений. Из них дети до 7 лет получили психологическую консультацию 28 раз, дети в возрасте от 7 до 11 лет – 1773 раза. И самой многочисленной аудиторией среди несовершеннолетних абонентов ДТД являются подростки 12–18 лет (7 739 консультации).

Рассмотрим статистику обращений детей и подростков по категориям проблем.



Рис. 1. Распределение обращений несовершеннолетних по категориям проблем

Среди обращений от детей в равной степени частые (рис. 1) звонки на тему семейной проблематики – 20% и взаимоотношений со сверстниками – около 20%. Также дети и подростки часто обращаются в службу по вопросам взаимоотношения полов (15%). На третьем месте по популярности обращений от детей – учебные проблемы (9%) и запросы, связанные с травматическими ситуациями (9%), а также проблемы здоровья (8%) и проблемы принятия себя (8%). Далее 6% занимает суицидальная проблематика, а также по 2 % обращений занимают проблемы сексуальной сферы и проблемы социальной адаптации. Юридические проблемы (1%) и вопросы по тематике аддиктивного поведения (1%) занимают оставшееся количество обращений от детей на ДТД.

Среди обращений от детей и подростков наиболее высокие показатели зафиксированы в марте (11,61%), июне (11,82%) и ноябре (11,42%) 2022 года. Высокие показатели в марте могут свидетельствовать о том, что резкое изменение в социально-экономической ситуации в мире вызвало сильное эмоциональное напряжение среди населения и, тем самым, отразилось на психоэмоциональном состоянии детей и подростков, которые ощущали тревогу среди близкого окружения и значимых взрослых, за счет чего их уровень тревоги также возрастал. Пиковые значения в июне часто свидетельствуют об увеличении сезонной тревоги, связанной со временем поступления

в высшие учебные заведения и сдачи выпускных экзаменов. В ноябре подобные пиковые значения могут указывать на увеличение напряжения в психоэмоциональном состоянии детей в связи со страхом вступления в новый год, который в сознании детей может восприниматься, как рубеж. Дети и подростки могут испытывать переживания связанные с невозможностью изменить свою жизнь и с нового календарного года действовать качественно другим образом, не повторяя ошибки прошлого.

В 2022 году от детей и подростков поступило 543 звонка, связанных с травматическими ситуациями. При этом наибольшее их число было принято специалистами службы в июле (14,51%), июне (13,72%) и ноябре (12,33%). Высокие показатели по количеству обращений от детей в июне и июле могут говорить о возможных возникающих конфликтах в период поступления в организации высшего образования с применением насильственного характера взаимодействия. В целом, стоит отметить присутствие высоких показателей обращений от детей на тему травматических ситуаций, насилия, начиная с марта и по ноябрь. Дети, как наиболее незащищенная категория населения, могли испытывать большую потребность в психологической поддержке и помощи извне.

В 2022 году было принято 344 звонка по тематике суицидального поведения от детей, родителей и других взрослых. К проблемам суицидального поведения относятся следующие категории обращений: суицидальные мысли; суицидальные намерения; самоповреждение; суицид близкого; текущий суицид; состояние после суицидальной попытки. Следует отметить, что наибольшее число обращений по данной тематике поступило в июне (14,51%), октябре (13,92%) и марте (12,52%) 2022 года.

В 2022 году по семейной проблематике больше всего обращений от детей и подростков поступило в январе (12,23%), июле (12,83%) и августе (13,25%). В общей сложности от данной категории абонентов поступил 1257 звонков за весь отчетный период. Наиболее высокие показатели были зафиксированы в теме переживаний детей из-за конфликтов с родителями, на втором месте стоит отсутствие эмоционального контакта, далее по убыванию отмечены темы переживания из-за конфликтов между детьми в семье и переживания из-за развода родителей.

Высокие показатели по звонкам в январе и летние месяца могут свидетельствовать о том, что это время дети находятся на каникулах и привычный распорядок жизни и действий на это время меняется. Пожелания детей по времяпровождению в этот период может не совпадать с представлениями родителей и это может приводить к конфликту. Помимо прочего, в этот период время каникул и отпусков могут совпадать у детей и родителей и в этот период дистанция в общении может резко и сильно изменяться, как в сторону отдаления друг от друга, так и в сторону сближения. Это может быть непривычно для детей и подростков. Допустим, резкое и пристальное внимание со стороны родителей или, наоборот, ощущение заброшенности, отсутствие включенности,

в том числе эмоциональной. Подобная ситуация может вызывать у детей высокий уровень негодования и в последствии это может выливаться в конфликты с родителями.

Дети и подростки составляют большинство абонентов, обращающихся в службу «Детский телефон доверия» с запросами по теме взаимоотношений со сверстниками. За отчетный период такие звонки поступали от них 1200 раз. Как уже было описано ранее пик обращений от детей приходится на первый месяц лета, что может свидетельствовать об увеличении необходимости в психологической помощи в ситуации разрешения конфликтов со сверстниками в период летних каникул и межсезонья.

За отчетный период было принято 481 обращение от детей и подростков по проблеме психического и физического здоровья. Анализируя данные показатели, можно предположить, что дети и подростки, как более уязвимая категория населения, особо остро реагируют на различного рода стрессовые ситуации, что может негативно отражаться психике детей, провоцируя ухудшения в психическом статусе обратившихся за помощью.

От детей и подростков за 2022 год поступило 95 обращения по проблемам сексуальной сферы и беременности. Наибольшее количество обращений поступило в июле, и составило 21,51%. Высокие показатели в данном месяце могут свидетельствовать о том, что у подростков появляется больше свободного времени вне учебы, когда они могут сосредоточиться на межличностном взаимодействии, на выстраивании отношений, что является ведущей деятельностью в подростковом возрасте. Вопросы сексуальной сферы, в том числе гендерной идентичности, первого сексуального опыта, также являются неотъемлемой частью взросления. Зачастую, в подростковом возрасте возникают размышления на тему гендерной идентичности, это часто взаимосвязано с общим осознанием себя, своей самоидентичности. При этом подростковый возраст является периодом довольно резких изменений в гормональном плане, что также влияет на повышение интереса к сексуальной сфере. Стоит отметить, что в июле поступило достаточно большое количество обращений на тему беременности. Подростки обращаются с переживаниями на тему возможной или имеющейся беременности, что во многом может свидетельствовать о том, что уровень осведомленности в теме предохранения и теме сексуальных отношений может быть довольно низким.

От детей и подростков в 2022 году было принято 557 звонков, содержащих запросы, связанные с учебной проблематикой. Наибольшее количество обращений по тематике учебных проблем поступило в марте 2022 года, за данный период консультанты службы приняты 17,47% звонков. Также данная тематика была актуальной для абонентов в мае (13,3%) и ноябре (11,86%) 2022 г. Это может быть связано с обращением вынужденных переселенцев в Российскую Федерацию, которые могли столкнуться с затруднениями при переводе в образовательные организации страны, в которой они вынуждены находиться.

Стоит отметить, что в марте наиболее популярными темами стали звонки про затруднения в учебной деятельности и переживания из-за плохих оценок, а в ноябре к данным запросам прибавились обращения на тему травли, что может свидетельствовать об имеющихся конфликтах между обучающимися, проживающих в России и обучающихся-вынужденных переселенцев. Также наиболее часто встречаемые темы в обращениях по учебной проблематике касались переживаний по поводу сдачи экзаменов, ЕГЭ, затруднений в учебной деятельности, переживаний по поводу плохих оценок и различных конфликтных ситуаций в процессе учебной деятельности, как между учащимися, так с и с администрацией образовательных организаций. Высокие показатели, приходящиеся на июнь 2022 года, могут свидетельствовать о повышении уровня стресса и тревоги, связанных со сдачей выпускных экзаменов и поступлениями в организации высшего профессионального образования.

От детей и подростков по проблемам социальной адаптации за отчетный период поступило 131 звонок. Наибольшее количество обращений по данной тематике поступило в июле (13,85%), октябре (12,31%), марте и ноябре (по 11,54%) 2022 года. Стоит отметить тенденцию к увеличению обращений по данной тематике с марта 2022 года. В данной проблематике наиболее частыми запросами являются: обращения по поводу затруднений, возникающих при общении в сети интернет, данная категория встречается в весь отчетный период, что может говорить о том, что для детей является актуальной и довольно сложной. Вероятнее всего это связано, зачастую, с бесконтрольным нахождением в онлайн-пространстве и низким уровнем осведомленности о безопасном пребывании в интернете. Также стоит отметить, что в этот период было зафиксировано большое количество обращений по проблеме смены места жительства, учебы, службы в армии; переживанию в связи с национальными и территориальными конфликтами, а также проблемами девиантного поведения. Это может свидетельствовать о том, что изменения, происходящие в стране и мире оказывают значимое влияние на детей и подростков и могут запускать процессы травматизации и агрессивного поведения в дальнейшем.

Дети и подростки обращались по проблемам, связанным с аддитивным поведением за отчетный период всего 65 раз. При этом, наибольшее число запросов пришлось на июль (17,54%), июнь (14,04%) и август (также 14,04%) 2022 года. Среди этих обращений лидирующие позиции заняли темы алкогольной и компьютерной аддикции, а также проблемы табакокурения. Рост обращений в летние месяца может говорить о том, что подростки в этот период, как было описано ранее, зачастую, предоставлены сами себе в связи с тем, что они могут иметь сложности в организации своего досуга, они выбирают наиболее легкие и часто деструктивные способы его проведения.

Телефон доверия играет ключевую роль в обеспечении безопасности и благополучия детей и подростков. Анализ обращений на этот телефон позволяет выявить тенденции и проблемы, с которыми сталкиваются дети в нашем

обществе. Это помогает разработать эффективные стратегии для оказания нужной поддержки этой уязвимой группе населения и создания условий для их полноценного развития.

Однако стоит отметить, что анализ обращений на телефон доверия не может быть полностью репрезентативным. Некоторые дети и подростки люди могут предпочитать другие способы коммуникации или не испытывать достаточного уровня доверия к телефону доверия. Поэтому необходимо учитывать и другие источники информации, такие как социальные сети или общение с педагогами и родителями.

Анализ обращений детей и подростков на телефон доверия является актуальным инструментом для выявления проблемных ситуаций и разработки программ психологической помощи и психопрофилактической работы. Он позволяет повысить качество предоставляемой помощи и создать условия для развития здоровых отношений в семье, школе и обществе в целом.

ДИСТАНЦИОННОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ СЕМЬИ С РЕБЕНКОМ, ИМЕЮЩИМ ОСОБЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ

Азарова Н.В.,

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6», г. о. Серпухов
psychologi29@yandex.ru*

Аннотация. Дети с особыми образовательными потребностями – широкое понятие, включающее в себя несколько отличных друг от друга категорий, куда входят дети с физическими, психическими, интеллектуальными, соматическими особенностями, дети с сурдо- орто- тифло- нарушениями, расстройствами двигательной сферы, психо-неврологическим статусом, детей (РАС, СДВГ, поведенческими расстройствами), дети с речевыми, психоэмоциональными отклонениями, некоторые из которых входят в группу «дети с ограниченными возможностями здоровья».

Ключевые слова: дистанционное консультирование лиц с ОВЗ; особые образовательные потребности детей.

Ребенок с особыми образовательными потребностями (потребностями в образовании), как отмечает Е.Л. Гончарова и О.И. Кукушкина – «это вновь возникший и еще не устоявшийся термин, который возникает во всех странах мира при переходе от унитарного к открытому гражданскому обществу, когда оно осознает необходимость отразить в языке свое меняющееся отношение к детям с нарушениями в развитии, новое понимание их прав».

Следует отметить, что границы между нормальным и особым ребенком прозрачны, так как понятия о нормах условны, а без должного внимания ребенок с любыми способностями будет отставать в развитии. В особых условиях обучения нуждаются не только дети с психическими и физическими нарушениями, но и дети, попавшие под специфические социальные и культурные условия (неблагоприятные факторы окружающей среды, вынужденное переселение в другую страну без знания языка и т. д).

Ребенок с особыми образовательными потребностями без специально построенной адаптивной программы или адаптированных подходов не осваивает в достаточной мере те знания и умения, которые предполагает образовательная программа. Для повышения уровня и качества знаний требуется не только соблюдение общих педагогических принципов, но в первую очередь учет индивидуальных особенностей и возможностей познавательной, когнитивной, сенсомоторной, эмоционально-волевой сфер.

Консультативная работа с семьей, имеющей ребенка с особыми образовательными потребностями, требует условий, некоторые из которых являются общими для работы консультанта, а некоторые специфическими, добавляются

или приобретают более высокую степень значимости при проведении дистанционной встречи.

Особую значимость имеет первичное, так называемое, установочное консультирование, которое желательно провести в очном формате для того, чтобы наиболее полноценно выявить особенности ребенка, его сильные и слабые стороны, реактивность как реагирование на предлагаемый стимул, а также установить контакт и спроектировать стиль взаимодействия, выбрать наиболее оптимальные приемы.

Если очный формат первичной встречи трудно осуществим, то перед первой дистанционной встречей необходимо собрать максимальное количество информации о семье и ребенке, желательно с доступом к домашним видеоснимкам, чтобы спроектировать первичную структуру работы и подобрать необходимые материалы. Специалист выстраивает алгоритм проведения эфирной встречи, опираясь на личный опыт, знания, стиль работы, анализ запроса на работу, особенности консультируемого и конкретной ситуации.

При консультативной работе с семьей необходимо учитывать:

- социальное положение, состав семьи (уровень знаний родителей и стремление его расширять, способы получения информации – литература, наблюдение специалистов, специализированные группы и сайты, родственники и знакомые, участие в воспитании, уровень принятия особенностей, родительские позиции, семейные ресурсы, направление перспективы, ожидания от ребенка, от работы со специалистом);
- особенности внутрисемейных отношений, отношения с обществом, тип реагирования на взаимодействие ребенка с обществом.
- технические возможности обеспечения работы со специалистом в дистанционном формате;
- возрастные и индивидуальные особенности и возможности ребенка (в особенности, если работа будет проводиться с участием ребенка);
- уточнить запрос родителей на работу и их уровень ожиданий.

Дистанционное консультирование в отличие от очных встреч имеет ряд ограничений и преимуществ. Дистанционное интернет-консультирование может осуществляться онлайн или офлайн (с последующим просмотром записей в удобное время без привязки к месту и обстоятельствам), каждый из которых также имеет общий и частный ряд требований и ограничений, так как на качество и результативность процесса работы будет влиять множество факторов, касающихся как консультанта, так и консультируемых.

При подборе технического оснащения следует обратить внимание на скорость и стабильность интернет – соединения, качество изображения (разрешение видео, формат экрана), качество и скорость звукопередачи (динамики, наушники, микрофон).

Требования к внешнему виду консультанта и той части помещения, которая попадает в камеру: зачастую есть необходимость минимизации отвлекающих факторов, выбор одежды нейтральных расцветки (для первой консультации,

для общения с возбудимым ребенком). В некоторых случаях, наоборот, оправдана яркая одежда (для ребенка, внимание которого требуется привлечь, удерживать). Есть смысл приготовить определенную атрибутику для смены рабочего воздействия – использование накидки, головного убора, очков и т.д. как фактор переключения внимания, динамичности процесса. Целесообразно иметь наготове предметы, карточки, игрушки и другие предметы, которые удобно расположены в зоне доступа так, что не видны на экране постоянно, но появляются в поле видимости на экране по мере необходимости.

Помимо визуальных средств широко используются аудиальные, при которых также всегда нужно ориентироваться на возраст и особенности ребенка. Голос консультанта как первый и важный инструмент (интонация, громкость, темп, ритмичность, смена этих характеристик в зависимости от цели, выдержка пауз или их отсутствие). Использование дополнительных звуковых сигналов – колокольчики, пищалки, трещотки, аудиотреки.

В большинстве случаев при дистанционной работе с ребенком, имеющим ОВЗ, требуется обязательное включение родителей в процесс.

Необходимость нахождения ребенка перед экраном может вызывать значительные трудности, даже может быть исключена по ряду причин, в силу возрастных и индивидуальных особенностей. Как вариант является работа с использованием записанных аудио и видео фрагментов, на которых могут быть представлены эпизоды взаимодействия, выполнения заданий, особенности игровой деятельности, поведения, реактивных состояний и так далее. Такой вариант работы требует от специалиста большого профессионализма и опыта. При этом увеличивается вероятность ведущей роли консультируемого, родителя или опекуна, выбирающего, какой материал представить к анализу, а какой нет. Это следует принять во внимание консультанту, чтобы своевременно расставить акценты работы и необходимое направление деятельности, обосновав свои требования и просьбы.

Следующий немаловажный момент – продолжительность онлайн встречи и этапы смены видов деятельности на протяжении занятия или сессии. Особенно важен этот пункт, если ребенок имеет ограничения двигательной сферы, особенности сенсорного развития, эмоционально-волевой сферы, нарушения зрения или слуха. Каждая особенность требует определенного подхода и продуманных решений.

Приведенные в данной статье критерии и рекомендации не являются полными и исчерпывающими. Консультативная работа специалиста в дистанционном формате требует особых подходов, а работа с семьей, имеющей ребенка с особыми образовательными потребностями, должна проводиться комплексно и согласованно. Дистанционный формат консультирования и работы в ряде случаев может рассматриваться как наиболее удобный, а иногда единственно осуществимый вид работы непосредственно с ребенком, имеющим ограничения возможностей при активном участии и вовлечении родителей в процесс работы.

Литература

1. *Алешина Ю.Е.* Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. М.: Независимая фирма «Класс». 2000.
2. *Гончарова Е.Л., Кукушкина О.И.* Реабилитация средствами образования: особые образовательные потребности детей с выраженными нарушениями в развитии, Альманах Института Коррекционной Педагогике РАО. М. 2000. Вып. 1.
3. *Никольская О.С.* Проблемы обучения аутичных детей, Дефектология. 1995. № 2.
4. *Овчарова Е.В.* Основы психологического консультирования. Волгоградское научное издательство. 2015.

НЕОБХОДИМОСТЬ ОБЩЕНИЯ КАК ПРОЦЕССА УСТАНОВЛЕНИЯ КОНТАКТА И СТАНОВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА В ОБЩЕСТВЕ С ПОМОЩЬЮ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Обухова А.Д.

*Российский Государственный
Социальный Университет, Москва
9035576106@mail.ru*

Аннотация. Общение, является важнейшим фактором психического и социального процесса развития личности. Проведен анализ основных проблем общения и в итоге выработаны решения.

Ключевые слова: общение, коммуникация, потребности, собеседники, дистанционные технологии.

Общение подразумевает собой процессы установления контактов между людьми. Данные процессы порождают совместную деятельность и состоят из трех различных процессов: коммуникации; интеракции; социальные перцепции. Без коммуникации разного рода деятельность человека станет невыполнимой. В отечественной психологии большая часть внимания посвящена проблематике общения. Часто, именно общение будет являться причинами избавления от скучной рутины и поднимет настроение. Наибольшая часть психологических исследований посвящается основам общения. Под общением понимают способность установить контакты с окружающим нас обществом. Люди, которые имеют широкий круг общения, достаточно приятелей заслужат уважение и будут цениться. С помощью общения люди получают возможности распространять знания, опыт, выбрать круг общения. Без коммуникации у людей снижается вероятность построить комфортную социальную жизнь [2]. Наличие преимуществ, которые получает человек, обладая здоровой социальной жизнью никто ни оспаривает. Чтобы комфортно проходить процесс адаптации в современном мире необходимо иметь навыки, помогающие находить общий язык с разными людьми.

Мы всегда и во многом можем найти смысл, психологи говорят, что коммуникация может принести столько пользы, сколько люди могут извлечь, с любыми людьми и при любых обстоятельствах [3]. Каждый день на протяжении всего существования человек общается с семьей, коллегами, друзьями, специалистами в разных сферах и т.д. И с каждым человеком в нашей жизни мы обязаны создать условия для комфортной коммуникации. В иной ситуации люди не смогут достигнуть поставленной цели, если не будут способны договориться между собой. У всех людей свои собственные взгляды на существование, свои убеждения, хобби, которые могут и возможно, даже и не должны совпадать с вашими. Данные обстоятельства побуждают всех подстраиваться под

свой круг общения, прибегая к использованию понятных для многих коммуникативных инструментов. Существуют и те, кто не хочет понимать окружающих, потому что часто большинство думает только о собственной персоне. Необходимо перестать думать только о себе и постараться найти общий язык с людьми, которые нас окружают и выбрать формат общения комфортный каждому. Правильно будет попытаться посмотреть на наш мир глазами близких и друзей, а также подобрать те формулировки и способы общения, которые не вызовут отторжения и человек захочет пойти на встречу в общении и в целом понять, что мы хотим от него [1]. Человек, желающий получить консультацию дистанционно, может выбрать любой удобный для него способ связи, интернет консультирование, с помощью писем, телефонное психологическое консультирование. Часто случаются ситуации, которые вынуждают нас вступить в коммуникацию с теми, с кем мы не хотим. Иногда полностью отсутствует желание общаться с людьми определенного склада характером. Но мы должны помнить, насколько важно общение для, как минимум, достижения наших целей. И нам необходимо все-таки донести до многих людей важные данные, с помощью коммуникации. Наличие возможности переговоров дистанционно помогает многим людям чувствовать себя комфортнее в общении с теми, с кем общаться неприятно по какой-либо причине. Человек может оставаться в своей зоне комфорта, находясь у себя дома. [5]

Хорошо развитые коммуникативные навыки помогут нам создать пути решения проблем в обществе и качественно проводить переговоры. Мы получим много преимуществ в жизни, если сможем найти общий язык с теми, кто нам не нравится, но с кем надо продолжать сотрудничать. Также онлайн консультирование / общение – помогает экономить время, которое мы обычно тратим на дорогу и денежные средства (если речь идет про консультирование, то специалист не должен оплачивать аренду специализированного кабинета). Повседневная жизнь заставляет нас не забывать про наши желания, в том числе при коммуникации с людьми, которые нам не нравятся, потому что нам необходимо продолжать сотрудничество для достижения общих целей [2]. В психологии фигурирует не только потребность в коммуникации, но и потребность во взаимодействиях с социумом. Мы стремимся усовершенствовать наши навыки в данной сфере в любых обстоятельствах.

Не бывает одинаковых людей, кто способен понимать друг друга на сто процентов, наша жизнь способствует тому, что мы должны находить индивидуальный подход к каждому человеку в своем окружении [4]. Чаще всего если вы ищите консультанта для встреч в офисе, то это можно осуществить в рамках графика работы. Дистанционные технологии помогают нам создать индивидуальный график встреч и, например, даже звонки ночью, если консультант готов на это. Отечественные психологи советуют дать возможность окружающим вас людям остаться в их зоне комфорта, быть собой. Необходимо стараться наладить контакт на том уровне, на котором комфортно всем участникам

в процессе общения. И в данной ситуации также есть возможность достигнуть договоренностей, подходящих для всех сторон. Нужно пытаться стать мудрее тех, с кем сложно договориться, стараться понять и проанализировать их опыт, в каких условиях был воспитан человек, какое образование была возможность получить. Так как у многих было сложное детство, которое несомненно сыграло не лучшую роль в формировании коммуникативных навыков. Для эффективности общения необходимо быть способным подстроиться под разных людей, с которыми мы установили контакты. Данный подход создаст возможности организовать коммуникацию на фундаменте убеждений и в итоге приведет к более открытой атмосфере между людьми. Если вы сможете понять собеседника и показать, что можете смотреть на жизнь также, как и он, процесс доверия к вам только ускорится. Люди всегда больше испытывают доверия к человеку, с которым могут найти точки соприкосновения. Приобрести навыки, которые помогут вам подстроиться под того, с кем придется общаться возможно с помощью нейролингвистического программирования. Если люди смогут овладеть этими навыками – это создаст возможности найти общий язык со многими в нашем окружении [2]. Крайне важно видеть объективно всю ситуацию. Уметь оценить заранее как получить максимально хороший результат и соответственно возможностям и своим и другого человека продумать, как выстроить с ним общение в том числе и дистанционно. Для этого также нужно понять человека, с которым вы планируете взаимодействовать и хотеть слышать и слушать его, в итоге такой подход обеспечит вам доверительные отношения. Людям свойственно рассказывать больше личной информации, когда они к вам открыты и доверяют, если есть возможность, то лучше использовать не только телефон для связи, но и видео. Надо стараться улучшить самоощущение того, с кем нам приходится общаться. В результате человек будет к вам больше расположен и благодарен за создание комфортной атмосферы.

В настоящее время можно выделить одно серьезное противопоказание к дистанционной терапии – это наличие состояния, требующего другой, неотложной помощи (психоза, например). Не стоит забывать о негативных моментах, связанных с дистанционными обращениями. Если это звонок без видео связи, то специалист не может видеть эмоции клиента и степень их проявления. Это приводит к снижению скорости реакции. Из-за плохой связи звонок может прерваться в любой момент и т.д. Но когда речь идет о людях неспособных покинуть свой дом или пригласить специалиста к себе, то конечно все негативные моменты уходят на второй план с учетом преимуществ полученных после консультаций [5].

Таким образом, эффективность общения, очень важна. С учетом нынешней ситуации в мире, например, болезни или войны, мы получаем возможность окружить себя прекрасными друзьями, коллегами, людьми с которыми хотим строить наше будущее с помощью дистанционных технологий. Мы не должны забывать, что очень полезно обрести навык, помогающий нам думать о себе

и о других людях на равных, с пониманием относиться к окружающим. Цель, это найти оптимальный подход к каждому человеку. В самом конце, достигая желаемого в общении обе стороны должны оставаться удовлетворенными [4].

Литература

1. *Котова И.Б.* Общая психология: Учебное пособие. М.: Дашков и К, Академцентр, 2016. 480 с
2. *Маклаков А.Г.* Общая психология: Учебник для вузов. СПб.: Питер. 2017. 583 с
3. *Рамендик Д.М.* Общая психология и психологический практикум. М.: Форум. 2017. 304 с
4. *Ефимова Н.С.* Психология общения. Практикум по психологии. М. 2016. 192 с.
5. *Тимофеева Л.Н., Шойгу Ю.С.* Дистанционное консультирование людей, переживающих различные кризисные ситуации. Питер. 2023. 310 с.

КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ

Панина А.А.

*начальник отдела коррекционно-развивающей помощи детям,
педагог-психолог, Камчатский центр психолого-педагогической
реабилитации и коррекции, г. Петропавловск-Камчатский
psiholog.anna@yandex.ru*

Аннотация. Статья содержит информацию о консультировании педагогом-психологом родителей детей с особыми образовательными потребностями в очном и дистанционном режимах. Освещены особенности, преимущества и недостатки использования дистанционного консультирования.

Ключевые слова: консультирование, родители, дети с особыми образовательными потребностями, синхронная коммуникация, асинхронная коммуникация.

В России насчитывается более 2 млн. детей с особыми образовательными потребностями (8% всей детской популяции), из них около 700 тыс. составляют дети-инвалиды [1]. Одной из наиболее актуальных проблем психолого-педагогической работы на сегодняшний день является работа с семьей, имеющей ребенка данной категории.

Современные условия жизни характеризуются тем, что события развиваются стремительно, постоянно сменяют друг друга, вынуждая приспосабливаться и адаптироваться к ним. Родители детей с особыми образовательными потребностями являются уязвимой категорией населения, процессы приспособления и адаптации у них могут протекать нестабильно, длительно, что требует повышенного внимания педагогов и узких специалистов.

Одним из наиболее распространенных видов помощи родителям детей с особыми образовательными потребностями является психолого-педагогическое консультирование.

Консультирование – это универсальная форма организации сотрудничества педагога-психолога и родителей в решении различных проблем ребенка.

На сегодняшний день существует объективная необходимость использовать дистанционные технологии в работе с родителями для решения проблем здоровья, развития и воспитания ребенка, так как зачастую родителю требуются немалые усилия, чтобы прийти на очную консультацию ввиду разных причин:

- трудно открыться и наладить реальный контакт с педагогом-психологом;
- не хотят признавать, что их ребенок отличается от других детей;
- для некоторых родителей, понимание того, что им требуется помощь педагога-психолога, может оказаться очень болезненной и восприниматься как личная несостоятельность;

- боятся или не хотят ничего менять в семье. Родители пугаются, когда в очередной раз слышат про особенности своего ребенка, не хотят понимать и принимать, что их жизнь требует изменений, не хотят прилагать усилия для изменения своей жизни в пользу ребенка;
- проблемы транспортировки детей и /или неудобный график записи к специалистам [2].

Дистанционное консультирование снимает необходимость пересиливать себя и дает родителю возможность поближе познакомиться с богатым арсеналом психолого-педагогической помощи, не используя очный формат встречи.

В связи с тем, что в большинстве случаев социум не понимает проблемы семей, где воспитываются дети с особыми образовательными потребностями и не принимает таких детей, родители не всегда могут получить помощь в полном объеме, они изолируются от общества и в основном налаживают связи с другими родителями детей, имеющими аналогичные проблемы. Боязнь того, что их ребенку приклеят ярлык, который создаст определенное отношение в обществе, ограничивает их и ребенка в получении психолого-педагогической помощи в очном формате.

Таким образом, со стороны родителя весомым аргументом в пользу дистанционного консультирования является возможность сохранить полную анонимность, так как телефонный звонок или письмо на электронную почту позволяет сохранить обезличенность и получить необходимую консультацию, что так же позволяет более открыто говорить о причинах обращения.

Преимуществом дистанционного формата консультации является сведение до минимума влияния внешней среды (например, договориться с начальством об отсутствии на работе) и значительно сэкономить время на дорогу. Доступность для любой категории родителей, нуждающихся в квалифицированной психолого-педагогической помощи, не зависимо от места проживания, от физической возможности прийти на очную консультацию, не покидая свое привычное местоположение, получение консультации в удобное время, несомненно, делает дистанционный формат более предпочтительным перед контактными.

Отрицательной стороной дистанционной консультации является малая насыщенность важной для консультанта обратной связи в виде невербальных действий родителя, консультант так же имеет сниженную возможность использовать собственные невербальные ресурсы для построения эффективной коммуникации, для выражения эмпатии и сопереживания, для более эффективного общения, что отрицательно влияет на консультационный процесс и делает затруднительным каждый этап работы. В дистанционном формате резко снижены психодиагностические возможности педагога-психолога. [3, с. 11].

Значительный минус заключается в том, что консультант не имеет возможности обеспечить полную конфиденциальность со стороны провайдеров или администрации интернет-ресурсов.

Все вышеизложенное приводит к выводу о том, что дистанционный формат консультирования наиболее эффективен для первичной психолого-педагогической помощи, именно в такой ситуации максимально «работают» положительные и отрицательные стороны дистанционного консультирования.

При дистанционном консультировании используют два способа общения:

1. Синхронная коммуникация в «реальном времени»: педагог-психолог и родитель одновременно находятся в Сети и общаются через онлайн-мессенджеры, например, Telegram по видео или аудиосвязи, консультирование по телефону.
2. Асинхронная коммуникация. Ресурсы – электронная почта, блоги, чаты, сохраняющие информацию, консультирование в виде «Вопрос-Ответ» (может проходить как в режиме реального времени, так и в виде офф-лайн консультирования – ответ пишется тогда, когда появляется возможность).

Консультирование по телефону.

Консультирование по телефону может иметь разные цели в отношении родителей-абонентов: помощь в разрешении текущих проблем, принятие решений, выход из ситуации, которая возникла здесь и сейчас и пр. Важной особенностью является то, что большая часть информации, полученной при телефонном консультировании, проявляется в сознании родителей после окончания консультирования.

Существенным минусом консультирования по телефону является «эффект ограниченной коммуникации». Обращение по телефону осуществляется по единственному акустическому каналу. Это приводит к сужению потока информации, которым обмениваются говорящие. Телефонная коммуникация в силу исключительно акустического и почти полностью вербального характера (речь по телефону почти не содержит невербальных средств, присущих обычной речи), обуславливает переорганизацию речевой деятельности педагога-психолога. По утверждению кандидата психологических наук, автора учебников по психологии С.Д. Хачатуряна эффект ограниченной коммуникации характеризуется большей последовательностью, внутренней организованностью, систематизацией психотерапевтической беседы, приводит к более структурированному и логическому изложению проблем родителя. Кроме того, есть еще одна важная особенность: при отсутствии зрительного восприятия, родители, обратившиеся за помощью, часто идеализируют телефонного консультанта, что повышает эффективность взаимодействия.

Консультирование через социальные сети и интернет-платформы (Telegram, СберДжаз, Яндекс-Телемост и пр.).

Онлайн консультирование предполагает выстраивание полноценной психологической консультации в режиме реального времени и позволяет родителю и педагогу-психологу видеть и слышать друг друга, что значительно расширяет возможности оказания дистанционной психологической помощи.

В форме взаимодействия с родителями через социальные сети и интернет-платформы реализуется принцип партнерства и диалога. Это позволяет

родителям оперативно вместе с педагогом-психологом искать ответ на сложившуюся трудную или нестандартную ситуацию.

Педагог-психолог, работающий онлайн, использует обычный алгоритм: выявляет особенности личности родителя, проблемы и особенности ребенка, разбирается в причинах возникновения сложностей, сообщает о результатах, помогает найти пути решения. Для этого используются стандартные методы, как при очной консультации:

- интервью, активное слушание;
- фокусирование на главном, анализ проблемы;
- информирование родителя о психологических закономерностях;
- поиск выхода из сложившейся ситуаций и оптимальных моделей поведения.

Важной составляющей консультирования через социальные сети и интернет-платформ является умение педагога-психолога работать над выразительностью устной речи, тренировать навыки активного слушания и убеждения.

В процессе консультирования можно применять различные техники, интерактивные материалы, например, можно посмотреть видео и обсудить его, удобно работать с изображениями.

Таким образом, социальные сети и интернет-платформы можно рассматривать в качестве инструмента общения педагога-психолога с родителем в процессе консультирования, а не только как дополнение к личным встречам.

Консультирование по электронной почте.

Психолого-педагогическая помощь по e-mail подразумевает, что родитель пишет педагогу-психологу письма, в которых описывает проблему, эмоциональное состояние, мысли по этому поводу и т.д., а педагог-психолог дает на них компетентные ответы, рекомендациями и т.д. Естественно, что, для того, чтобы ответ специалиста был «компетентным», родителю необходимо описать возникшую ситуацию предельно точно и конкретно. Но, как правило, у родителей детей с особыми образовательными потребностями достаточно объемный анамнез и сопутствующие социальные проблемы, поэтому консультирование посредством электронной почты не всегда подходит для выявления глубинной сути проблемы. Нередко, чтобы до этой сути добраться, нужно задать родителю уточняющие вопросы. Конечно, педагог-психолог может задать уточняющие вопросы в ответном письме, но между письмом родителя, получением ответа и написанием нового письма проходит время, поэтому ответы на уточняющие вопросы будут написаны уже в другом эмоциональном состоянии, возможно не будут представлять интереса и/или необходимости у родителя.

Вместе с тем, электронная почта может быть хорошим дополнительным инструментом взаимодействия специалиста и родителя для того, чтобы решить какие-то организационные вопросы, например, обсуждение время следующей «встречи».

Консультации по переписке не могут расцениваться как полноценное консультирование, эффект от них гораздо ниже, чем от очной консультации, как,

впрочем, и от других видов дистанционного консультирования. Если сравнивать консультацию очную и посредством телефонной связи, то эффективность консультации по телефону ниже примерно в 2 раза. А если сравнивать с консультацией по переписке, то где-то в 4 раза, но в форме переписки или в виде телефонного консультирования можно получить психологическую поддержку в данный момент времени, найти способ и направление решения в сложившейся ситуации, получить определенные рекомендации. Консультирование по переписке также может быть начальным этапом работы родителя и педагога-психолога.

Итак, электронные средства коммуникации значительно расширяют возможности оказания психолого-педагогической помощи, допуская оказывать ее дистанционно. Видеосвязь с помощью мессенджеров позволяют проводить полноценную психологическую консультацию. Электронная почта и текстовые чаты же можно рассматривать только как дополнительные инструменты взаимодействия педагога-психолога и родителя. Однако, нужно иметь в виду, что дистанционная психолого-педагогическая помощь возможна далеко не во всех случаях и ее результативность может быть ниже, чем при личных встречах. Но стоит отметить, что отношение родителей к получению консультации в дистанционном режиме меняется с отрицательного на положительное, родители видят определенную степень удобства в таком формате работы, что может являться началом полноценного очного взаимодействия.

Литература

1. *Алехина С.В.* Инклюзивное образование в России // Материалы проекта «Образование, благополучие и развивающаяся экономика России, Бразилии и Южной Африки». URL: https://psyjournals.ru/nonserialpublications/edu_economy_wellbeing/contents/36287 (дата обращения: 05.11.2023)
2. *Баулина М.Е.* Сравнительный анализ очного и заочного интернет-консультирования родителей детей с ограниченными возможностями здоровья // Консультативная психология и психотерапия. 2015. № 3. С. 67–78.
3. Дистанционные методы психологического консультирования. Ч. 2. / Л.Р. Аптикеева. Оренбург: ОГУ. 2019. 177 с.
4. Основы психологического консультирования / О.О. Андронникова. Москва: Вузовский учебник: Инфра-М. 2013. 414 с.
5. Психологическое консультирование в социальных практиках психологической помощи: учебное пособие / Т.Г. Бохан, И.Я. Стоянова, А.Л. Ульянич. Томск. 2019. 162 с.
6. Психологическое консультирование: справочник практического психолога / Ю.М. Забродин, В.Э. Пахальян. Москва. 2010. 384 с.

ПРОБЛЕМЫ И ПРЕПЯТСТВИЯ В РАЗВИТИИ ДИСТАНЦИОННОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Боголюбская А.А., Волобуев А.А., Гладылина Е.Ю.
ФГБОУ ВО «Юго-Западный государственный университет», г. Курск
bogolyba@gmail.com,

Аннотация. В статье рассматриваются такие проблемы, как отсутствие непосредственного контакта и эмоциональной связи между клиентом и консультантом, возможные нарушения конфиденциальности и защиты данных, также обсуждаются препятствия, связанные с техническими аспектами дистанционного консультирования, такие как проблемы с интернет – соединением и доступностью технологического оборудования.

Ключевые слова: дистанционное психологическое консультирование, проблемы в развитии, онлайн-консультирование, технические проблемы, конфиденциальность данных, ограничения доступа к интернету, отсутствие личного контакта.

Ограничения доступа к технологиям и интернету у социально незащищенных категорий населения являются одной из основных проблем, стоящих перед дистанционным психологическим консультированием. Несмотря на то, что Интернет и современные технологии играют все большую роль в нашей жизни и становятся неотъемлемой частью многих сфер деятельности, они остаются недоступными для многих людей, находящихся в сложных жизненных ситуациях. Одной из основных причин ограниченного доступа является отсутствие или недостаточные навыки использования компьютеров, смартфонов и других устройств с доступом в интернет. Социально незащищенные категории населения могут не иметь возможности приобрести или использовать технические средства из-за ограниченных финансовых возможностей или низкой грамотности в области информационных технологий [1]. Дополнительным фактором, препятствующим доступу к технологиям, является отсутствие доступа к интернету. Во многих регионах мира существуют проблемы с покрытием интернетом или высокими стоимостями доступа к сети. В результате многие социально незащищенные группы населения остаются вне зоны действия дистанционного психологического консультирования. Ограниченный доступ к технологиям и интернету создает неравенство в доступе к психологической помощи. Люди с низким уровнем дохода, дети и подростки из малообеспеченных семей, бездомные, инвалиды, пожилые люди и другие группы населения остаются без возможности получить необходимую им психологическую поддержку через дистанционные методы. Неполное понимание и недоверие к дистанционному психологическому консультированию у клиентов и консультантов являются важными преградами в развитии этой области

помощи. Возникновение и внедрение дистанционных методов консультирования в психологии требует особых усилий для преодоления этих проблем.

Отсутствие личного контакта и эмоциональной поддержки, которые могут присутствовать в традиционной форме консультации также являются причиной неполного понимания и недоверия является. Некоторые клиенты могут считать, что дистанционный подход не может предоставить такую же эмоциональную связь и поддержку, как при личном присутствии консультанта.

Кроме того, существует и некоторое недоверие к технологическим средствам, используемым в процессе дистанционной консультации. Клиенты могут беспокоиться о приватности и конфиденциальности своих данных, а также о безопасности средств связи, через которые осуществляется обмен информацией с консультантом. Это усиливается страхами о возможности утечки информации или нарушения конфиденциальности [2].

Необходимость адаптации к новым технологиям и овладение навыками работы с ними также может создавать проблемы у консультантов. Некоторые из них могут не обладать достаточной компьютерной грамотностью или опытом использования цифровых платформ, что затрудняет их работу в дистанционном формате.

Отсутствие консолидации и стандартов в дистанционном психологическом консультировании является проблемой, которая может негативно сказываться на качестве предоставляемых услуг и безопасности клиентов.

Поскольку дистанционное консультирование становится все более популярным, отсутствие единого набора стандартов и нормативных требований создает ситуацию, в которой практикующие психологи в разных странах и регионах могут применять различные подходы и методики. Это может приводить к непредсказуемому качеству консультирования и разнообразию предлагаемых услуг. Отсутствие консолидации также создает проблемы в области безопасности клиентов. Без единого набора стандартов для защиты личных данных и установления безопасных коммуникационных платформ, клиенты могут столкнуться с риском утечки личной информации или неправомерного использования полученных данных. Важно отметить, что отсутствие консолидации и стандартов не означает, что в дистанционном психологическом консультировании нет хорошо обученных и этических практикующих психологов. Но отсутствие единого набора стандартов усложняет процесс проверки квалификации и компетентности практикующих специалистов.

Для того чтобы решить эту проблему, необходимо разработать общепринятые стандарты и нормативы для дистанционного психологического консультирования. Эти стандарты должны включать требования к образованию и сертификации психологов, этическому поведению и конфиденциальности, использованию безопасных коммуникационных и платежных платформ, а также процедурам контроля и надзора. Принятие общепринятых стандартов может повысить качество услуг, защитить интересы клиентов и обеспечить

надежность и непрерывность консультирования. Также важна активная поддержка и участие профессиональных ассоциаций и органов по аккредитации в разработке этих стандартов и их продвижении среди практикующих психологов [3]. Финансовые ограничения и недостаток средств также являются проблемой при развитии и поддержке дистанционного психологического консультирования. Данное направление требует значительных вложений, как в техническое оборудование, так и в обучение и подготовку специалистов. Одной из главных причин финансовых ограничений является высокая цена на необходимое оборудование и программное обеспечение для проведения консультаций в режиме онлайн. Качественная видео- и аудио- связь, а также безопасное хранение данных требуют современного и профессионального оборудования, которое не всегда доступно организациям и специалистам-психологам.

Кроме того, установка и поддержка сетевых систем, обеспечение безопасности и конфиденциальности данных также требуют не только определенных знаний и квалификации, но и финансовых средств. Обучение психологов работе с новыми технологиями также должно быть организовано и оплачено. Однако, недостаток средств не только ограничивает развитие и обеспечение дистанционного психологического консультирования, но и приводит к недостатку доступных услуг для пациентов. В условиях финансовых ограничений многие люди не могут позволить себе оплату онлайн-консультаций, что существенно ограничивает доступность их для широкой аудитории. Для решения данной проблемы важно разработать государственные программы и обеспечить финансовую поддержку для развития и поддержки дистанционного психологического консультирования. Также, необходимо искать альтернативные источники финансирования, такие как благотворительные организации или спонсоры, которые могут предоставить средства для развития данного направления. Кроме того, важно проводить информационную работу о пользе дистанционного психологического консультирования, чтобы повысить его востребованность среди населения и заинтересовать потенциальных инвесторов. Расширение сети партнеров и союзов с медицинскими и психологическими учреждениями также поможет в привлечении дополнительных средств для развития этой сферы. Проблемы с адаптацией и переводом методик и стратегий традиционного психологического консультирования на дистанционный формат возникают во многих аспектах[4]. Во-первых, одна из главных проблем – это потеря непосредственной контактности между психологом и клиентом. В традиционном формате консультирования психолог может наблюдать невербальные сигналы клиента, такие как мимика, жесты, тон голоса и прочее. Эти нюансы могут быть упущены при дистанционной консультации через платформу видеосвязи, где возможны проблемы с интернет-соединением и качеством звука или изображения. Это затрудняет или делает невозможным полноценное восприятие и понимание эмоционального состояния клиента.

Во-вторых, ограничения дистанционного формата могут повлиять на конфиденциальность и безопасность информации. При традиционной консультации психолог имеет больший контроль над сохранностью данных и предотвращением несанкционированного доступа к ним. В случае дистанционной консультации, информация об обратившемся может быть уязвимой, особенно если используются неудовлетворительные системы видеосвязи. Третья проблема связана с возможностью технических сбоев и непредвиденных ситуаций. Например, сетевая нестабильность или компьютерные проблемы могут привести к разрыву связи между клиентом и психологом в самый неподходящий момент. Это может создавать дополнительный стресс и дискомфорт как для клиента, так и для психолога. В-четвертых, некоторые методики и стратегии традиционного психологического консультирования могут не подходить для дистанционного формата. Например, групповые занятия и тренинги требуют более сложной организации и учета особенностей технической инфраструктуры. Кроме того, взаимодействие с клиентом через экран может не давать такого же эффекта, как личная встреча, особенно если речь идет о каких-то играх или физических упражнениях.

Наконец, задача перевода традиционных методик и стратегий психологического консультирования в дистанционный формат требует усилий и времени для обучения и приспособления. Психологи должны ознакомиться с новыми инструментами и более гибким подходом к проведению консультаций. Необходимо также постоянно совершенствовать навыки общения и взаимодействия на дистанционной платформе. При оказании дистанционной психологической помощи возникает необходимость повышения информационной грамотности как у консультантов, так и у клиентов. Психологи, работающие в этой области, должны быть осведомлены о современных методах и инструментах дистанционной работы, а также о правилах этики и конфиденциальности при проведении онлайн-сессий[5]. Консультанты должны уметь применять специальные техники коммуникации и эмоционального поддержания клиентов в виртуальной среде. Они должны быть готовы к особенностям дистанционной работы, таким как возможные технические проблемы, отсутствие невербальных сигналов и ограничения в доступе к важной информации. Одновременно с повышением информационной грамотности консультантов, необходимо также развивать образовательные программы для клиентов, ведь они должны осознавать возможности и ограничения дистанционной психологической помощи. Они должны быть осведомлены о том, как правильно выбрать консультанта и как подготовиться к онлайн-сессии. Кроме того, клиентам необходимо объяснить, как правильно использовать технические средства для ведения онлайн-консультаций и сохранения конфиденциальности своих данных. Повышение информационной грамотности и развитие образовательных программ для консультантов и клиентов в области дистанционной психологической помощи являются актуальной задачей. Это поможет создать

лучшие условия для проведения сеансов дистанционной психологической помощи, улучшить качество услуг и повысить доверие к этому виду помощи.

Литература

1. *Майленова Ф.* Выбор и ответственность в психологическом консультировании. М.: КСП. 2002. 416 с.
2. *Абрамова Г.С.* Графика в психологическом консультировании. М. 2001. 144 с.
3. *Линде Н.Д.* Психологическое консультирование. Теория и практика. М.: Аспект Пресс. 2009. 256 с.
4. *Никандров В.В.* Вербально-коммуникативные методы в психологии. СПб.: Речь. 2002. 72 с.
5. *Горбатенко А.С.* Общая и прикладная психология. М. 2002. 352 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ПО ВОПРОСАМ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ ПОДРОСТКОВ В АНОНИМНОМ ЧАТЕ ПЕРИОДА ПАНДЕМИИ COVID-19

Комолов О.Е., Беленко В.О., Байбакова Е.В.

*Городской психолого-педагогический центр Департамента
Образования и Науки (ГБУ ГППЦ ДОНМ), г. Москва
e-mail: komolov1993@yandex.ru*

Аннотация. В статье представлен краткий обзор ретроспективного анализа статистики обращений подростков по вопросам детско-родительских отношений в анонимном чате в период пандемии COVID-19. Исследована значимость наблюдаемых различий распределения тематики и динамики запросов в периоды до пандемии, начала и на пике пандемии. Статистическая гипотеза была проверена с применением критерия согласия Пирсона χ^2 .

Ключевые слова: детско-родительские отношения, COVID-19, экстренное психологическое консультирование, онлайн-чат, подростковый возраст.

В настоящее время, наполненное экзистенциальными вызовами, проекты по оказанию анонимной психологической помощи подросткам становятся наиболее востребованными. В этой статье, будет проведен ретроспективный анализ экстренной психологической помощи подросткам по вопросам детско-родительских отношений в анонимном чате, обострившихся в период пандемии COVID-19, результаты которого могут быть полезны для последующих исследований. Клиентами чата являются подростки обоих полов. Самые распространенные запросы, с которыми подростки обращались к психологам анонимного чата, касались тематики детско-родительских отношений, экзистенциального выбора, сопряженного со сложными эмоциональными переживаниями, вопросами психического здоровья, проблемами отношений со сверстниками, коммуникативными сложностями. Экстренной работе с данной категорией клиентов уделялось особое внимание. Особенно это касается кризисных ситуаций в детско-родительских отношениях. При этом, количество повторных обращений достаточно высоко. Внутрисемейные отношения в периоды социальных потрясений не всегда складываются благополучно, что может влиять на эмоциональную стабильность подростков и развитие их социальных навыков. Например, по данным Ю.В. Сорокопуд и О.А. Матвеевой, семейное воспитание зачастую оказывает непосредственное влияние на формирование у подростков тревожного состояния [3].

Известно, что в подростковом возрасте ведущую роль в процессе развития играют общественно-полезная деятельность и межличностное общение со сверстниками. Однако, пандемия и карантин поневоле обратили многие из этих процессов вспять, объединив детей и родителей на долгое время в одном

социальном контексте. Многие исследования [1, 5, 6] показали негативное влияние такого развития событий на детско-родительские отношения. В настоящее время, начиная с периода пандемии COVID-19, тема психологической стабильности людей стала особенно актуальной. В этот период частота симптомов тревоги и депрессии составляла в среднем от 16 до 28% среди подростков [2]. Дети, сталкивающиеся с неожиданными и неизвестными событиями, обычно проявляют различные стрессовые реакции [4]. Вследствие всего вышесказанного высказано предположение, что тематика обращений в анонимном чате в данный период претерпела изменения. Полагаем, что анализ ряда статистических данных, связанных с обращениями по теме детско-родительских отношений и их динамики за 2019–2021 годы, позволит понять, какие именно аспекты ДРО стали наиболее значимыми для психологического благополучия детей в период пандемии COVID-19.

Целью исследования – изучение тематики динамики запросов по вопросам детско-родительских отношений подростков в анонимном чате периода пандемии COVID-19 (2019–2021 гг.).

Основной метод исследования – анализ статистики обращений в анонимном психологическом чате, за периоды: весна 2019 года, весна 2020 года и весна 2021 года. Выборка оценивается по следующим параметрам: пол, возраст, темы обращений, среди которых были выделены конфликты, связанные с детско-родительскими отношениями. Кроме того, было проведено исследование значимости наблюдаемых различий распределения тематики запросов в периоды до пандемии, начала и продолжения пандемии (весна 2019, 2020 и 2021 годов). Тематика детско-родительских отношений среди обращений в анонимный чат в 2019–2021 гг. в процентах от общего числа обращений подробно представлена в Таблице 1.

Таблица 1

Процент тематики детско-родительских отношений среди обращений в анонимный чат в 2019–2021 гг.

		Конфликты с родителями	Развод родителей	Конфликты между родителями	Прочее
2019	март	5,06	0,33	1,5	2,53
	апрель	6,1	0,5	0,9	2,7
	Май	7,1	0,63	2	4,4
2020	Март	4,3	0,4	0,95	3,5
	апрель	8,6	0,51	1,5	6,2
	Май	8	0,4	1,6	5,6
2021	Март	9,4	1	0,83	4,54
	апрель	10	0,75	1,8	5,8
	Май	10,3	0,6	1,3	7,3

Процент конфликтов с родителями в общем количестве обращений вырос. Причем этот показатель также имеет тенденцию каждый год увеличиваться к концу весны по сравнению с ее первым месяцем (что может быть объяснено приближением периода школьных экзаменов). Например, в марте 2020 года этот показатель был ниже, чем в конце весны 2019 года – 4,3% против 7,1%, но к марту 2021 года продолжал расти – до 9,4%. Умеренное увеличение (которое, впрочем, частично может быть объяснено случайностью выборки) замечено в течении 2020 и 2021 года – до 10,3%. В целом, по имеющимся данным невозможно сделать однозначный вывод о связи этого увеличения с пандемией COVID-19 и карантином.

Из приведенных данных следует, что единственными двумя запросами, поддерживавшими стабильный рост на протяжении всех трех лет, были запросы «Конфликты между родителями» и «Прочие запросы, связанные с темой детско-родительских отношений». Это может свидетельствовать о том, что именно взрослые в основном являются субъектами и акторами усиления конфликтной обстановки в семье, которое, тем не менее, становится важнейшим проявлением пандемии именно в детско-родительских отношениях и оказывает наибольшее влияние на эти отношения. Данное исследование было посвящено изучению опыта анонимного онлайн чата в оказании дистанционной психологической помощи. Этот опыт оказывается крайне интересным для дальнейшего исследования тематики и динамики обращений, социальных последствий периода пандемии COVID-19, и в целом особенностей кризисного онлайн консультировании подростков. Изучение изменения тематики обращений показали, что для подростков, оказавшихся в несвойственной для них социальной ситуации развития в условиях пандемии – частично изолированными от внешних контактов со сверстниками и наедине с родителями – в запросах к психологам анонимного чата наиболее актуальной оказалась проблематика конфликтов в ДРО. Количество запросов, относившихся к конфликтам между родителями, увеличивались на протяжении всего периода наблюдения. Пока нет оснований предполагать, что депривация общения подростков во время противоэпидемических ограничений COVID-19 может заметно повлиять на социальную адаптацию подрастающего поколения. Но, возможно, в ближайшем будущем педагогам и психологам в образовательных программах, психологических тренингах потребуется больше уделять внимания формированию навыков социальной адаптации и преодоления конфликтов у подростков, а также психологическому информированию их родителей.

Литература

1. *Леонова Е.В.* Родители и дети в период изоляции: внешние и внутренние факторы взаимопонимания // Национальный психологический журнал. 2020. № 3(39). С. 48–56. doi: 10.11621/npj.2020.0307

2. *Островский Д.И., Иванова Т.И.* Влияние новой коронавирусной инфекции COVID-19 на психическое здоровье человека // Омский психиатрический журнал. 2020. С. 4–10. doi: 10.24411/2412-8805-2020-10201.
3. *Сорокопуд Ю.В., Матвеева О.А.* Влияние семейного воспитания на подростковую тревожность. ISSN 1991-5497 // Мир науки, культуры, образования. № 2 (87) 2021. с. 66–68.
4. *Jiao W. Wang L. Liu J.* Behavioral and Emotional Disorders in Children during the COVID-19 Epidemic // J Pediatr. 2020. Pp. 264–266. doi: 10.1016/j.jpeds.2020.03.013. 2.
5. *Uzun H., Karaca N.H., Metin S.* Assesment of parent-child relationship in Covid-19 pandemic, Children and Youth Services Review, Volume 120, 2021, 105748, ISSN 0190-7409, <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105748>.
6. *Vaterlaus J.M, Shaffer T, Patten E.V, Spruance L.A.* Parent-Child Relationships and the COVID-19 Pandemic: An Exploratory Qualitative Study with Parents in Early, Middle, and Late Adulthood. J Adult Dev. 2021;28(3):251–263. doi: 10.1007/s10804-021-09381-5. Epub 2021 May 20. PMID: 34035642; PMCID: PMC8136369.

ПОМОЩЬ СУПЕРВИЗОРА В ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ КОНСУЛЬТАНТА ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ

Попова Л.М.

*Государственное казенное учреждение Краснодарского края
«Краевой методический центр», г. Краснодар
alma-lar@mail.ru*

Аннотация. Рассматриваются способы саморегуляции для профилактики профессионального выгорания у психологов-консультантов в формате супервизорских встреч для повышения стрессоустойчивости, сохранения психического здоровья специалистов.

Ключевые слова: саморегуляция, супервизор, профилактика, эмоциональное выгорание, консультант, детский телефон доверия.

В настоящее время умение владеть собой является ценным качеством, повышающим уровень жизни человека, способствующим его самосохранению и адаптации. Особенно это актуально для специалистов помогающих профессий. Состояние постоянной готовности и непредсказуемость обращения, незавершенность диалога по причине обрыва контакта или связи, глубина эмоциональных переживаний, скользящий график и дежурства в ночную смену – это те факторы, которые способствуют эмоциональному выгоранию специалистов. Проблема эмоционального выгорания рассматривается В.В. Бойко, В.Е. Орел, С. Maslach и др.. Вопросы стресса, саморегуляции представлены в работах Г. Селье, Х.М. Алиева, И.Г. Шульца, Е.А. Александровой, О.В. Кожевниковой. Выгорание представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще профессионального, поведения, позволяющий человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. Выгорание проявляется в виде симптомов на физическом, поведенческом и психологическом уровнях.

К составляющим факторам синдрома выгорания исследователи относят эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию (снижение) профессиональных достижений. К способам и мерам профилактики относят помощь супервизора, а супервизия – как форма поддержки, в ходе которой консультант может сфокусироваться на своих трудностях в работе с абонентом. Супервизия может проводиться как индивидуально, так и в группе. Особой силой обладает само групповое взаимодействие, групповая динамика, участие каждого члена супервизорской встречи. Саморегуляция, зависимость от вида деятельности и условий ее осуществления, может реализоваться разными психическими средствами – чувственными конкретными образами, представлениями, понятиями. К способам психологической саморегуляции, относятся йога, дыхательные техники, нервно-мышечная (прогрессивная) релаксация, аутоотренинг или аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка,

чувственное воссоздание образов, ароматерапия, цветотерапия, медитация, позитивные аффирмации, самогипноз. Психотехники саморегуляции направлены на повышение стрессоустойчивости и снижение риска выгорания. Сюда входят такие компоненты, как изменение содержания сознания, управление своим физическим «Я», репродукция и воссоздание ресурсных состояний или позитивных образов, отражение своего «Я» в социуме, работа с иррациональными убеждениями, использование позитивного внушения и самовнушения. Саморегуляция поможет сохранить здоровье, увеличить защитные силы организма, поддерживать работоспособность, быть психологу-консультанту ресурсным, ощущать себя в моменте со-присутствия с окружающими и с абонентами, обращающимися на ДТД.

Литература

1. *Александрова Е.А.* Как победить стресс: профилактика и методы лечения. М.: Центрполиграф. 2005.
2. *Алиев Х.М.* Ключ к себе. М.: Молодая Гвардия. 1990.
3. *Винер Дж., Майзен Р., Дакхэм Дж.* Супервизия супервизора. Практика в поиске теории. М. Когито-Центр. 2006. 352 с.
4. *Гринберг Дж.* Управление стрессом. СПб.: Питер, 2002. 496 с.
5. *Кожевников, О.В.* Техники самовнушения и саморегуляции. Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет». 2011. С. 70.
6. *Махнач А.В., Плющева О.А.* Влияние факторов риска и защиты на профессиональную жизнеспособность специалистов помогающих профессий // Современная зарубежная психология. 2023. Том 12. № 2. С. 8–21.

ДИСТАНЦИОННАЯ ФОРМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ОСУЖДЕННЫХ-ИНВАЛИДОВ

Алигаева Н.Н.
Академия ФСИИ России, Рязань
nigar-0520@mail.ru

Аннотация. В данной статье представлены особенности применения и ограничения дистанционных форм психологического консультирования с осужденными-инвалидами, также описан опыт использования консультаций по телефону с осужденными, имеющими инвалидность и отбывающими наказание в ФКУ ИК-2 УФСИН России по Рязанской области в период пандемии COVID-19 в 2020 году для оптимизации их эмоционального состояния и разрешения актуальных проблем.

Ключевые слова: осужденные-инвалиды, исправительные учреждения, психологического сопровождение, психологического консультирование, дистанционное консультирование, беседа.

Осужденные-инвалиды в исправительных учреждениях являются одной из самых уязвимых категорий лиц, отбывающих наказание в виде лишения свободы. Инвалидность ограничивает жизнедеятельность индивида и требует специальных условий ухода и социальной защиты.

Стойкие расстройства функций организма под воздействием заболеваний, травм или физических дефектов приводят к сложностям в самообслуживании, самостоятельном передвижении, ориентировании, общении, контроле своего поведения, обучении и выполнении трудовой деятельности, что непосредственно ведет к снижению адаптационных возможностей лица с инвалидностью в период отбывания наказания.

Однако нередки случаи, когда осужденные самостоятельно наносили себе увечья для приобретения социальных льгот и особого внимания со стороны администрации учреждения. Для данных осужденных характерны следующие особенности: требовательность, пассивная или активная агрессия в отношениях с сотрудниками и другими осужденными, самоуверенность, нахальность, дерзость, цинизм, грубость и другие. Как правило, осужденные наносят себе сложные травмы, которые лишь незначительно ограничивают их возможности.

Согласно статистическим данным на октябрь 2017 г. в учреждениях Федеральной службы исполнения наказания (ФСИН) содержится около 10,7 тысячи осужденных инвалидов III группы, 8 тысяч инвалидов II группы и 473 инвалида I группы [2]. К апрелю 2021 г. количество осужденных-инвалидов в исправительных учреждениях достигло около 17,5 тысячи человек, включая осужденных I группы инвалидности – 391 чел., II группы инвалидности – 7087 чел., III группы инвалидности – 9993 чел. [3]. Как видно из статистических показателей количество лиц с установленной группой

инвалидности с каждым годом увеличивается, что требует от администрации исправительных учреждений реализации различных программ медицинского, социального и психологического сопровождения.

Сложность может возникать еще из-за того, что большинство осужденных-инвалидов состоят на различных видах профилактического учета: как склонных к употреблению и приобретению наркотических веществ, психотропных средств, сильнодействующих медицинских препаратов и алкогольных напитков; склонных к совершению суицида и членовредительству; организующих и провоцирующих групповое противодействие законным требованиям администрации; организующих или активно участвующих в азартных играх с целью извлечения материальной или иной выгоды.

Соответственно возникает необходимость постоянного взаимодействия с данными лицами для предотвращения появления признаков деструктивного поведения, в том числе аутодеструктивного. Для этого специалисты психологических лабораторий создают индивидуальную программу психологического сопровождения осужденного (ИППС), в которой прописаны необходимые для реализации с конкретным индивидом мероприятия психологического характера (диагностика, консультирование, коррекция, просветительская и профилактическая работа). Однако проведение индивидуальных психокоррекционных программ в рамках индивидуальной программы реабилитации осужденного, имеющего инвалидность – задача непростая и, прежде всего, связанная с напряженной кадровой ситуацией в учреждениях уголовно-исполнительной системы: недостатком в кадровом обеспечении, высокой текучестью кадров, неудовлетворенностью персонала социальными условиями труда, отсутствием необходимой квалификации для реализации данных мероприятий. Но психологам необходимо проводить все необходимые мероприятия с данным контингентом и формат групповой работы является одним из приоритетных.

Ситуация еще более усугубилась в 2020 г. Большинство подведомственных организаций и учреждений ФСИН (в частности, в ФКУ ИК-2 УФСИН России по Рязанской области) для предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции воспользовались переходом на сменный режим работы без права входа/выхода за пределы исправительных учреждений: сотрудники некоторых отделов (безопасности, охраны, оперативного и воспитательного отделов) на протяжении двух недель находились в тесном контакте с осужденными и проживали на территории колоний. Для остальных служб доступ непосредственно в само учреждение было ограничено на протяжении трех-четырёх месяцев. Прием посылок и передач, краткосрочные и долгосрочные свидания также были прекращены, что ограничило на неопределенный промежуток времени (на тот момент) взаимодействие осужденных с близкими людьми, родственниками и социумом в целом. Положение в стране и в мире приводило к нарастанию общей тревожности, в связи с чем, участились случаи нарушения правил внутреннего распорядка, ухудшения соматического и психического здоровья лиц, отбывающих наказание.

В предыдущих работах автор отмечал, какие особенности преобладали у осужденных-инвалидов в период борьбы с пандемией COVID-19: сниженность общего фона активности, невысокий уровень рефлексивности, выраженные полярные эмоциональные переживания, повышенная импульсивность, раздражительность, склонность к агрессии и аутоагрессии, аффективная фиксация на неудачах. Данные особенности удалось выделить путем проведения сравнительного анализа данных психологических диагностик за предыдущие года (2017–2019 гг.) [1].

Нестабильная социально-психологическая обстановка в учреждении требовала реализации различных мер просветительского и профилактического характера. Нехватка сотрудников-психологов мужского пола, непосредственно контактирующих на территории учреждения с осужденными, приводило к внедрению новых способов взаимодействия с осужденными. Именно в данный период актуальность приобрели дистанционные формы консультирования, в частности проведение бесед по телефону с осужденными-инвалидами, которым требовалась помощь.

Телефоны были установлены в кабинете психолога, находящимся за пределами исправительного учреждения, а также в дежурной части и кабинете воспитательного отдела. Осужденные имели право записываться на прием к психологу и связываться путем дистанционного подключения.

Опыт показывает, что в период реализации данного подхода увеличилось количество замотивированных на беседу осужденных-инвалидов. Можно предположить, что этому способствовали достоинства самого метода консультирования по телефону: возможность сохранения анонимности и конфиденциальности, прерывания контакта в любой момент, относительно быстрая досягаемость специалиста, формирование более доверительного контакта в связи с непосредственной близостью голоса консультанта, необходимость вербализации проблем из-за преимущественного аудиального канала восприятия ослабляет уровень тревоги.

Однако у данного метода также существуют свои недостатки: возможные технические помехи и шумы, отвлекающие от беседы, невозможность невербального взаимодействия и использование техники молчания, прекращение консультации осужденным в любой момент затрудняет работу специалиста.

За период сменного режима работы (с начала апреля по конец июля) увеличилось количество лиц, обратившихся за психологической консультацией по личному запросу (по сравнению с предыдущими месяцами). Осужденные-инвалиды делились своими переживаниями, обеспокоенностью, происходящими в учреждении ситуациями и возможными исходами пандемии. Данные беседы позволяли им снизить уровень их тревожности, давали возможность почувствовать свою значимость, облегчить протекание соматических симптомов. Возможность анонимной беседы с психологом позволяла устанавливать более доверительные отношения, снимать скованность и зажатость.

Таким образом, не смотря на ограничения в применении дистанционных форм психологического консультирования, в определенных условиях ее внедрение способно привести к положительным результатам. Использование консультативных бесед по телефону в период пандемии COVID-19 на категории осужденных-инвалидов позволило создать условия для оптимизации их эмоционального состояния, снижения ситуативной тревожности, развития эффективных стратегий разрешения конфликтных ситуаций.

Литература

1. Алигаева Н.Н. Эмоциональные состояния осужденных-инвалидов в период пандемии COVID-19. Актуальные проблемы психологической практики в силовых структурах: ментальное здоровье и условия его сохранения. Нижний Новгород. 2022. С. 293–299.
2. Статистические данные [Электронный ресурс] // Федеральная служба исполнения наказания: [сайт]. URL: <https://fsin.gov.ru/structure/medicine/statisticheskie-dannye/> (дата обращения: 15.11.23).

ОСОБЕННОСТИ ДИСТАНЦИОННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТРЕВОЖНЫХ СОСТОЯНИЯХ У СТУДЕНТОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ НА ПРИГРАНИЧНЫХ К ПРОВЕДЕНИЮ СВО ТЕРРИТОРИЯХ

Панич О.Е.

к. психол.н., доцент

*Федеральный координационный центр по обеспечению
психологической службы в системе образования РФ, г. Москва*

Аннотация. Выявлены особенности психологического состояния респондентов, проживающих на приграничной к проведению СВО территории – студентов Белгородской области. Описаны особенности проведения дистанционной диагностической и коррекционной работы с данной группой населения.

Ключевые слова: стрессовое расстройство, опросник травматического стресса, социально-психологический тренинг, ранний юношеский возраст.

АгаФролов Негативное психоэмоциональное состояние и высокий уровень тревожности и стресса населения создают запрос к деятельности психологов по профилактике и разработке мер комплексной поддержки психологического здоровья жителей приграничных территорий. Своевременность данного исследования обусловлена прежде всего местом его реализации – это территория Белгородской области, где на протяжении продолжительного времени существует угроза жизни и здоровью населения, введен повышенный уровень террористической опасности, повсеместно обозначены и оборудованы убежища в подвалах домов, образовательные учреждения работают в дистанционном или ограниченном режиме. Участники исследования относятся к раннему юношескому возрастному периоду (17–19 лет). В состав выборки вошли как жители Белгородской области, так и мигранты из Харьковской и Донецкой областей, всего 42 человека. Эмпирическое исследование проводилось с использованием психодиагностического инструментария, и метода социально-психологического тренинга. Также у нас есть возможность непосредственного наблюдения за обучающимися юношами, в процессе очного и дистанционного общения.

Наши респонденты длительное время – белгородцы более двух лет, а мигранты из Донецка на протяжении многих лет проживали в ситуации физической угрозы собственной жизни и являлись свидетелями разрушений и гибели людей. Риск утраты близких, потери жилья и материальной защищенности говорит о дефицитности большинства базовых потребностей и позволяет предположить наличие как тревожно-фобических состояний, так и травматических стрессовых реакций.

Основным диагностическим инструментом в исследовании выступил опросник травматического стресса И.О. Котенева [1]. Методика ОТС разработана отечественным автором, и, лучше других соответствует контексту

работы с гражданским населением, свидетелями, а не участниками боевых действий. В этом контексте можно провести параллели с характерным феноменом «травмы свидетеля», фиксирующим специфическое угнетенное состояние эмоционально-личностной сферы именно пассивных участников экстремальной ситуации. Анализ имеющегося в кризисной психологии инструментария показал, что методика И.О. Котенева наиболее точно операционализирует задачи нашего исследования, предполагающие анализ влияния на психику косвенного пролонгированного стресса. Поскольку мы ставим перед собой не клинические, а именно профилактические задачи, направленные на выявление респондентов группы риска – в большей степени подверженных тревожно-фобическим состояниям.

Процедурно испытуемому предлагается с помощью 5-балльной шкалы Лайкерта оценить собственное состояние. Тестирование может быть осуществлено индивидуально или в форме группового обследования. В нашем случае применялись обе формы с последующим подгрупповым или индивидуальным собеседованием с психологом для обсуждения результатов и состояния респондентов. Подобная форма неотложной проработки эмоционального отклика от участника диагностики, крайне необходима в случае измерения тревожных состояний. Поскольку сама процедура заполнения актуализирует травматический опыт и эмоционально разбалансирует респондента. Судя по обратной связи наших студентов, вопросы методики соответствуют их актуальному состоянию, как правило вызывают эмоциональный отклик, иногда слезы и последующий запрос о мерах восстановления и профилактики выявленного стресса.

Анализ эмпирических данных подтверждает предположение о травматизации людей, длительно проживающих на приграничной к проведению СВО территории. Все интегральные показатели (выделены жирным шрифтом в табл. 1) превышают норму, что свидетельствует о наличии травматического стресса у 70% исследуемой группы респондентов. В ходе беседы, травматическими событиями наши респонденты называют угрозу жизни и здоровью в ходе военных действий. То есть объективно, они чаще всего выступают свидетелями, а не участниками угрожающих жизни ситуаций, но в субъективном восприятии этот факт вызывает тревогу, страх и может быть источником травматизации.

Таблица 1

Выраженность показателей травматического стресса студентов

Показатели	Средние значения по выборке	Диапазон нормы	Уровень
Посттравматическое стрессовое расстройство	130	76–116	высокий
Событие травмы	8	5–11	средний
Вторжение	28	15–26	высокий

Показатели	Средние значения по выборке	Диапазон нормы	Уровень
Избегание	33	19–30	высокий
Гиперактивация	42	23–38	высокий
Дистресс и дезадаптация	18	9–16	высокий
Острое стрессовое расстройство	129	76–114	высокий
Диссоциация	22	10–18	высокий
Вторжение	25	14–24	высокий
Избегание	9	5–9	средний
Гиперактивация	47	28–43	высокий
Дистресс и дезадаптация	16	8–14	высокий
Депрессия	41	23–38	высокий

Подчеркнем необходимость поддерживающей консультативной работы психолога уже на этапе сбора первичных эмпирических данных. Это может быть краткая беседа о чувствах респондента, совместное обсуждение, разъяснение полученных данных по методикам, даже пока не углубленные, а предварительные. Поскольку у респондентов часто возникает запрос на подтверждение нормативности переживаемого состояния («То что я испытываю, это вообще нормально...»). В связи с чем необходимы как минимум рекомендации информационно-просветительского характера – ссылки на литературу, качественный интернет-контент, рекомендации на посещение конкретных специалистов, или, в нашем случае – приглашение на тренинг развития навыков эмоциональной саморегуляции.

Социально-психологический тренинг (СПТ) – метод практической психологии ориентированный на использование активных приемов групповой работы с целью развития компетентности личности в общении. В качестве содержательной основы тренинга нами использовалась программа коллектива авторов под руководством О.Е. Хухлаева, представленная в «Методических рекомендациях для программ обучения специалистов по психолого-педагогическому сопровождению и социальной адаптации детей, возвращенных из зон боевых действий [2]. Цель данной программы согласуется с поставленными в нашей работе задачами – это стабилизация психологического состояния и формирование жизнестойкости с возможностью обращения к деталям травматического опыта ребенка в соответствии с возрастными особенностями переживания комплексной травмы и процесса горевания. Данная цель требует адаптации к нашему контексту – в частности реализации для более старшего возраста – мы работаем с юношами 17–19 лет, а занятия ориентированы на детей и подростков. Кроме того, предполагается работа с родителями и опекунами. В нашем случае они не вовлечены в образовательный процесс вуза, однако более доступна работа в общежитии, с кураторами и педагогами. И особые

условия реализации задает дистанционный формат образовательной деятельности когда большую часть мероприятий можно проводить комбинированно или онлайн. В подобных условиях, тренинг в дистанционной форме может быть реализован как начальный этап работы группы, либо предполагает чередующийся смешанный формат встреч. Принципиальным, по мнению авторов программы должна стать организация безопасного и предсказуемого пространства. Формирование ощущения безопасности, которое, во многом обеспечивается через предсказуемость, организацию отдельного пространства для проведения сессий, обеспечение регулярности встреч, а также использование травма-информированного подхода. В связи с чем, в содержании занятий мы акцентировали этап установления доверительных отношений с тренером и организацией доступного внутригруппового контакта по дополнительному каналу связи. Работа в этом направлении продолжается.

Таким образом, распространенным запросом к психологу на приграничных к проведению СВО территориях является симптоматика тревожно-фобических состояний. Анализ имеющегося в кризисной психологии инструментария показал, что методика ОТС И.О. Котенева наиболее точно операционализирует задачи исследования, предполагающие анализ наличия и характера влияния пролонгированного стресса на психику свидетелей подвергающихся воздействию повторяющихся экстремальных ситуаций. При дистанционной диагностической работе с людьми, проявляющими тревогу, страх, стрессовое расстройство, важным аспектом реализации этического принципа «не навреди» выступает комплексный характер диагностики и консультирования. То есть обратная связь о результатах диагностики должна даваться не отсрочено, а непосредственно в процессе и сразу после окончания диагностических процедур. Тренинг в дистанционной форме может осуществляться как начальный этап работы группы, либо предполагает смешанный очно-дистанционный формат реализации.

Литература

1. Методические рекомендации для программ обучения специалистов по психолого-педагогическому сопровождению и социальной адаптации детей, возвращенных из зон боевых действий / Под ред. О.Е. Хухлаева, О.С. Павловой, Н.В. Тарулиной. М.: ФГБОУ ВО МГППУ. 2022. 532 с.
2. *Никитина Д.А.* Посттравматический стресс у людей разного возраста с угрожающим жизни заболеванием / диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Москва. 2021.
3. *Панич О.Е., Годовникова Л.В., Ткаченко Н.С.* Особенности этнической социализации юношей с разными миграционными намерениями // Проблемы современного педагогического образования. Сборник научных трудов: Ялта: РИО ГПА. 2023. Вып. 78. Ч. 3. С. 291–294.
4. Стресс и страх в экстремальной ситуации / М.И. Розенова, В.И. Екимова, А.В. Кокурин [и др.] // Современная зарубежная психология. 2020. Т. 9. № 1. С. 94–102.

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

Попова У.В.

*студентка 3 курса Московского колледжа
транспорта учреждения высшего образования
«Российский университет транспорта», г. Москва
ulianasp05@mail.ru*

Аннотация. В течение последних десятилетий удаленные технологии, такие как онлайн-консультирование и дистанционное обучение, активно использовались в области психотерапии. Эти новаторские методы открывают перспективы для предоставления помощи уязвимым гражданам, независимо от их местонахождения или ресурсов, доступных им.

Ключевые слова: социально-незащищенные лица, дистанционные технологии, интернет-консультирование, дистанционное обучение.

Появление потребности в психологической поддержке особенно остро возникает у социально уязвимых граждан, таких, как бездомные, переселенцы, жертвы домашнего насилия, люди с ограниченными возможностями здоровья. В силу жизненных обстоятельств они часто сталкиваются с серьезными психологическими трудностями. Эмоциональные напряжения из-за личных проблем, недостаток поддержки и помощи от общества, трудности в получении доступа к профессиональной психотерапевтической помощи, в том числе из-за низкой материальной обеспеченности – неполный перечень причин, которые приводят этих людей к серьезным психоэмоциональным нарушениям, создающим препятствия в решении жизненных задач и в согласовании поступков с быстроменяющейся социальной средой.

Технологии удаленной работы, такие как интернет-консультации и обучение на расстоянии, открывают уникальные возможности для предоставления психологической поддержки этим группам людей. Применение подобных технологий помогает преодолеть множество препятствий, с которыми сталкиваются уязвимые граждане в процессе получения поддержки. Одно из основных преимуществ использования данных технологий – удобство. Множество социально уязвимых людей испытывают затруднения с получением психологической поддержки из-за своего статуса. Применение удаленных технологий позволит значительно увеличить доступность такой поддержки для них, поскольку они смогут получать консультации и обучение, не покидая своего места жительства. Еще одним значимым аспектом использования онлайн-консультирования и удаленного обучения является сохранение неприкосновенности личности и конфиденциальности. Многие малообеспеченные

индивидуумы испытывают боязнь быть осуждаемыми или выглядеть маргинальными из-за своего статуса, что может стать препятствием для поиска квалифицированной помощи. Технологии на расстоянии обеспечивают безопасную среду для получения помощи в спокойной конфиденциальной обстановке. Таким образом, необходимость в психологической поддержке людям, находящимся в сложной жизненной ситуации, является актуальной задачей, которую можно решить с помощью применения удаленных технологий. Это расширяет перспективы оказания высококачественной психологической помощи особо уязвимым социальным группам.

Онлайн-консультирование имеет важное значение в предоставлении психологической поддержки социально уязвимым и социально-незащищенным людям. Этот способ обеспечивает возможность получения квалифицированной помощи тем, кто по разным причинам не может лично обращаться к психотерапевтам. Онлайн-консультирование дает шанс получить поддержку везде и в любое время, что особенно значимо для индивидуумов с ограниченными возможностями или находящихся в неблагоприятной жизненной ситуации. Одним из преимуществ онлайн-консультирования является неведомость. Многие уязвимые люди сталкиваются с дискриминацией и боязнью обратиться за поддержкой из-за опасений быть осужденным окружающими. Возможность получить приватную психологическую помощь через сеть уменьшает это препятствие и способствует большей откровенности со стороны клиентов. Чрезвычайно полезно получить повышенный уровень конфиденциальности в психологической поддержке через онлайн-сервисы, что снижает эту преграду и способствует большей откровенности со стороны клиентов. Еще одним позитивным аспектом онлайн-консультирования является его экономическая выгодность. Удаленное обслуживание сокращает расходы на перемещение и пребывание, что увеличивает доступность услуг психотерапевтов для социально уязвимых групп населения. Необходимо подчеркнуть, что применение удаленных технологий также требует специальных умений у профессионалов. Например: важно подчеркнуть, что применение технологий на расстоянии также требует особых навыков у экспертов. Использование онлайн консультаций требует умения эффективно общаться через интерактивные средства связи, учитывая отсутствие невербальных сигналов и другие особенности удаленного общения. Следовательно, сетевое консультирование имеет свои преимущества в предоставлении психологической поддержки уязвимым людям, поскольку дает им шанс получить конфиденциальную помощь без необходимости физического присутствия при минимальных расходах.

В последние годы дистанционное образование расширило свои границы, стало более доступным для широкого круга людей; онлайн-консультирование в последние годы стало применяться и в медицине. Эти тенденции можно распространить и на оказание психологической поддержки уязвимым группам населения. Применение удаленных технологий для онлайн-консультаций

и дистанционной помощи в виде общения может явиться эффективным средством облегчения психологического состояния маломобильным людям и пациентам с ОВЗ. Одним из преимуществ онлайн образования является его удобство. Для многих уязвимых людей поход в кабинет психотерапевта может оказаться проблематичным из-за различных обстоятельств, таких как ограничения в подвижности или удаленное расположение места жительства. Обучение на расстоянии позволяет им приобрести необходимые знания и умения, не покидая своего дома или места работы. Кроме того, онлайн обучение может быть более удобным для студентов с определенными психологическими расстройствами или социальной тревожностью. Они могут ощущать себя более уверенно в безопасной обстановке своего дома, что способствует более успешному взаимодействию с психотерапевтом.

Нужно отметить также, что применение сетевых технологий увеличивает возможность получения помощи у экспертов в разнообразных сферах психологии. Индивиду-социофобы имеют возможность проконсультироваться или пройти обучение у экспертов, не выходя из дома, что способствует улучшению стандартов предоставляемых услуг.

Однако требуется провести изучение эффективности и результативности данного вида поддержки. Вопреки возможным выгодам, имеются определенные препятствия и ограничения при применении дистанционного обучения во взаимодействии с людьми, находящимися в социально неблагоприятном положении. К примеру, возможные технические неполадки или недостаточная коммуникация между пациентами и экспертами.

Таким образом, результативность удаленного обучения в рамках психологического сопровождения для социально уязвимых индивидуумов представляет собой перспективное направление для изучения и создания инновационных подходов к работе с этой группой клиентов.

В наше время все больше людей, которым нужна психологическая помощь, обращаются за ней по интернету, и это вызывает интерес как с технологической, так и с этической точек зрения. С учетом технологических аспектов следует учитывать возможность доступа к сети для целевой группы пользователей, варианты использования различных веб-платформ для консультаций и обучения, а также защиту информации и конфиденциальность данных. Необходимо выполнить проверку возможных опасностей, связанных с стабильностью интернет-соединения и защитой передачи данных. С моральной стороны критически важно учитывать принципы тайны, соблюдение деловой этики при удаленном общении с заказчиками, а также создание четких границ в отношениях между пациентом и экспертом. Важно обеспечить равную доступность психотерапевтических услуг через удаленные методы для всех людей, страдающих социальной уязвимостью. Для эффективного осуществления проекта поддержки психологического благополучия через удаленные технологии нужно сформулировать точные нормы

деятельности экспертов, основываясь на оптимальных методах в этой сфере. Также необходимо организовать обучение экспертов по применению разнообразных интернет-платформ, а также по улучшению квалификации в сфере этики дистанционной работы с заказчиками. В общем, применение удаленных технологий в психологическом сопровождении уязвимых граждан обладает значительным потенциалом для увеличения доступности помощи и улучшения стандартов предоставляемой поддержки. Тем не менее, требуется уделить соответствующее внимание техническим и моральным аспектам данной процедуры, чтобы обеспечить ее эффективную работу.

С увеличением информационных технологий и распространением сети удаленные способы предоставления психологической поддержки становятся все более значимыми для улучшения доступности помощи. Это расширяет горизонты для людей без социальной защиты, которые прежде могли столкнуться с трудностями в получении профессиональной психологической помощи. Согласимся с авторами Козловым В.В., Размысловым Д.А., Лебедевой Т.Т. в том, что «одним из потенциальных путей развития является повышение доступности психотерапевтической поддержки посредством расширения интернет-сервисов для консультирования и обучения. Новейшие приложения, онлайн-платформы и софт обеспечивают возможность проведения удаленных консультаций, обучающих курсов и тренингов, что делает данные сервисы более доступными для людей, не в состоянии лично посетить специалиста. Еще одной возможностью является увеличение ассортимента услуг, предлагаемых через удаленные технологии. Возможность обратиться к психологу или получить образование, не покидая дом или рабочее место, расширяет перспективы для групп людей, находящихся в трудном положении. Необходимо обеспечить разнообразие видов (беседа, видеозвонок, голосовой разговор) для учета индивидуальных запросов клиентов». Также важным фактором является улучшение качества обслуживания путем применения передовых техник и подходов в взаимодействии с клиентами. Применение современных методов удаленного консультирования и обучения может увеличить производительность труда экспертов и улучшить эффективность поддержки людей, находящихся в трудном положении. В конце концов, одним из вариантов развития является увеличение информированности о потенциалах удаленной психологической поддержки среди уязвимых слоев общества. Часто люди не осведомлены о возможности получения высококлассной психологической поддержки, не покидая своего дома или места работы. Поэтому необходимо активно распространять информацию как через средства массовой информации, так и при непосредственном общении с экспертами. В общем, прогресс и повышение доступности психотерапевтической помощи через удаленные технологии расширяет перспективы для людей, находящихся в социально-уязвимом положении, предоставляя им шанс получить нужную поддержку более результативно и удобно.

Литература

1. *Абрамова Н.В., Холина Е.В., Мельникова О.И.* Интернет-консультирование как средство оказания психологической помощи социально-незащищенным группам населения // Практическая психология и образование. 2018. № 4 (80). С. 5–10.
2. *Козлов В.В., Размыслов Д.А., Лебедева Т.Т.* Эффективность дистанционных технологий в психологической помощи социально-незащищенным лицам // Психотерапия и клиническая психология. 2019. № 2 (25). 165 с.
3. *Михина М.В.* Неопределенность: основные характеристики и определения // Инновационная наука. 2018. № 5–2. С. 140–142.

АНАЛИЗ ПРОБЛЕМ И ВОЗМОЖНОСТЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ

Новикова И.О.

*студентка 2 курса факультета управления,
Московский университет им. С.Ю. Витте*

Аннотация. Проведен анализ научных публикаций за 2019–2023 гг., которые посвящены данной проблематике, выделены основные темы публикаций, проблемы и перспективы развития телефонного консультирования в современных условиях. Особое внимание уделено консультированию детей и подростков.

Ключевые слова: психологическая помощь, консультирование, телефон доверия, дистанционное консультирование.

Проблема психологического здоровья и благополучия населения является на сегодняшний день одной из наиболее острых и актуальных социально-психологических проблем в теории и практике оказания психологической помощи. Это связано постоянно возрастающим количеством «вызовов» и стрессоров, с которыми сталкивается современный человек, особенно ярко это проявилось в период эпидемии коронавируса, когда возможности получения квалифицированной консультации психолога в очном формате были ограничены, а потребность в этом у многих людей только возрастала. Также проблема оказания дистанционной помощи, в том числе, по телефону, продолжает быть актуальной вследствие таких факторов как рост уровня социальной изоляции и субъективного ощущения одиночества, невозможность обращения к психологу из-за географической удаленности, высокая стоимость психологического консультирования в частной практике.

Практика телефонного консультирования пришла к нам с Запада, в США первые телефоны доверия появились в начале XX века и быстро завоевали значительную популярность, в том числе, благодаря анонимному формату. В России практика телефонного консультирования начала внедряться в 2000-х годах, наиболее востребованными оказались детские и подростковые телефонные линии [4]. Это было связано с тем, что подростки, переживая серьезный возрастной кризис и имея большое количество психологических затруднений, чаще всего боятся или стесняются обращаться со своими проблемами к взрослому, что может иметь неблагоприятные последствия для психологического и физического здоровья, а иногда и угрожает жизни подростка.

На сегодняшний день, несмотря на то, что телефонная связь утратила свои позиции ведущего средства удаленной коммуникации, уступив их интернету и мессенджерам, проблемы развития телефонов доверия продолжают оставаться актуальными.

Нами были рассмотрены научные публикации за последние 5 лет, были проанализированы наиболее актуальные темы и проблемы, касающиеся функ-

ционирования телефонов доверия в России. Н.М. Полевая рассматривает особенности и возможности социального и психологического консультирования по телефону. Автор выделил и обобщил ряд преимуществ и недостатков телефонного консультирования. Среди преимуществ выделены:

- безвозмездность такого консультирования;
- возможность конфиденциальности;
- данный вид помощи является экстренным, и она может быть получена в любое время и в любом месте, необходим только телефон, особенно актуальным это было в период самоизоляции;
- с предыдущими пунктами связана и доступность такого консультирования для широкого круга лиц;
- возможность консультирования для тех, кто испытывает сильное смущение в очном общении с психологом;
- широкий круг проблем, которые можно обсудить с консультантом.

Также автор выделила и ряд сложностей и недостатков работы телефона доверия:

- повышенные требования к уровню подготовки и стрессоустойчивости сотрудников телефонов доверия, так как они сталкиваются с разнообразными ситуациями и проблемами;
- высокий риск эмоционального выгорания сотрудников;
- у консультанта нет других источников информации, это усложняет работу;
- большую сложность представляет консультирование лиц с суицидальными намерениями из-за их непредсказуемости;
- консультант не может выбирать клиентов и не может им отказать;
- многие клиенты относятся скептически к такому консультированию;
- телефон доверия часто становится мишенью розыгрышей, издевательств и т.д.
- существует риск возникновения технических помех во время разговора [2].

Перечисленные особенности и содержание работы консультанта телефона доверия предъявляет повышенные требования к его профессионализму, а также несут риски для самого консультанта. Проблема эмоционального выгорания также рассматривается и П.В. Скрипиным, который отмечает, что консультанты телефона доверия более других подвержены выгоранию, это происходит в силу того, что, во-первых, консультант всегда имеет дело с обезличенным клиентом, во-вторых, набор возможностей помощи ограничен только телефоном, в-третьих, на телефон доверия чаще всего обращаются в стадии острого кризиса, в том числе, при намерении суицида, а также консультант не знает дальнейшую судьбу клиента и смогли ли он ему помочь. Поэтому у консультантов часто развиваются чувства беспомощности, несостоятельности, бесполезности [3].

Т.Э. Ахмедзаде рассматривает особенности телефонного консультирования подростков, подчеркивая, что подростки – это наиболее уязвимая

социально-демографическая группа, именно они чаще всего и обращаются на телефоны доверия. Это связано с тем, что современные подростки подвержены разного рода неблагоприятным факторам развития, среди наиболее частых тем обращения автор отмечает: 1) неблагополучие детско-родительских отношений, конфликты с родителями; 2) проблемы в отношениях со сверстниками и одноклассниками, в частности, это ситуации буллинга; 2) проблемы в учебе и взаимоотношениях с педагогами. Автор подчеркивает, что все эти группы проблем имеют первостепенную важность для подростков, подростки, которые не имеют возможности получения поддержки и профессиональной помощи, склонны к совершению необдуманных поступков вплоть до попыток суицида. При этом отмечается, что родители подростков часто относятся несерьезно к их переживаниям, а также негативно воспринимают желание ребенка обратиться к специалистам [1]. Ю.А. Фесенко анализирует работу общероссийского Детского телефона доверия, созданного в 2010 году на базе центра восстановительного лечения «Детская психиатрия» имени С.С. Мнухина (Санкт-Петербург, ул. Чапыгина, д. 13). Данный телефон доверия оказывает экстренную психологическую помощь круглосуточно по трем номерам, сотрудниками телефона являются клинические психологи, которые специализируются на работе с несовершеннолетними.

Автор приводит статистику телефонных обращений: «С момента подключения телефона экстренной психологической помощи к единому федеральному номеру всероссийского тд 8-800-2000-122 и начала работы многоканальной линии с 2010 по 2016 год отмечался рост количества телефонных звонков с 14992 до 52631. в 2017 и 2018 годах произошло снижение количества звонков до 46 974 и 45077 соответственно» [5, с. 557]. Эти данные говорят, что формат телефона доверия является востребованной формой психологической помощи у подростков, несмотря на распространение интернета. Также приведены наиболее типичные причины обращений у подростков и их родителей: «в 2018 г. первое место среди причин обращений несовершеннолетних и их родителей на тд занимают проблемы принятия себя (27,0%). На втором месте проблемы общения (20,9%), на третьем – проблемы здоровья (18,5%), на четвертом месте – семейная дезадаптация (16,4%). На пятом месте – школьная дезадаптация (6,0%). далее – социальные вопросы (2,2%), систематические прогулы занятий в школе (1,5%), аддиктивное поведение и употребление ПАВ (1,2%), проблемы сексуальной сферы (1,1%), нарушения поведения (1,0%), воровство и уходы из дома – по 0,3%» [5, с. 557]. Автор подчеркивает, что телефон доверия часто становится первой ступенью для того, чтобы подросток обратился за очной консультацией, так как 35% обратившихся далее обращаются уже лично [5]. Таким образом, из приведенных статистических данных можно предполагать, что телефон доверия остается по-прежнему необходимым и востребованным форматом психологического консультирования, особенно, для подростков, поэтому следует ожидать,

что данные формы помощи будут продолжать существовать и развиваться в дальнейшем, однако существуют проблемы в области подготовки специалистов, а также сохранения их эмоционального здоровья.

Литература

1. *Ахмедзаде Т.Э.* Телефон доверия как форма экстренной социально-психологической помощи // Студенческая наука и XXI век. 2020. Т. 17. № 1–2. С. 253–255.
2. *Полевая Н.М.* Особенности социального консультирования по телефону доверия / Н.М. Полевая, В.В. Ситникова // Вестник Амурского государственного университета. 2023. № 100. С. 68–72.
3. *Скритин П.В.* Эмоциональные состояния специалистов «Телефона доверия» // Гуманитарный вестник Донского государственного аграрного университета. 2022. № 4. С. 212–217.
4. *Султанова И.В.* Экстренная психологическая помощь по «телефону доверия» // Наука и образование сегодня. 2016. № 9(10). С. 91–95.
5. *Фесенко Ю.А.* Работа клинического психолога в службе «Детский телефон доверия» отделения медико-социально-психологической и психотерапевтической помощи // Медицина: теория и практика. 2019. Т. 4. С. 566–567.

ДИСТАНЦИОННАЯ КОНСУЛЬТАТИВНАЯ ПОМОЩЬ В ПРЕОДОЛЕНИИ УЧЕБНЫХ ТРУДНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ РЕФЛЕКСИВНО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНОГО ПОДХОДА: ОСОБЕННОСТИ, ОГРАНИЧЕНИЯ, ПРЕИМУЩЕСТВА

Саввина А.А.

*студентка-магистрант 1 курса МГППУ
факультета «Консультативная и клиническая психология»,
кафедра индивидуальной и групповой психотерапии, МГППУ, г. Москва
arina201518@gmail.com*

В.К. Зарецкий

*профессор кафедры индивидуальной и групповой психотерапии
факультета «Консультативная и клиническая психология»,
кандидат психологических наук, доцент, МГППУ, г. Москва
zar-victor@yandex.ru*

Аннотация. Актуальность дистанционного формата работы обострилась только с началом пандемии covid-19, отчего объем литературы и исследований на тему реализации психолого-педагогической помощи на данный момент все еще очень мал. Опыт работы «онлайн» с обострением коронавирусной инфекции расширил практический опыт, а специалисты чаще стали оказывать помощь людям из других городов, стран даже после завершения эпидемии. Таким образом, подробное рассмотрение особенностей, ограничений и преимуществ оказания психолого-педагогической помощи в дистанционном формате на примере кейса будет актуальным для специалистов, как пример адаптации привычных методов работы под онлайн-формат вместе с отслеживанием динамики движения по векторам развития

Ключевые слова: психологическое консультирование, дистанционное психологическое консультирование, рефлексивно-деятельностный подход, онлайн-консультирование, психолого-педагогическое сопровождение, коронавирус, covid-19.

В Федеральном законе об образовании Российской Федерации от 29 декабря 2012 года термин «обучение» определяется, как «целенаправленный процесс организации деятельности обучающихся по овладению знаниями, умениями, навыками и компетенцией, приобретению опыта деятельности, развитию способностей, приобретению опыта применения знаний в повседневной жизни и формированию у обучающихся мотивации получения образования в течение всей жизни». Трудности в обучении, в таком случае, можно назвать нарушением процесса овладения знаниями, приобретения опыта или развития способностей. Советский психолог Л.С. Выготский о трудностях в обучении писал, что они напрямую связаны с развитием ребенка. Исследования, предметом которых впервые стали трудности в обучении, начались в 80-е годы. С течением времени они разделились по направлениям [1]:

1. Педагогический поход: «все ученики должны одинаково успешно усваивать предлагаемую им учебную программу, созданную в строгом соответствии с их возрастными возможностями и уже имеющимся уровнем знаний» [4]. Педагоги постоянно ищут способы преподавания, которые сделают качество освоения материала максимально высоким. Причина возникновения трудностей в обучении в таком случае заключается в том, что ученик по тем или иным причинам не услышал поданный материал. Выход для педагога – повторить материал еще раз.
2. Психологический подход к причинам неуспеваемости подключает недостатки в когнитивно-личностном развитии. Психологи занимаются сопоставлением внешних проявлений трудностей в обучении с их психологическими причинами.
3. Комплексный подход базируется на системе: организация обучения, работа с детьми, коррекционно-развивающая работа, работа с родителями и др. Замысел в том, что причин появления учебных трудностей несколько – т.е. это комплекс. Для выявления структуры этого комплекса обращаются к нескольким специалистам разного профиля

Общая идея для перечисленных подходов – работа с дефицитарными функциями учеников, фокус на их коррекцию, развитие, изменение. Существует альтернативный подход, объединяющей в себе взгляды нескольких концепций с возможностью применения методов одним специалистом. Это рефлексивно-деятельностный подход (РДП).

Общая структура занятия, основанного по принципам РДП, строится по схеме «замысел – реализация – рефлексия», центральной категорией, вокруг которой разворачивается весь процесс, принято считать смысл, т.е. идею, для которой реализуется само занятие, ответы на вопросы «зачем?» и «что полезного я хочу получить в результате?» А.Н. Антонова [2] в своей статье описывает технологию работы с классом с применением принципов рефлексивно-деятельностного подхода по этапам:

1. Начало урока, установление эмоционального контакта.
«Не будет контакта – не будет урока». Если учитель видит, что один или несколько детей обеспокоены чем-либо, то может сказать об этом, предложить обсудить и поделиться, чтобы запустить процесс освобождения от гнета чувств для построения эмоционального «моста» между тем, что происходило до того и замыслом урока.
2. Обсуждение смыслов, их закрепление.
Знать, зачем нужен урок, зачем нужно выполнять именно это задание важно, чтобы поддерживать интерес и активную позицию детей. «Учебный процесс строится от смысла к смыслу».
3. Согласование замыслов.
Учитель реализует не только собственный замысел на урок, но и учитывает замыслы детей. Что они хотят получить на уроке? Какую проблему

решить? Что получить, узнать? «Роль учителя – организовать работу таким образом, чтобы помочь детям в реализации своих замыслов».

4. Организация работы.

Опять-таки, она будет разворачиваться вокруг замыслов учеников. Это может быть работа в парах, группах или общая фронтальная. «Важно, чтобы ученики сами выбрали, сами определили, как им лучше работать. Тогда они начинают думать, что дает им та или иная форма работы. А значит, выберут эффективную для себя».

5. Итог проведенной работы – рефлексия:

Специфические черты РДП: помощь оказывается человеку действующему (например, ребенку, осваивающему новый материал или преодолевающему учебные трудности); помощь оказывается ему как субъекту собственной деятельности, без предоставления готовых способов; помощь направлена на содействие (сотрудничество) развитию субъекта решения проблемы, при этом развитие считается безусловной ценностью. «Три кита» рефлексивно-деятельностного подхода – это субъектная позиция, деятельность и рефлексия.

Эпидемия коронавируса показала, что образовательные учреждения, педагоги, консультирующие психологи и другие представители подходов к трудностям в обучении не были готовы к переходу на дистанционный формат работы. Около 80% учителей в России, по данным исследований Общероссийского народного фронта, столкнулись с проблемами при работе в таком формате. Чаще всего это были технические трудности и психологическая неготовность. [5]

Разбор кейса по оказанию психолого-педагогической помощи средствами РДП был реализован для приведения специалистам примера адаптации привычных методов работы под онлайн-формат вместе с отслеживанием динамики движения по векторам развития.

Курс занятий, собранных для анализа, был проведен с ноября 2022 года по май 2023 с девочкой Аней (имя изменено), у которой поставлен диагноз дислексия и дисграфия. Ей 8 лет, обучение происходит в общеобразовательной школе, во втором классе. Занятия с применением средств РДП для преодоления трудностей в обучении вели два человека: Зарецкий Виктор Кириллович, кандидат психологических наук и один из основоположников собственно названного подхода, соответственно, имеющего многолетний опыт его применения, использования и адаптации средств, и Саввина Арина, студентка психологического факультета МГППУ, изучившая принципы, ограничения и технологии РДП. Характер динамики личностного развития учащегося в процессе преодоления учебных трудностей даст нам представление о том, как могут работать принципы подхода в условиях дистанционного формата. А самостоятельная реализация занятий позволила на собственном опыте понять специфику онлайн-формата.

Специфика адаптации методов офлайн-формата под онлайн:

1) Функция «демонстрация экрана» вместо школьной доски.

На занятиях с Аней с помощью демонстрации экрана консультанты фиксировали происходящее: от таблицы с работой над ошибками до ведения счета по соревнованию в поиске ошибок. Также с помощью демонстрации экрана реализовывалась фиксация выделенного на занятии способа преодоления трудности, его проверка и корректировка, при необходимости. Аня дублировала таблицу в свою тетрадь. Чтобы она, в попытках писать без ошибок, не начинала списывать с экрана, консультант писал с запаздыванием.

2) Диктовка вслух, по буквам.

Когда нет возможности увидеть, что пишет ребенок, консультант просит его озвучивать то, что пишет в данный момент по буквам. Это важно, потому что только в таком случае возможно услышать, какая буква написана, какие ошибки допущены.

3) Веб-камера.

Она заменяет зрительный контакт. Детям проще доверять тому, кого они видят, поэтому консультант всегда камеру включает. Если ребенок делает это в ответ, такой жест может быть признаком активной субъектной позиции. Но не всегда. Например, когда Аня явно не была настроена на работу, могла оставить вебкамеру направленной вверх так, что видно было только верхнюю часть головы. И по реакции на просьбу консультанта поправить камеру можно было судить о степени включенности ребенка в занятие.

4) Мессенджеры.

Мама или старшие сиблинги Ани присылали в них фотографии ее школьных работ, по которым реализовывалась работа над ошибками. Что интересно, в случае с Аней был момент, когда необходимость в фотографиях работ отпала благодаря тому, что она сама начала достаточно полно и не скрывая ошибок рассказывать содержимое работы. активной работе Ани, которая, во-первых, активно и правильно диктовала, во-вторых, сама рассказывала об ошибках, которые совершала в школьных работах. Это также может быть показателем степени включенности ребенка в работу.

Для анализа динамики когнитивно-личностного развития учащегося в ходе получения помощи средствами РДП в преодолении учебных трудностей в дистанционном формате был использован метод ситуационно-векторного анализа [3] (В.К. Зарецкий, И.А. Николаевская)

В его рамках происходит фиксация и конкретизация структурно-динамической картины занятий через установление движения по векторам многовекторной модели зоны ближайшего развития (ЗБР):

1) Вектор способности к сотрудничеству (отношения такого характера складываются у консультанта и учащегося из эмоционального, позиционного и смыслового контактов).

Пока занятия с Аней реализовывались со стабильной периодичностью, способность к сотрудничеству быстро проявлялась и легко поддерживалась

с помощью, в первую очередь, возвращения к зрительному контакту, в случае дистанционной работы, через экран, а также работы над позицией в учебной деятельности, с активизацией которой росла вовлеченность во взаимодействие, сотрудничество с консультантом. Вернуть внимание и вовлеченность ребенка в совместную работу – основная трудность в дистанционной работе. Работа в таком случае велась через смыслы, активизацию субъектной позиции в учебной деятельности. Возможность оказать помощь в преодолении учебных трудностей зависит от качества сформированной у ребенка способности к сотрудничеству, поэтому важно было продолжать над ним работу, не упуская из внимания.

- 2) Вектор способности к рефлексии (подразумевает умение отвечать на рефлексивные вопросы, проводить рефлексию своей деятельности, связывать способы деятельности с ее последствиями, результатами).

Как только фигура, содействующая развитию рефлексии, пропадала из ближайшего поля взаимодействия ребенка, способность перестала быть актуальной, Аня перестала к ней обращаться, соответственно, вновь перестала думать над тем, почему она делает ошибки и как их исправить. Но трудностью дистанционного формата работы стала невозможность отследить рефлексию, которая разворачивается не вслух, а на бумаге. Аня не всегда соглашалась озвучивать, что пишет, пока думает над ответом на вопрос, поэтому приходилось оставлять это, как есть.

- 3) Вектор позиции в учебной деятельности (субъектная, объектная, то, насколько учащийся активен и осознан в учебной деятельности).

Основная трудность для работы консультанта дистанционно связана с тем, что он не видит момент возникновения ошибки, из-за чего нужно было узнавать это в диалоге. Так процесс разработки способа преодоления трудностей становился дольше. Но, вместе с этим, обсуждение причин возникших ошибок могло дать более глубокое представление о природе их происхождения благодаря тому, что их пытается объяснить ребенок своими словами, таким образом показывая, как он представляет процесс написания слова.

- 4) Вектор отношения к трудностям и ошибкам (собирает в себе все, что касается мыслей, чувств и переживаний, касающихся потенциальной или возникшей трудностью, ошибкой).

На отношение к ошибке сильно влияли сторонние фигуры: мама, консультант. Если на занятии была мама, активно выражала свое недовольство ситуацией с ошибками, Аню это напрягало, после такого она часто пыталась скрыть ошибки от мамы, соответственно, скрывая их от консультанта. Преодолеть это, если мама продолжала нагнетать ситуацию с ошибками, консультант не мог. Вклад в движение по этому вектору было важно сделать, чтобы ошибки и трудности у ребенка не ассоциировались с чем-то негативным. Консультант мог способствовать этому проговариванием того, что ошибки – ресурс для развития.

- 5) Вектор представлений о своих возможностях (характеризует то, как учащийся относится к своим способностям и возможностям, как представляет их и собственную самоэффективность).

За период проведенных с Аней занятий ощутимых сдвигов в ее представлениях о собственных возможностях не наблюдалось. Как бы удачно ни проходила подготовка, она заранее была готова и уверена в том, что не получит за работу даже тройки. Консультант часто говорил о том, какие типы ошибок исчезли, насколько меньше их стало, упоминал, что ставил бы Ане оценки выше. В дистанционном формате это реализовывалось также, как и в очном – на словах, в диалоге.

- 6) Вектор учебной деятельности (раскрывается через совместное движение в предметном содержании выполняемых учебных заданий).

Положительная динамика позиции в учебной деятельности у Ани сохранялась, пока продолжались стабильные занятия, пока в совместную работу ее вовлекал и возвращал от отвлекающих факторов консультант, пока девочка видела успешные результаты занятий. Действительно трудно работать с уставшим ребенком: если у него нет сил быть в процессе занятия, дистанционно нет возможности взаимодействовать с ним, говорить о чем-либо, особенно если в такие моменты ребенок просто не слушает, что происходит.

Выводы:

1. За полугодовой курс занятий с оказанием помощи ученице в опоре на принципы РДП в дистанционном формате удалось избавиться от нескольких типичных для дислексии и дисграфии ошибок, способствовать выполнению самостоятельных работ в классе на оценки «3» и «4». Таким образом, можно сказать, что психолого-педагогическую помощь в преодолении учебных трудностей оказать удалось. Подобный результат рассматривался бы как успешный и в офлайн-работе. Реализовать принципы РДП в дистанционном формате получилось: то качество процесса, к которому стремится консультант при работе «лицом к лицу», было обеспечено, что подтверждается анализом данного случая.
2. Оказание психолого-педагогической помощи по преодолению учебных трудностей средствами РДП в онлайн-формате имеет свою специфику. Отношения сотрудничества реализуются с помощью веб-камеры, которая во многом стала не только способом налаживания визуального контакта, но и возможностью оценить степень вовлеченности ребенка в занятие, увидеть невербальные реакции на происходящее. Вместо бумаги перед глазами – экран, на котором консультант выписывает основное происходящее на занятии и выделенные способы, специально дожидаясь, чтобы ребенок начал писать первым, чтобы избежать вероятности списывания. Онлайн-работа – это целое поле для «творчества» ребенка в несубъектной позиции, пытающегося избежать необходимости совершить усилие в работе. Консультант,

в таком случае – внимательный зритель, который с помощью оценки позиции ребенка в кадре, направления его взгляда предполагает настрой, выдвигает это на общее обсуждение, возвращаясь к совместному замыслу занятия, корректируя его для организации интересной и полезной работы не только для консультанта, но и для ребенка. Все, чего консультант не видит, может проявляться в диалоге, что уникально для дистанционного формата. Также работа в онлайн-формате в определенных случаях требует присутствия взрослого.

3. Оказание психолого-педагогической помощи по преодолению учебных трудностей средствами РДП в онлайн-формате имеет определенные ограничения. А если ребенок не захочет говорить, отвечать на вопросы? Действительно, если ребенок выходит из прямого взаимодействия с консультантом, оставляя его без ответов и реакций из-за того, что сильно отвлекся на что-то другое или вообще вышел из-за стола и отошел в другую часть комнаты, продолжение совместной работы может быть проблемой. В таком случае приходится дожидаться момента, когда учащийся вернется к занятию сам, когда этого захочет, и тогда важно обсудить, почему он так сделал. Ощутимо не хватает возможности видеть, что пишет ребенок (особенно когда отрабатывается навык диктования): даже если он потом перечитывает это консультанту, есть риск, что он что-то упустил, специально или случайно. Дефицит такой обратной связи может восполняться с помощью мамы, старших сиблингов.
4. Несмотря на специфику и ограничения, психолого-педагогическая помощь по преодолению учебных трудностей средствами РДП в онлайн-формате имеет и преимущества. Ребенку на дистанционных занятиях приходится больше говорить, рассказывая, как дела в школе, а не просто принося работы с плохими оценками на занятие, а также объясняя, что он написал в тетради во время совместной работы над ошибками. Это способствует рефлексии проделанной работы. Возросший объем диалогов с консультантом также укрепляет контакт и помогает выработать способы преодоления трудностей, как это было с диктовкой по буквам в представленном случае. Развернутая громкая речь способствует повышению осознанности способ действия (П.Я. Гальперин).

Литература

1. *Адашкина А.А., Мелюхина Н.А.* Влияние режима обучения на показатели работоспособности школьников // Вызовы пандемии COVID-19: психическое здоровье, дистанционное образование, интернет-безопасность: сб. материалов. Т. 1. М.: Издательство ФГБОУ ВО МГППУ, 2020. С. 357–372
2. *Антонова А.Н.* Построение урока на принципах рефлексивно-деятельностного подхода // Консультативная психология и психотерапия. 2013. Том 21. № 2. С. 199–211
3. *Зарецкий В.К., Николаевская И.А.* Метод ситуационно-векторного анализа когнитивно-личностного развития учащихся в процессе преодоления учебных трудностей. Культурно-историческая психология. 2020. Том 16. № 1.

4. Локалова Н.П. Школьная неуспеваемость: причины, психокоррекция, психопрофилактика. СПб. 2009.
5. Открытый ежемесячный семинар «Современное детство: теория и практика» от 26.03.2021 на тему «Восприятие подростками и учителями онлайн-обучения в период пандемии» // URL: <https://www.youtube.com/watch?v=cwlkuT5gfg> (дата обращения: 29.11.2023)

Раздел 4.

ЗАВИСИМОСТИ И ПРЕОДОЛЕНИЕ ЗАВИСИМОСТЕЙ. ИНТЕРНЕТ КАК ЖИЗНЕННОЕ ПРОСТРАНСТВО: РИСКИ И ВОЗМОЖНОСТИ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ СОЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ

Саркисян А.В.

*магистрант факультета психологии
МГППУ, Москва, России
sarkisyanav@fdomgppu.ru*

Научный руководитель – Третьяк Э.В.

Растущий научный интерес к проблематике созависимого поведения указывает на тенденцию развития современной психологической науки в целом, а также на необходимость разработки новых теоретико-методологических механизмов исследования феномена созависимости. Несмотря на то, что феномен созависимости в психологической литературе разрабатывался многими зарубежными и отечественными авторами, необходимо отметить, что современное понимание сущности и научная интерпретация этого феномена – результат динамики теоретической разработанности проблемы созависимого поведения. С развитием научных взглядов на базисные механизмы поведенческой активности, постепенно развилось и понимание созависимости в поведении. Поэтому, неслучайно, что ранние научные изыскания отличались неким терминологическим разбросом, многими зарубежными авторами приводились описательные характеристики созависимого поведения, что не сопровождалось определением самого термина «созависимости». Актуальность исследования проблематики созависимого поведения в межличностных отношениях, таким образом, выражена в потребности научного осмысления данного феномена, исследования вопроса созависимости с учетом современных тенденций развития межличностных отношений в семье, а также социально-психологических и культурных различий в межличностном общении. Проблема специфики построения межличностных отношений в созависимых семьях была изучена многими отечественными и зарубежными авторами, что послужило предпосылкой для формирования современных представлений о проблеме в психологической науке. Созависимый на эмоциональном и когнитивном уровне испытывает глубокую привязанность к зависимому. Феномен созависимости, как аддикции отношений, активно рассматривается

современными зарубежными и отечественными авторами (О.О. Андроникова, Р.Г. Артемцева, С.Н. Зайцев, Ц.П. Короленко, А.В. Меринов, В.Д. Москоленко, Б. Уайнхолд, J. Briere и др.) [2 с. 291]. Ученые придерживаются позиции, что созависимость является наиболее распространенным заболеванием, оказывающим негативное влияние на физическое, эмоциональное, поведенческое, социальное и духовное состояние человека. Они отмечают, что созависимость способствует формированию всех зависимостей: наркомании, алкоголизма, трудоголизма, химической зависимости, зависимости от секса, пищи и т. д. Актуальность. Комплекс созависимости представляет новое явление в аддиктологии, являясь важной внутренней реализацией аддикта [7 с. 64]. Созависимость – это тоже аддикция, но более глубокая и труднее поддающаяся коррекции [12 с. 17].

Определенный вклад в разработку исследуемой проблемы внес и Ш. Вегшейдер-Круз, охарактеризовавший феномен созависимости посредством факторов самопоглощенности и выраженной зависимости личности от объектов или субъектов внешней среды. В результате были выделены некоторые личностные качества, которые сопутствовали углублению созависимого поведения, такие как неприятие реальности, неадекватная низкая самооценка и определенные эмоциональные расстройств.

Наряду с определенными достижениями современной психологической науки в области изучения созависимого поведения в межличностных отношениях, необходимо отметить на нехватку научных исследований феномена созависимости в контексте современных социально-психологических процессов, учета глобализационных изменений в современном обществе и культурно-этнических особенностей проявления межличностных отношений.

Н.Г. Артемцева обращает внимание, что в деструктивных семейных системах, созависимый принимают роль самоотверженного спасателя – альтруиста. Созависимое поведение формируется в условиях аддиктивного поведения одного из членов семьи. При этом наблюдается картина зависимости других членов семьи от такой аддиктивной модели поведения, так как ими уже усвоены собственные стили поведения, способы реагирования и самореализации, которые выработались с учетом собственной социальной роли в условиях аддиктивного поведения члена семьи. При подобных созависимых отношениях часто наблюдается виктимизация поведения, когда человек привыкает к своей роли «жертвы» в окружении жены/мужа с аддиктивным поведением [3, с. 112].

Таким образом, осталось подчеркнуть мысль о том, что созависимые семейные отношения отличаются отсутствием доверия друг к другу, снижением эмоционального фона в общении, а также преобладание невербальных форм общения над вербальным. Исследование созависимого поведения возможно посредством выявления эмоциональных, внутриличностных и, с другой стороны, внешних, социальным образом регулируемых факторов, таких как поглощенность личности в социальную среду, требующую созависимых

взаимоотношений, длительное нахождение личности в подобной среде, а также отсутствие возможности самореализации вне этой среды.

Литература

1. *Андроникова О.О.* Виктимная идентичность личности созависимого типа // Сибирский педагогический журнал. 2017. № 2. С. 92–96.
2. *Артемова Н.Г.* Особенности представления о психологическом здоровье у созависимых субъектов // Знание. Понимание. Умение. 2015. № 2. С. 291–296.
3. *Артемова Н.Г.* Феномен созависимости: психологический аспект. М.: РИО МГУДТ, 2012. 222 с.
4. *Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В., Загоруйко Е.Н.* Идентичность в норме и патологии. Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2000. 256 с.
5. *Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж.* Освобождение от созависимости. М.: Класс, 2003. 224 с.
6. *Третьяк Э.В., Васенькин И.В., Козлов А.Г.* Программа социально-психологического сопровождения «Цель» (для лиц с аддиктивными расстройствами). Чебоксары: ИД «Среда», 2021. 92 с.

АВАТАР КАК ПЕРВИЧНЫЙ ИНДИКАТОР САМОПРЕЗЕНТАЦИИ ЛИЧНОСТИ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ ПРИ ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКОЙ ОЦЕНКЕ КЛИЕНТА

Звонов П.А.

*магистр психологии, «99» Мыслей», г. Москва
jchembers@gmail.com*

Аннотация. статья посвящена одному из аспектов психодиагностической оценки клиента при оказании психологической помощи в онлайн-режиме. Показано, что аватар пользователя социальных сетей позволяет выявить психическое состояние клиента и предварительно оценить его самооценку, тревожность и жизнестойкость.

Ключевые слова: аватар, интернет, информационное поколение, психодиагностика, психологическое консультирование, социальные сети.

В настоящее время дистанционное (электронное) психологическое консультирование через интернет получило широкое распространение во всем мире. Это связано в первую очередь с появлением во многих странах так называемого «*информационного поколения*», представители которого стремятся применять цифровые технологии во всех сферах своей жизни – и, в частности, для получения психологической помощи при возникновении необходимости в ней. У консультирования в таком случае появляются определенные преимущества (возможность дистанционного контакта, учет свободного времени для общения и т.д.), однако в целом психологическая помощь приобретает свои особенности.

В частности, поскольку представители «*информационного поколения*» в «*онлайн*» находятся с раннего возраста, это накладывает отпечаток и на их онлайн-презентацию. Поэтому психолог-консультант сразу обязан решать задачу – как, видя ее на экране монитора, в максимально возможной мере адаптировать процесс консультирования клиента к особенностям конкретного человека и тем самым обеспечить ему самую лучшую помощь. При этом, разумеется, нельзя забывать и о необходимости оптимизировать процесс психологического консультирования в целом.

Среди широкого круга проблем, решаемых профессиональными психологами при онлайн-консультировании, одна из главных – опасения в изначально необъективной оценке психического состояния клиента, что не позволит далее осуществить его качественную психодиагностику. При этом и клиентов более всего волнуют проблемы, связанные с компетентностью психотерапевта, и лишь затем – вопросы сохранения конфиденциальности обращения к нему [1].

Проблема психодиагностической оценки состояния человека возникает уже на предварительном этапе – при обращении клиента к специалисту. Последний может в качестве инструмента для решения указанной проблемы использовать профиль клиента в социальной сети VK, в частности *аватар*.

Он фактически представляет собой вариант *самопрезентации личности* – ведь аватар суть результат целенаправленного процесса контролирования человеком собственного образа в глазах других людей, осуществляемый с учетом своих личностных характеристик и с помощью различных стратегий, техник и тактик[2]. В одном из своих исследований С.А. Щебетенко выявил существование достоверных связей между особенностями оформления профиля пользователя VK и отдельными чертами его личности. В частности, была установлена корреляция показателя экстраверсии с цветовым оформлением фотографий профиля, длиной списка друзей, группами и количеством размещенных фотографий пользователя. Показатели экстраверсии, нейротизма и доброжелательности можно использовать в качестве предикторов сетевой активности пользователя[3]. Последующее исследование подтвердило и расширило полученные данным исследователем результаты. Можно констатировать, что на предварительном этапе психологического онлайн-консультирования потенциальный клиент предстает перед психологом в качестве произвольно выбранной им самим презентации своей личности. Следовательно, оптимизация данного этапа предполагает, прежде всего, нахождение в профиле VK клиента тех маркеров, которые наиболее объективно будут демонстрировать психодиагностические показатели клиента.

Цель исследования – выявить связи между особенностями профиля клиента в социальной сети (характер аватара и его психодиагностическими показателями).

Эмпирически были впервые установлены связи между особенностями профиля пользователя в социальных сетях (характер аватара) и его психодиагностическими показателями (самооценка, тревожность и жизнестойкость). Становится возможным создание анкеты-наблюдения за профилем в социальной сети клиента, что позволяет еще до начала консультирования выявить свойства его личности и особенности его состояния при обращении за психологической помощью. В частности, становятся известными уровень самооценки, уровень притязаний, жизнестойкость, ситуативная и личностная тревожность. В ходе исследования применялись следующие методы:

- фактологический метод, т.е. изучение и фиксирование (посредством наблюдения) фактических характеристик анализируемого явления;
- исследование продуктов деятельности;
- контент-анализ;
- метод тестирования.

Для выявления психологических показателей испытуемых использовались следующие психодиагностические методики:

1. Методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан. Данная проективная методика базируется на непосредственной оценке ряда человеческих качеств, таких как ум, внешность, характер, уверенность в себе и т.д. Испытуемые оценивали себя по следующим семи шкалам:

- Состояние здоровья;
 - Уровень развития интеллекта, Способности;
 - Характер;
 - Авторитет у сверстников;
 - Умение многое делать своими руками;
 - Внешность;
 - Уверенность в себе.
2. Шкала тревоги Спилбергера, использовалась для выявления уровня ситуативной тревожности в момент заполнения опросника (т. е. того, что называют реактивной тревожностью, тревожности как состояния) и уровня личностной тревожности (тревожности как устойчивого качества личности).
 3. Тест жизнестойкости Мадди (адаптация – Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И.). Использовался для выявления способности и готовности индивида к активным и гибким действиям в ситуациях стрессового напряжения.

Достоверность обнаруженных в ходе исследования особенностей профиля клиента в социальных сетях и связей и различий их с психологическими показателями личности проверялась посредством использования непараметрических методов математической статистики, адекватных поставленным задачам и размерам выборки. В частности, применялся U-критерий Манна-Уитни, необходимый для оценки различий между двумя выборками по уровню выявленных количественных данных. Профиль в социальной сети (Аватар и количество друзей) представителей «информационного поколения», обращающихся за помощью через «VK», должен отражать следующие психодиагностические показатели: а) самооценку, б) уровень притязаний, в) ситуативную и личностную тревожность и также г) жизнестойкость.

Всего в исследовании принял участие 101 человек: 67 мужчин (66%) и 34 женщины (34%), в возрасте от 18 до 35 лет; их средний возраст составил 23 года.

Чтобы построить выборку, состоящую из представителей «информационного поколения», отбор участников производился по определенной стратегии. В исследовании приняли участие клиенты онлайн-консультаций, обратившиеся за психологической помощью через социальную сеть VK.com, заполнив заявку в сообществе [99 мыслей] (vk.com/99thoughtz). Такой подход предполагал, что для попадания в выборку обследуемый должен был как минимум:

1. Иметь собственный аккаунт в социальной сети VK.
2. Быть подписанным на сообщество [99 мыслей] и суметь самостоятельно заполнить заявку на проведение онлайн-консультации.
3. Заполнить психодиагностические тесты, прислать заполненные бланки через диалоги VK.
4. Внести оплату за консультацию, используя интернет-банкинг или сервисы электронной коммерции (Яндекс.Деньги, Webmoney, Bitcoin), после чего представить чек (фото или скриншот), подтверждающий факт совершения перевода денежных средств.

5. Иметь аккаунт в программе Skype и/или Discord, микрофон и вебкамеру, уметь ими пользоваться.

Наивысшие средние показатели общей самооценки были обнаружены у группы Ph, т. е. группы испытуемых, использующих в качестве аватара свою фотографию. Кроме того, у этой же группы обнаруживаются и наименьшие различия между уровнем притязаний и самооценкой, а также наивысший средний балл по показателю общей жизнестойкости.

Самые низкие показатели общей самооценки обнаружились у группы 0, т. е. у группы испытуемых, в чьем профиле в социальной сети VK аватар отсутствовал. У этой же группы обнаружилось наименьшее среднее значение общей жизнестойкости и наименьшее количество друзей. Лидирует по количеству добавленных друзей группа Ph.

Средний уровень притязаний группы Art, т. е. группы испытуемых, использующих в качестве аватара художественное изображение, совпадает со средними значениями группы Ph – несмотря на то, что по всем остальным показателям эти группы различаются.

По результатам исследования было установлено наличие статистически достоверной связи между использованием /неиспользованием своей фотографии в качестве аватара – и уровнем самооценки испытуемого. Использование в качестве аватара своей фотографии может свидетельствовать о высокой самооценке владельца страницы в сети, обращающегося за психологической помощью через интернет, неиспользование – о низкой самооценке.

Вместе с тем, отсутствие аватара также может свидетельствовать о низком уровне самооценки – это можно интерпретировать как нежелание привлекать к своей персоне лишнее внимание. Такие индивиды неохотно вступают в социальное взаимодействие где бы то ни было и даже в интернете. Не было выявлено никакой связи между уровнем притязаний индивида и выбором им конкретного изображения в качестве аватара. И хотя для определения уровня притязаний клиента оценка его аватара не дает никакой информации, тем не менее использование своего фото в качестве основного изображения профиля позволяет предположить, что такие люди в среднем более реалистично оценивают свои реальные возможности при постановке ими целей в своей жизни. Разница между имеющейся самооценкой и уровнем притязаний у клиентов с фотографией самих себя на аватаре значительно меньше, чем у всех прочих клиентов. Эти различия объясняются следующим: стремясь преодолеть «эффект низкого статуса» в своем окружении, а также неуверенность в себе, индивид со временем ставит перед собой все менее значимые и все менее трудоемкие для достижения цели, тем самым не желая предпринимать реальные меры для исправления такого положения. Также было установлено, что для оценки тревожности клиента (как ситуативной, так и личностной) использовать данные профиля в социальных сетях не следует. С этой точки зрения отмеченная А.И. Донцовым проблема диагностики через онлайн-общение

по-прежнему остается актуальной – по крайней мере, на диагностическом этапе онлайн-консультирования. В то же время выбор аватара вполне может являться маркером высокого уровня общей жизнестойкости. Длинный список друзей также указывает на аналогичные показатели жизнестойкости, в том числе и по параметрам вовлеченности и контроля. Отметим также, что большое количество друзей – суть свидетельство высокого уровня самооценки. Он коррелирует в социальных сетях с высоким уровнем жизнестойкости, значительной общей самооценкой и высоким уровнем притязаний. В целом такое положение может быть связано с двойственной природой акта «добавления в друзья» – если для одного за ним стоит преодоление себя в опасении быть отвергнутым, то для другого в данном действии просматривается лишь необходимый момент успешной, хотя и виртуальной, социализации, достигнутой посредством социальных сетей.

Литература

1. *Донцов А.И.* Тенденции развития психологического консультирования в информационной сети Интернет // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение). М.: МГППУ, 2011. 196 с. С. 30–34.
2. *Щебетенко С.А.* Большая пятерка черт личности и активность пользователей в социальной сети «ВКонтакте» // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». 2013. Т. 6. № 4. С. 73–81.
3. *Щебетенко С.А.* Установки на черты личности как предиктор активности «Друзей» пользователя социальной сети «ВКонтакте» // Национальный психологический журнал. 2016. № 4(24).

КОГНИТИВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ИНТЕРНЕТ-ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ В КОНТЕКСТЕ ИНФОРМАЦИОННО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Попова И.С.

*Московский государственный психолого-педагогический университет
popovais@fdomgppu.ru*

Аннотация. В данной статье обсуждается проблема информационно-психологического воздействия; представлены результаты эмпирического исследования когнитивных особенностей интернет-пользователей в контексте информационно-психологической безопасности и изложены рекомендации по разработке психологической программы повышения информационно-психологической устойчивости.

Ключевые слова: интернет, информационно-психологическое воздействие, информационно-психологическая устойчивость, информационно-психологическая безопасность, внушаемость, рефлексия, принятие решений, когнитивные ошибки.

Интернет-пространство представляет собой огромный пласт современной цифровой информационной среды, который является объектом исследования информатики, науки об информации, киберпсихологии, киберсоциологии, медиапсихологии, цифровой философии и экологии, а также энвайронментальной психологии (психологии среды) наравне с природной, социальной и другими средами.

Важное свойство информационных потоков заключается в том, что «С их помощью общество транслирует индивиду нормы, ценности и стереотипы поведения. И именно характер таких воздействий среды на сознание формирует у человека определенный образ реальности и понимание себя в ней» [2].

В информационном обществе поведение человека определяется наличием у него доступа к релевантной информации и свойственными ему особенностями ее обработки.

По статистике, на начало 2023 г. в России насчитывалось 127,6 (88,2 % населения) миллионов интернет-пользователей, из них 106 (77,3 % населения) миллионов пользователей соцсетей; среднее время, проводимое онлайн, составило 7 часов 57 минут в день [6].

Последние несколько лет наблюдается достаточно активное исследование проблемы информационно-психологической безопасности, в частности, информационно-психологической устойчивости как способности личности противостоять информационно-психологическому воздействию.

Под информационно-психологическим воздействием понимается «комплекс специальных психологических операций, мероприятий и акций, проводимых с помощью информации, пропаганды и агитации, подготовленной

соответствующим образом и доводимой до объекта (групп объектов) воздействия с помощью различных форм психологического воздействия (печатными средствами, радио- и телевещанием, изобразительными средствами, через непосредственное общение, материальными акциями, через информационные компьютерные сети)» [7]. Основной целью информационно-психологического воздействия является изменение мыслей, убеждений, норм и, в конечном итоге, поведения на личностном, групповом и социальном уровне.

Под информационной устойчивостью понимается способность личности «сохранять индивидуальную целостность, адаптивно реагировать на стремительные внешние изменения среды, готовность воспринимать и фильтровать поступающую информацию, быть готовым к внешним информационным воздействиям и рискам, проявлять мобильность» [3], «противостоять внешнему информационному воздействию и сохранять свои убеждения, ценности, личностные смыслы и собственную идентичность» [1], а также «мотивацию, моральные нормы и нравственные ценности» [1].

Основным аргументом важности и актуальности данной темы является тот факт, что современные технологии информационно-психологического воздействия в интернет-пространстве являются в высшей степени персонализированными, учитывающими личностные данные, полученные с помощью технологии big data [5]. Поэтому в целях повышения информационно-психологической устойчивости полагается необходимым выявлять, учитывать и доносить до сведения интернет-пользователей информацию об их личностных особенностях, за счет которых они становятся особенно уязвимыми к информационно-психологическому воздействию, т.е. разрабатывать персонализированную программу повышения информационно-психологической устойчивости.

В настоящее время активно развивается «субъектное» направление исследования информационно-психологической устойчивости, в рамках которого человек, на которого направлено информационно-психологическое воздействие, рассматривается не как объект, но как субъект, т.е. учитываются его личностные особенности.

С целью исследования когнитивных особенности интернет-пользователей в контексте информационно-психологической устойчивости с декабря 2021 по ноябрь 2023 г. было проведено эмпирическое исследование с участием 117 респондентов (интернет-пользователей) старше 16 лет. Были применены следующие методики:

1. «Внушаемость» (Склонность к психологическому индуцированию) (С.В. Клаучек, В.В. Деларю, 1997 г.);
2. «Дифференциальный тип рефлексии» (Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин, 2009 г.);
3. «Мельбурнский опросник принятия решений» (адаптация и валидизация на российской выборке Т.В. Корниловой, 1997 г.);
4. «Когнитивные ошибки в ходе интернет-общения» (И.С. Лучинкина, 2018 г.).

Были выделены группы интернет-пользователей с разным уровнем внушаемости (низкий, средний, высокий) и описаны их когнитивные особенности. Было выявлено, что интернет-пользователям с низким уровнем внушаемости свойственны склонность к объективному, аналитическому и критическому оцениванию актуальной ситуации; к сосредоточению на самой ситуации; к принятию самостоятельных решений без траты времени на излишние переживания и абстрактные размышления; к более взвешенным и уверенным решениям; к готовности к принятию ответственности за их реализацию и последствия. Для интернет-пользователей со средним уровнем внушаемости характерны средние показатели по всем шкалам. Пользователей с высоким уровнем внушаемости отличают склонность к сосредоточению на собственных состояниях и переживаниях; к черно-белому оцениванию актуальной ситуации; к негативному видению будущего; к быстрым и необоснованным выводам; к опоре на уже имеющийся опыт и знания без рассмотрения новых; к приписыванию себе вины за поведение окружающих и возникающие негативные ситуации; к предположению, что их собственные просчеты становятся видны окружающим; к четким представлениям о должном поведении окружающих и своем собственном; к обобщающим выводам, выходящим за пределы актуальной ситуации; к избеганию принятия самостоятельного решения; к переносу принятия решения на более позднее время, к перекалыванию ответственности на других; к импульсивным решениям; к затруднениям при выборе между альтернативами.

Примечательно, что представители всех трех групп примерно в одинаковой мере способны рационально оценивать актуальную ситуацию и себя в ней (включая уточнение информации и адаптацию своих целей к условиям актуальной ситуации), а также готовы самостоятельно принимать решение. Различия наблюдаются на последующем этапе – в готовности к действиям по незамедлительной реализации данного решения. Возможно, существенным является субъектно-волевой фактор, выражающийся в уверенности в своем решении и в своей способности к его выполнению, в решимости и готовности к его реализации, а также в принятии на себя ответственности за его последствия.

В данном исследовании процесс информационно-психологического воздействия был рассмотрен в рамках когнитивно-бихевиоральной схемы SOR. В качестве стимула рассматривалась информация, размещенная в интернет-пространстве; в качестве промежуточной переменной – комбинация когнитивных особенностей интернет-пользователей (типы рефлексии, стили принятия решений и когнитивные ошибки в интернет-общении); в качестве отклика – действия и поведение в целом.

При анализе существующих на данный момент программ повышения информационно-психологической устойчивости была отмечена их ориентация преимущественно на информационную составляющую, заключающуюся

в повышении медиа-грамотности – тренировке навыков работы с информацией. Таким образом, фокус внимания существующих программ сосредоточен на первом элементе цепочки:

анализ информации – принятие решения – совершение действий.

Также учитываются социальные, этно-культурные и духовно-нравственные аспекты. Однако, не уделяется достаточного внимания индивидуальным особенностям интернет-пользователей в процессе восприятия информации и принятия решений, которые становятся основой отдельных действий и поведения в целом.

На основании результатов исследования представляется очень важным информирование интернет-пользователей о функционировании всей данной цепочки и проявлении особого внимания именно ко второму и третьему элементам («принятие решений» и «совершение действий»). При этом необходимо также предоставление участникам программы повышения информационно-психологической устойчивости возможности диагностики своего уровня внушаемости, своих типов рефлексии, стилей принятия решений и когнитивных ошибок в интернет-общении, а также возможности выработки и укрепления навыков выявления у себя их проявления и отслеживания их влияния на свои когнитивные, эмоциональные и поведенческие реакции на получаемую информацию.

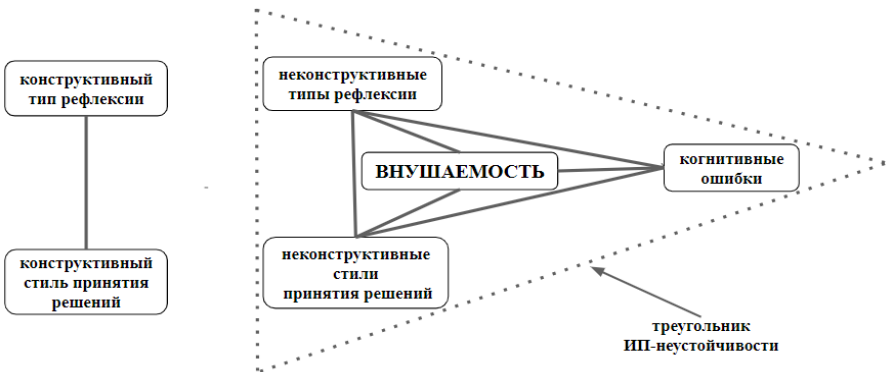


Рис. Графическое представление взаимосвязей внушаемости, типов рефлексии, стилей принятия решений и когнитивных ошибок в интернет-общении

Также были выявлены многочисленные положительные корреляционные связи между исследуемыми феноменами. Особое внимание было уделено отсутствию некоторых положительных и отрицательных корреляционных связей. Полученные результаты позволили сгруппировать исследуемые шкалы в блоки («внушаемость», «типы рефлексии», «стили принятия решений» и «когнитивные ошибки в интернет-общении»), также было произведено дополнительное разбиение блоков «типы рефлексии» и «стили принятия

решений» на подблоки по критерию конструктивности для выведения обобщенных результатов. Данные наблюдения были тщательно проанализированы, интерпретированы и представлены графически (Рис.).

На основании анализа данной схемы можно сделать вывод о том, что основной целью психологической программы повышения информационно-психологической устойчивости должно стать не развитие навыков конструктивного типа рефлексии и конструктивного стиля принятия решений, а работа по элиминации навыков неконструктивных типов рефлексии и стилей принятия решений, а также когнитивных ошибок в интернет-общении. Для решения задачи повышения информационно-психологической устойчивости интернет-пользователей оптимальным представляется формат онлайн-тренинга, который позволит участникам обмениваться опытом и предоставлять обратную связь, а также формировать и укреплять коммуникационные навыки в аутентичной для интернет-общения среде. Представляется логичным и эффективным задействование привычных для интернет-пользователей типов информации (видео, мемы, тесты и т.д.), форматов коммуникации (соцсети, мессенджеры и т.д.), а также существующие технологии информационно-психологического воздействия (астротурфинг, множественность источников, вирусное распространение профилактического контента и элементы геймификации, в частности, серьезные игры [4]). Таким образом, полученные результаты представляет интерес в области информационно-психологической безопасности как «состояния защищенности личности, разнообразных социальных групп и объединений людей от воздействий, способных против их воли и желания изменять психические состояния и психологические характеристики человека, модифицировать его поведение и ограничивать свободу выбора» [1].

Литература

1. Баранов Е.Г. Информационно-психологическая устойчивость личности: сущность и психологическое содержание // Теоретическая и экспериментальная психология. 2017. Т. 10. № 1. С. 58–64.
2. Ежеская Т.И. Психологическое воздействие информационной среды на современного человека // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2009. № 2 (37). С. 38–41.
3. Меерсон А.-Л.С. Разработка тренинга по формированию информационно-психологической устойчивости личности студентов вуза [Электронный ресурс] // Russian Journal of Education and Psychology. 2022. Т. 13. № 1. С. 154–176.
4. Попова И.С. Применение технологии SG (serious game) в оказании психологической помощи // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение): Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 3–4 декабря 2021 г. М.: МГППУ, Издательский Дом «Бахрах-М». 2021. С. 259–264.

5. *Попова И.С.* Цифровой профайлинг в социальных сетях // Сборник тезисов участников Всероссийской конференции по юридической психологии с международным участием «Коченовские чтения «Психология и право в современной России»», 9–11 ноября 2022. М.: МГППУ, 2022. С. 204–206.
6. DataReportal [Электронный ресурс]: статистический сервис. URL: <https://datareportal.com/reports/digital-2023-russian-federation> (дата обращения: 14.09.2023).
7. EdwART. [Электронный ресурс]: Словарь терминов МЧС. 2010.

ФЕНОМЕН ПОСТРОЕНИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ У СОЗАВИСИМЫХ ВЗРОСЛЫХ

Поляшова А.С.

*магистрант факультета дистанционного образования ФГБОУ ВО МГППУ, г. Москва
poliashovaas@fdomgppu.ru*

Третяк Э.В.

*кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии и педагогики дистанционного обучения ФГБОУ ВО МГППУ, г. Москва
treyakev@mgppu.ru*

Аннотация. Анализируются психологические аспекты феномена созависимости, а также влияние созависимости на процессы коммуникации и взаимодействия. В статье уделяется внимание стратегиям преодоления созависимости и улучшения качества межличностных отношений.

Ключевые слова: созависимость, психологические аспекты, стратегии преодоления.

Созависимость является распространенной проблемой в современном обществе и может быть присуща любому человеку, независимо от возраста, пола и социального статуса. Она проявляется в форме неспособности к самопринятию, стремления удовлетворить потребности других людей, игнорирования своих собственных эмоций и потребностей. Формирование созависимых отношений может быть вызвано различными факторами, такими как низкая самооценка, страх потери партнера, страх одиночества, нежелание принимать ответственность за свою жизнь и решать свои проблемы [3]. Следует отметить, что построение межличностных отношений у людей, страдающих созависимостью, отличается своей спецификой:

- *Стремление к жертвенности* является одной из характеристик созависимых отношений. Так люди с данной формой зависимости часто посвящают себя другим, отдавая свое время, энергию и ресурсы, чтобы удовлетворить потребности и желания окружающих.
- *Недостаточно сформированный навык защиты личностных границ* является еще одной характеристикой, связанной с созависимыми отношениями, и проявляется в неумении говорить «нет». Созависимые люди испытывают страх отвержения, которое, в свою очередь, может привести к потере любви и одобрения, поэтому они постоянно уступают другим людям, даже если это не выгодно для них самих [2].

Кроме того, созависимые могут иметь сложности с определением личной территории и времени. Они могут считать, что их жизнь и время должны быть полностью доступными для других людей, даже если это мешает им выполнению своих личных дел и задач.

- *Стремление к созданию конфликтных ситуаций.* Конфликты являются неизбежным элементом межличностных отношений, в том числе и в ситуациях с созависимостью. Однако в подобных отношениях конфликты могут возникать чаще и быть более интенсивными из-за специфики самих отношений. Конфликты в созависимых отношениях также могут возникать из-за неудовлетворенных потребностей. Созависимый человек может слишком сильно сосредоточиться на потребностях других людей и забывать о своих собственных потребностях и желаниях. Однако в конечном итоге это приводит к недовольству и возникновению разногласий [4].
 - *Низкая самооценка* также является частым признаком созависимости. Люди, страдающие от созависимости, обычно испытывают чувство неполноценности, неуверенности в себе, страха остаться один на один с собой. Они ищут подтверждения своей ценности через отношения с другими людьми и готовы жертвовать своими интересами, потребностями и чувствами ради удовлетворения потребностей и желаний другого человека [1].
 - *Чувство вины* – одно из характерных состояний для людей, страдающих созависимостью. Они постоянно чувствуют, что должны что-то делать для других, и, если не могут или не успевают исполнить желаемое, испытывают чувство вины. В связи с этим, созависимые часто жертвуют своими личными интересами и желаниями ради того, чтобы помочь окружающим. Чувство вины может возникать и из-за того, что созависимый человек не смог защитить себя от партнера, нарушившего его границы. Он может чувствовать, что должен был быть более настойчивым или более решительным в своих действиях, чтобы защитить свои интересы [5].
 - *Стремление к контролю* – созависимые люди могут чувствовать себя обеспокоенными и тревожными из-за того, что они не могут контролировать жизнь своих партнеров. Это может приводить к чувству безнадежности и беспомощности, что усиливается, когда партнер проявляет деструктивное поведение, например, алкоголизм, наркомания или эмоциональное насилие.
- В целом, межличностные отношения у людей, страдающих созависимостью, часто являются неравновесными, так как один человек (созависимый) часто дает больше, чем получает от отношений. Они могут чувствовать себя пассивными и беспомощными в своих отношениях, что может привести к негативным последствиям для их психического здоровья и благополучия. Важно, чтобы созависимые люди научились устанавливать границы в своих отношениях, брать на себя ответственность за свою жизнь и уделять внимание собственным потребностям и желаниям. Для преодоления созависимых отношений необходимо вначале осознать проблему и понять, что эмоциональная зависимость от партнера не поможет решить собственные проблемы. Затем, необходимо обратиться к специалисту – психологу или психотерапевту, который поможет разобраться в ситуации и найти решение проблемы. Важно понимать, что созависимые отношения – это сложная и многогранная проблема,

которая требует индивидуального подхода и длительного времени для ее преодоления. Однако, здоровые и равноправные отношения могут принести много радости и удовлетворения, поэтому вложение усилий в решении проблемы может оказаться очень ценным и полезным. Именно эта проблема и имеющийся социальный запрос на ее решение обусловили выбор темы нашего пилотажного исследования, целью которого являлось изучить особенности психологических границ личности у созависимых взрослых. Исследование проводилось в апреле-мае 2023 года. Были созданы электронные формы опросников при помощи программы «Google Forms», для заполнения которых приглашались мужчины и женщины в возрасте старше 18 лет, демонстрирующие созависимые модели поведения. В исследовании приняли участие 16 человек – 8 мужчин и 8 женщин в возрасте от 19 до 44 лет.

В исследовании нами были использованы следующие методики:

«Шкала созависимости» (Берри Уайнхолд, Джений Уайнхолд) разработана в 1989 году психологами Берри и Джений Уайнхолд.

«Личностный опросник «Конформность-внушаемость» С.В. Клаучек и В.В. Деларю, разработанный в 1997 году.

Методика «Суверенность психологического пространства», разработанная С.К. Нартова-Бочавер в 2010 году.

В результате проведенного пилотажного исследования установлено:

1. Распределение мужчин и женщин по уровню созависимости на три группы, выявило, что в общей выборке исследования (N=16), можно выделить три подгруппы по уровню созависимости: средняя (N=6), высокая (N=9) и очень высокая (N=1).
2. Обработка данных с использованием непараметрического U-критерия Манна-Уитни, показала, что выявлены значимые различия в группах мужчин (N=8) и женщин (N=8), без учета уровня созависимости по четырем показателям:
 - «Конформность-внушаемость» (тест – личностный опросник С.В. Клаучек и В.В. Деларю) $p=0,038$, $p<0,05$;
 - «Суверенность психологического пространства» $p=0,015$, $p<0,05$;
 - «Суверенность мира вещей» $p=0,028$, $p<0,05$;
 - «Суверенность ценностей» $p=0,007$, $p<0,01$.

Следовательно, мужчины в созависимых отношениях чаще, чем женщины ведут себя пассивно, предпочитая следовать за партнером, ориентируясь на те правила и требования, которые она устанавливает. Значимые различия по показателю «Суверенность мира вещей» – как готовность человека уважать личную собственность партнера (другого человека), в меньшей степени выражено у мужчин с созависимостью, тогда как женщины с созависимостью, готовы признавать, что мужчина имеет право на свое личное пространство. Значимые различия по показателю «Суверенность ценностей» между мужчинами и женщинами, указывают, что для мужчин в большей степени характерно

поведение, которое предполагает предоставление свободы партнеру, в вопросах связанных с ценностями или мировоззренческой позицией. Выявленное значимое различие по интегральному показателю «Суверенность психологического пространства» между мужчинами и женщинами, свидетельствует, что мужчины в меньшей степени готовы защищать свое личное психологическое пространство и психологические границы от вторжения со стороны партнера, если они находятся в созависимых отношениях.

3. Дальнейший статистический анализ результатов между группами взрослых участников исследования, разделенных по уровню созависимости с использованием непараметрического U-критерия Манна-Уитни, указывает, что существуют различия в группе со средним уровнем созависимости и группы с высоким уровнем созависимости, по одному показателю: «Конформность-внушаемость» (тест – личностный опросник С.В. Клаучек и В.В. Деларю) $p=0,051$, $p>0,05$.

Данные различия указывают, что участники исследования со средним уровнем созависимости демонстрируют более низкий уровень конформности, чем участники с высоким уровнем созависимости. Так мужчины и женщины со средним уровнем созависимости в отношениях не склонны вести себя пассивно в отношениях с партнером, готовы отстаивать свои собственные представления и ценности.

4. Процедура корреляционного анализа для выявления наличия взаимосвязей между показателями психологических границ личности у созависимых мужчин и женщин, выявила:

Положительная корреляция	Отрицательная корреляция
«Шкала созависимости» и «Конформность-внушаемость» (высокая, $r=0,732$, $p<0,01$)	Возраст и «Суверенность социальных связей» (средняя, $r=-0,509$, $p<0,05$)
	«Шкала созависимости» и «Суверенность психологического пространства» (средняя, $r=-0,661$, $p<0,01$)
	«Шкала созависимости» и «Суверенность территории» (средняя, $r=-0,568$, $p<0,05$)
	«Шкала созависимости» и «Суверенность мира вещей» (средняя, $r=-0,591$, $p<0,05$)
	«Шкала созависимости» и «Суверенность привычек» (средняя, $r=-0,589$, $p<0,05$)
	«Шкала созависимости» и «Суверенность ценностей» (средняя, $r=-0,654$, $p<0,05$)

Данные связи указывают, что чем выше возраст респондентов, тем выше давление партнера, который может осуществлять контроль за социальной

жизнью человека. Чем выше уровень созависимости личности респондента, тем выше показатели конформности-внушаемости, при этом происходит снижение показателей прочности психологических границ личности, готовности противостоять давлению партнера, направленного на изменение поведения личности. При высоком уровне созависимых моделей поведения, респонденты испытывают состояние потери контроля над своим личным пространством. Также происходит снижение способности к защите своего комфортного ритма жизни. Таким образом, высокий уровень созависимого поведения способствует снижению суверенности психологического пространства личности.

Обобщение результатов нашего пилотажного исследования позволяет сделать следующие выводы:

- чем выше уровень созависимости личности респондента, тем выше показатели конформности-внушаемости, при этом происходит снижение показателей прочности психологических границ личности, готовности противостоять давлению партнера, направленного на изменение поведения личности.
- высокий уровень созависимого поведения способствует снижению суверенности психологического пространства личности.

Литература

1. *Березин С.В., Лисецкий К.С., Назаров Е.А.* Психология наркотической зависимости и созависимости. М.: МПА, 2001. 191с.
2. *Брантбьерг М.Х.* Заботясь о других – заботясь о себе // Телесная психотерапия. Бодинамика. М.: АСТ МОСКВА. 2011. С. 298–314.
3. *Винников Л.И.* Созависимость как психологический феномен // Достижения науки и образования. 2019. № 9–1 (50).
4. *Емельянова Е.В.* Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования. СПб.: Речь. 2014. 368 с.
5. *Зайцев С.Н.* Созависимость – умение любить. Н. Новгород. 2004. 90 с.
6. *Куница М.Ю.* Психологическая помощь созависимой личности из деструктивной семьи: автореф. ... кандидата психологических наук: Ставрополь. 2006.
7. *Третьяк Э.В., Васенькин И.В., Козлов А.Г.* Программа социально-психологического сопровождения «Цель» (для лиц с аддиктивными расстройствами). Чебоксары: ИД «Среда», 2021. 92 с.

ОПАСНЫЕ ИГРЫ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ: ЧЕМ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ВНИМАТЕЛЬНЫЙ ВЗРОСЛЫЙ?

Яшурина А.О.

*педагог-психолог, МБОУ СОШ № 11 г. Кирова;
МКДОУ № 19 г. Кирова
annamur157@rambler.ru*

Аннотация. В статье рассказывается об опасностях игр в интернете для детей и подростков, рассматриваются наиболее распространенные игры, анализируются причины участия детей в подобных играх.

Ключевые слова: Интернет, игры, дошкольники, школьники, информация, безопасность, тревожность, страхи, социально-незащищенные лица

Незаметно для нас и наших детей Интернет стал своеобразным жизненным пространством со своими рисками и возможностями. Здесь находят необходимую информацию, учатся, делятся опытом, знакомятся, общаются. К сожалению, не каждый пользователь ежедневно заходит в сеть с добрыми намерениями. Но каждый взрослый, имеющий детей, а также работающий с детьми, должен быть информирован о том, с чем могут столкнуться дети в сети Интернет. В последние годы особую актуальность приобретает проблема опасных игр в сети Интернет. Мысль о том, что на поведение и поступки детей могут практически беспрепятственно негативно влиять незнакомые люди, тревожит многих взрослых – и родителей, и педагогов. У специалистов помогающих профессий и у родителей несколько лет были на слуху так называемые «группы смерти» (например, «Синий кит»). Участники таких «групп» – это люди, планомерно подготавливающие собственную смерть под руководством администратора («куратора») группы. Путем психологической обработки и запугивания их доводили до самоубийства. Суть игры заключалась в том, чтобы пройти несколько этапов, таких как нанесение себе увечий, разговор по Скайпу и т.д. Далее администраторы собирали личную информацию (телефоны, адреса) и начинали контролировать ребенка. В Интернете существовали сайты и форумы, где подростки делились опытом, знаниями и подбадривали друг друга броситься под поезд, положить голову на рельсы и т.д. Они отправляли друг другу фото и видео, где это ярко показано. Дети набирали напарников, чтобы им было не страшно. Все делалось с большой заявкой о себе, фотографировался каждый шаг. Это попытка оставить след, наказать оставшихся в этом мире. Сами же «кураторы» не собирались заканчивать жизнь самоубийством, но получали удовольствие от того, что склонили к суициду какого-то ребенка.

На данный момент «группы смерти» в сети Интернет ликвидированы, однако им на смену приходят другие игры. Например, недавно популярной была игра «Беги или умри». Подросток должен был перебежать дорогу максимально

близко перед движущимся транспортом, другой подросток наблюдал и фиксировал этот факт на видео. Игра «Исчезни на 24 часа» – это призыв спрятаться, чтобы подростка в течение суток никто не нашел. Мобильный телефон и любые средства связи брать с собой запрещено. В течение суток поведение ребенка, желающего спрятаться, является притягательным для различного рода преступников, места для прятания также могут быть опасны для его жизни. Сейчас набирают популярность конкурсы на закрытых каналах мессенджеров для самокатчиков и велосипедистов, которые призывают грубо нарушать правила дорожного движения и снимать это на видео, победитель получает ценный приз. Получая задания в сети и участвуя в подобных играх, дети могут наносить себе шрамы, получать ожоги, попадать в ДТП и т. д. Таким образом, стирается грань между опасностью в сети и опасностью в реальности. И далеко не всегда взрослым бывает очевидна истинная причина случившегося с ребенком. Анализируя информацию, поступающую из СМИ и новостных лент, специалистам, работающим с детьми, становится понятно, что суть подобных игр и заданий – заставить ребенка создать потенциально опасную для его жизни и здоровья ситуацию и принять в ней активное участие. Организаторы подобных игр хорошо осведомлены о возрастных особенностях детей, их интересах и потребностях, им не жаль времени на общение с ребенком, чтобы привлечь его в игру. В качестве мотивации для этого используется нечто ценное для современных детей: виртуальный набор стикеров, лайки, репосты, подписчики, рейтинги (и, соответственно, возможность заработать на этом деньги), а также само общение с организатором игр – то есть то, что заставит ребенка почувствовать свою ценность, избранность, престижность на фоне прочих детей, у которых этого нет. Мотивы же поведения организаторов подобных игр могут быть различны: от психопатического склада характера до элементарного финансового обогащения.

Отдельно хотелось бы упомянуть особо уязвимую к опасностям Интернета группу детей – это дошкольники и младшие школьники.

В настоящее время пользоваться планшетом и компьютером дети учатся едва ли не быстрее, чем говорить, а значит, они становятся пользователями, или, говоря современным языком, «потребителями контента». Не всегда родители считают нужным устанавливать ограничения или родительский контроль на компьютер или планшет, и многие дети бесконтрольно посещают различные сайты, не предназначенные для них, либо сайты с информацией, созданной вроде бы и для детей, но калечащей детскую психику. Не имея достаточного жизненного опыта, критичности мышления, многоую информацию они воспринимают неверно, зато приобретают различные страхи, неврозы, тревожность. Примеров масса. В Рунете среди детей младшего школьного возраста распространялась картинка со смертельной инструкцией «Как стать феей Огня», стилизованной под популярный мультсериал «Винкс». Для этого детям предлагалось тайком от родителей проделать манипуляции с газовой

плитой, ставящие под угрозу жизнь и здоровье ребенка (ровно в полночь, когда все спят, совершить обряд – произнести волшебные слова и открыть газ, все 4 конфорки). Известно о случаях, когда дети пытались применить эту инструкцию (пятилетняя девочка в Чебоксарах получила ожоги 50% тела [1]). Кто знает, возможно, случаи взрывов бытового газа, так часто освещаемые последнее время в СМИ, вызваны именно такими «играми»?

Чаще всего в сети интернет дети дошкольного и младшего школьного возраста играют в игры. Родители и педагоги должны быть максимально внимательны к играм, которые увлекают их детей, и убедиться в безопасности продукта до того, как дать разрешение на игру, чтобы дети не стали жертвой массовой игры или вредных сетевых услуг. В качестве примера рассмотрим популярную несколько лет назад и не забытую пользователями и сейчас игру «Пять ночей с Фредди». За последние годы игра «Мишка Фредди» привлекла внимание миллионов игроков по всему миру. Игра является смесью квеста и ужаса, где главное задание игрока – выжить в мире мистических существ – аниматроников. Подобные игры в жанре *horror* (ужас) обычно провоцируют, делают более явными уже имеющиеся у детей трудности – неуверенность в себе, замкнутость, различные фобии. Действие игры происходит в пиццерии *мишки Фредди*, где игрок-охранник должен выжить с 12 ночи до 6 утра. Аниматроники – это звери-роботы, которые передвигаются ночью по пиццерии и могут убить человека, используя его как эндоскелет (скелет для костюмов зверей). Основные персонажи – медведь, кролик, лис, цыпленок, Золотой Фредди (желтый медведь). Охранник не может передвигаться, он может только следить по камерам за приближением аниматроников, включать свет в коридоре и обороняться посредством закрытия электронных дверей. Таким образом, главный герой должен пройти уровень и не попасть в лапы медвежонка Фредди, который станет конечным врагом на всех уровнях. Если охранник выживет в течение 5 ночей, он получит зарплату. В процессе игры игроки ждут насилия и спектр угроз жизнедеятельности: пугающие эффекты, кровавые детали и странные звуки. В последующих частях игры персонажи становятся все более страшными, уродливыми, появляются новые персонажи, а защиты от них становится все меньше. Причем персонажи имеют все шансы сразу убить игрока, но они сначала его измучают, а потом неожиданно нападут. Игра держит игрока в постоянном напряжении и ожидании страха, который подпитывается звуками шагов, неровным дыханием из ближайших комнат, фигурами в темноте, звуками голосов, падающих кастрюль и пр. В случае проигрыша на экране появляется скример с пронзительным визгом. И появляется он действительно неожиданно. И вроде бы скример не страшный, но накопившееся напряжение влияет на выброс адреналина. Игра длится недолго (пока не закончится энергия или пока не нападут аниматроники – около 5–8 минут), проигрыш заставляет переиграть, а выигрыш – перейти на следующий уровень. Таким образом, игра затягивает. Родители,

чьи дети играют в эту игру, отмечают, что у детей появились страхи темноты, дети вглядываются в темноту, становятся импульсивными. Также существует игра «Гренни». На Google Play скачать ее может любой желающий, несмотря на возрастные ограничения 12+ (можно просто указать другой возраст, и игра станет доступной к скачиванию). Суть игры проста: игрок просыпается в доме у сумасшедшей бабушки, которая имеет обезображенную внешность – напоминает ходячий труп. Бабушка пытается убить игрока, цель игрока – выжить и сбежать из дома. Если он не успеет за 5 дней, то он умрет. В борьбе с бабушкой и ее помощником-пауком можно применять разнообразное оружие. Но важно ничего не уронить на пол – старуха все слышит и сразу выследит игрока. Весь этот жуткий сюжет разворачивается в мрачных локациях и сопровождается напряженной музыкой. По словам детского психолога Дарьи Ненашевой [2], эта игра никак не может считаться детской. Подобные игры наносят непоправимый вред неокрепшей психике. Дети начинают бояться темноты, у них появляется расстройство сна. Представьте себя на месте игрока, за которым по темным коридорам гоняется монстр-убийца, да еще и в облики бабушки. Вам станет понятно, что эта игрушка не предназначена для впечатлительных людей. Вместе с тем в нее играют дети, начиная от 6 лет. Почему? Дело в том, что чем мрачнее игра, тем больше она притягивает детей, особенно если она относится к категории «запретных». Для них это способ сделать что-то, что точно не понравится родителям. В настоящее время на местах многими психологами и социальными педагогами ведется просветительская работа с родителями относительно опасных игр и хобби детей и подростков (например, автор данной статьи регулярно проводит тематические родительские собрания, выступает на городских родительских форумах). Родители в силу занятости и прочих причин не всегда могут отследить момент, когда ребенок попал в опасную ситуацию, и родители с благодарностью воспринимают подобную информацию, поскольку понимают: предупрежден – значит вооружен. Социально-незащищенные лица (дети с ОВЗ, воспитанники учреждений для детей-сирот, дети из неблагополучных семей) могут быть особо уязвимыми перед опасными играми в сети из-за отсутствия должного внешнего контроля и своих индивидуальных особенностей. Информирование детей о правильном и безопасном времяпровождении в интернете должно стать обязательной частью воспитательной работы с ними. Целесообразно обсуждать с детьми, что они увидели, просмотрели, прочитали в интернете, какая информация вызвала у них вопросы или подозрения. Конечно, для проведения таких бесед у внимательного взрослого должны быть сформированы доверительные отношения с ребенком. И в таком случае мы сможем надеяться, что никакая ненужная и опасная информация не повлияет на детскую психику и не подтолкнет к необдуманным поступкам.

Литература

1. В Чебоксарах пятилетняя девочка подожгла сама себя, чтобы стать феей Огня / Отдел новостей «Нашей версии в Марий Эл, Чувашии». URL: <https://>

- ch.versia.ru/v-cheboksarax-pyatiletnyaya-devochka-podozhgla-sama-sebya-
chtoby-stat-feej-ognya (дата обращения 21.11.2023).
2. Кто такая Гренни: новая детская игра может быть опасна для психики / новостной портал SorokaInfo.com // Наталия Ришко. URL: https://sorokainfo.com/news/kto_takaja_grenni_novaja_detskaja_igra_mozhet_byt_opasna_dlja_pсихики/2019-01-26-14081 (дата обращения 21.11.2023).

ЛИЧНОСТНЫЕ РИСКИ В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ

Миронова А.А.

*Уральский государственный
педагогический университет,
г. Екатеринбург
stacya2011@yandex.ru*

Аннотация. В статье представлен анализ личностных рисков в цифровой образовательной среде и наиболее часто используемые стратегии совладания с ними на примере молодежной среды.

Ключевые слова: личностные риски, цифровая среда, молодежь, стратегии совладания, онлайн-копинг

Цифровая среда представляет собой не только неиссякаемый источник полезного контента и нужной информации, но и пространство, где человек подвергается новым для себя рискам и стрессовым ситуациям. Новые риски требуют выработки новых способов совладания с ними. Исследователями отмечено, что привычные стратегии совладания в виртуальной среде могут давать обратный эффект. В силу сложности феномена онлайн-копинга, фрагментарности и мозаичности его изучения, отсутствия концепции изучения зашит в виртуальной среде, затрагиваемая нами тема актуальна в научном поле. Анализ публикаций последних лет предоставил возможность классифицировать риски в цифровой среде. Нами выделены глобальные, коммуникативные, контентные и личностные риски в цифровой среде.

Глобальные риски находят отражение в планировании ближайшего будущего и получении социального опыта, трансформации жизненного уклада. Под коммуникативными рисками мы понимаем изменение структуры, функции и способов общения, влияние на которые оказывает взаимодействие в виртуальной среде. Контентные риски представляют собой информационные потоки (контент), которые оказывают влияние на психоэмоциональное состояние молодых людей, вызывая негативные чувства, эмоции и переживания. В эту же группу мы относим кибербуллинг и все проявления киберагрессии, так как чаще всего они выражаются в тексте, коротких голосовых или видео сообщениях, также идущих в рамках контента. Группу личностных составляют такие риски, которые оказывают негативное влияние на личность человека в целом: когнитивную, мотивационную, волевую, поведенческую сферы. В группу личностных рисков мы включаем интернет-аддикции.

Анализ научной литературы позволяет выделить триаду наиболее часто встречающихся личностных рисков в цифровой среде. Результатами длительного и неконтролируемого пребывания в Сети становятся:

- интернет-аддикции. К кибераддикциям относится интернет-зависимость, фаббинг, гейминг. Все они поразумевают зависимость от виртуальной среды в той или иной степени. Проявления аддиктивного поведения являются

проявлением дезадаптации. Интернет-зависимость приводит к изменению условий жизни. Многие авторы связывают указанный вид зависимости с проблемами в коммуникативной сфере. Кризис идентичности может служить пусковым механизмом к интернет-зависимому поведению. Цифровая среда привлекательна тем, что контролируемо создает желаемую реальность, где человек чувствует себя психологически комфортно [3]. Рассматриваемый вид аддикции влияет на волевую сферу личности, стрессоустойчивость, возможность справляться со стрессовыми ситуациями адекватными способами совладания. Теряется субъективный контроль, деятельность приобретает контрпродуктивный характер. Среди личностных особенностей, характеризующих молодых людей с интернет-зависимостью, выделяют доминирование интровертированных черт, повышенный уровень чувства одиночества и конфликтности, социальную пассивность, неустойчивость эмоционально-волевой сферы. К относительно новым видам интернет-аддекций относятся фаббинг и гейминг. Фаббинг – привычка отвлекаться на гаджет во время разговора с собеседником – негативно влияет на межличностное взаимодействие. Партнер по коммуникации начинает испытывать негативные чувства, социальное неприятие, раздражительность, снижается уровень доверия в общении. Появляется психологический дискомфорт, возрастает чувство социальной тревоги. При этом, ученые отмечают корреляцию фаббинга с интернет-зависимостью и страхом пропустить что-то важное [4]. Детерминантой в фаббинг-поведении выступает интернет-зависимость, проявляющаяся в качестве неконтролируемой компульсивной ежедневной деятельности. Гейминг является не просто зависимостью от виртуальной игры. Его особенность состоит в групповой (сетевом) игровом взаимодействии. Фрустрированные потребности заставляют человека искать выход в другой реальности. Деформируется смысловая составляющая поведения. При всей красочности графики и реальности звуковых эффектов, гейминг сужает мировосприятие, способы и механизмы коммуникации, приводит к частичной или полной социальной изоляции [5]. Игра в онлайне сама по себе не несет признаки неблагополучия до тех пор, пока игрок адекватно воспринимает действительность, справляется со стрессовыми ситуациями в реальности, может изменить свое поведение офлайн в зависимости от социальной роли. Как только наступает «точка невозврата» игра превращается в зависимость, значимость пребывания в которой намного выше реального мира;

- деперсонализация / потеря собственного «Я». Набор качеств, которые присущи личности в реальности может существенно отличаться от виртуальных. Рыльская Е. А, Погорелов связывают это с невозможностью воплощения желаемых качеств в реальности, что приводит к поиску компенсаторных видов реализации [6]. Цифровая идентичность полностью контролируема, а значит поддается сознательной трансформации. Идеальный образ отражается в альтернативной самореализации. Социальные сети считаются

местом самовыражения и демонстрации индивидуальности, однако при этом происходит обратный процесс – ее потеря. Распаду нарративного «Я» способствует постоянный информационный серфинг. На деперсонализацию оказывает влияние постоянное сравнение себя с людьми, которые демонстрируют успешность и красивую жизнь средствами цифрового пространства. Актуализируются дисфункциональные установки мышления в виде оценочной зависимости и долженствования, а также сравнительная мотивация [2]. Анонимность высказываний приводит к нарушению норм этики и морали, снижению уровня ответственности. Видимая легкость жизни, транслируемая через цифровую среду, влияет на мотивационную сферу. Утрачивается способность восприятия реального уровня стрессора и адекватного совладания с ним;

- спутанная идентификация / диффузная идентичность. Постоянное нахождение в цифровом пространстве отражается на перцептивном уровне. Ощущения становятся острее, а реальный мир не может в полной мере удовлетворить эти потребности, что способствует формированию дефицита насыщенности внешней среды [1]. Результатом такого воздействия становится изменение восприятия реальности и ее оценки. Самосознание личности трансформируется под действием пространственного эгоцентризма. Присутствие альтернативной (виртуальной) личности в современном мире не является патологией. Наделение виртуальной личности идеальными качествами приводит к тому, что человеку необходимо постоянно «переключаться» с реального себя на цифрового. Такой переход влечет за собой неадекватную самоинтерпретацию и позиционирование себя в реальности. Спутанность и многообразие социальных ролей препятствует верной оценке происходящих событий. Использование фильтров и масок в социальных сетях способствует развитию негативизма по отношению к себе реальному.

Выводы: цифровая среда способствует появлению новых рисков и поиску новых форм совладания с ними. Можно выделить глобальные, коммуникативные, контентные и личностные риски; личностные риски включают в себя спутанность идентификации, потерю собственного «Я» (деперсонализацию), интернет-аддикции (зависимость, фаббинг, гейминг); личностные риски оказывают влияние на все сферы деятельности человека.

Литература

1. *Бондаренко Т.А.* Личностные риски виртуальной среды интернета // Гуманитарные и социальные науки. 2019 № 6. С. 17–26
2. *Журавлева Ю., Журавлев И.* Виртуальная деструкция личности // Сети 4.0 Управление сложностью. – URL <https://urbanru.ru/opinions/yuliya-ignatij-zhuravlevy-virtualnaya-destruktsiya-lichnosti/>
3. *Ионова М.С., Пятаева Е.В.* Личностные особенности студентов, склонных к интернет-зависимому поведению // Гуманитарий: актуальные проблемы гуманитарной науки и образования. 2021. Т. 21. № 2. С. 189–202.

4. *Максименко А.А., Дейнека О.С., Духанина Л.Н., Сапоровская М.В.* Фаббинг: особенности аддиктивного поведения молодежи // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2021. № 4. С. 345–362.
5. *Нефедова А.Н., Гильяно А.С.* Кибераддикция в студенческой среде как фактор риска профессионального и личностного самоопределения / Сборник статей «Профессиональное самоопределение молодежи инновационного региона: проблемы и перспективы. Красноярск. 2021. С. 216–220
6. *Рыльская Е.А., Погорелов Д.Н.* Идентичность личности в виртуальном пространстве социальных сетей и реальная идентичность: сравнительные характеристики // Ярославский педагогический вестник. 2021. № 1 (118). С. 105–114.

СУЩНОСТЬ И ХАРАКТЕРИСТИКА ИНФОРМАЦИОННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

Шовгеня М.М.

*преподаватель-стажер кафедры
дошкольного и начального образования, Барановичский
государственный университет г. Барановичи. Беларусь
shovgenya1999@gmail.com*

Аннотация. Рассмотрена сущность информационного воздействия в работах В.П. Шейнова, Т.С. Кабаченко и Г.А. Ковалева. Выделена ключевая характеристика информационного воздействия: многоуровневость.

Ключевые слова: информационное воздействие, влияние, власть, воздействие, манипулирование.

Информационное воздействие — это сложный и многогранный процесс передачи информации, который ориентирован на активное воздействие на восприятие и понимание получателей. Это осуществляется с использованием различных каналов общения, таких как средства массовой информации, социальные сети и Интернет-ресурсы. Это явление широко применяется для изменения общественных мнений, стереотипов мышления, мобилизации масс или дезинформации. Информационное воздействие является основным средством манипулирования сознанием и психологического воздействия на людей. Информационное воздействие основано на передаче и получении информации с целью повлиять на мысли, эмоции, поведение и мнения людей. В представленной статье мы рассматриваем сущность информационного воздействия, исходя из работ В.П. Шейнова, Т.С. Кабаченко и Г.А. Ковалева. Информационное воздействие отличается от простой темы общения, поскольку его целью является изменение сознания и поведения другого человека, а не только передача информации. Это может произойти как сознание, так и неосознанно, используя различные методы и технику. Обладая функцией воздействия на мысли и эмоции, информационное воздействие становится все более сильным в руках тех, кто контролирует, манипулирует или изменяет сознание людей. Одним из ключевых моментов информационного воздействия является его многоуровневость. Оно может быть направлено на различные аспекты сознания и поведения, такие как убеждения, ценности, стереотипы, привычки и т.д. При этом информационное воздействие может осуществляться не только на индивидуальном уровне, но и на групповом или массовом уровне.

В своих исследованиях Шейнов сопоставляет понятия «влияние» и «власть». Власть в его понимании опирается на сложившуюся систему отношений, установок, потребностей, стереотипов, статусов и т. д., а влияние проявляется через их изменение. В последнем определении влияние рассматривается Шейновым как результат психологического воздействия [3].

Шейнов ставит вопрос о соотношении понятий «влияние» и «воздействие» и предлагает следующие определения: Воздействие – это достижение изменений в объекте действия при его взаимодействии с субъектом. Воздействие (в психологии) – это целенаправленный перенос информации, движения или других агентов от одного участника взаимодействия к другому. Успешное информационное воздействие требует определенных навыков и знаний. В.П. Шейнов в своей работе «Манипулирование сознанием» рассматривает различные техники и методы, используемые для манипулирования сознанием людей. Он говорит о понятии «манипуляции сознанием», которое описывает использование информационного воздействия для достижения конкретных целей. Среди основных методов информационного воздействия Шейнов предложил следующие:

1. Подмена разумного мышления эмоциональными аргументами. В этом случае информационное воздействие направлено на активацию эмоционального потока и подавление разумного мышления, чтобы создать благоприятную почву для принятия определенных решений или поведения [3].
2. Искусство создания стереотипов и предубеждений. Информационное воздействие может быть направлено на создание определенных стереотипов и предубеждений, которые влияют на восприятие и наблюдение окружающего мира, а также на поведение и решения людей [3].
3. Использование обратной связи и подкрепления. Информационное воздействие может быть усилено с использованием обратной связи и подкрепления. Положительные эмоциональные состояния и похвала за желаемое поведение могут стимулировать его повторение [3].

Методы психологического воздействия, предложенные Т. Кабаченко в своей работе «Методы психологического воздействия» включают еще больше аспектов в изучение сущности информационного воздействия. Отличительной особенностью методов психологического воздействия является их направленность на понимание и учет психологических показателей целевых аудиторий. В монографии Т.С. Кабаченко «Методы психологического воздействия» дается такое толкование психологического воздействия: «Воздействие психологическое, когда оно имеет внешнее по отношению к адресату (реципиенту) происхождение и, будучи отраженным им, приводит к изменению психологических регуляторов конкретной активности человека. При этом речь может идти как о внешне ориентированной, так и внутренне ориентированной активности. Результатом этого может быть изменение степени выраженности, направленности, значимости для субъекта различных проявлений активности. Психологическое воздействие может рассматриваться и как процесс, приводящий к изменению психологического базиса конкретной активности, и как результат (собственно изменения)» [1].

Так, Г.А. Ковалев в своей работе «Психологическое воздействие: теория, методология, практика» также подробно исследует психологические

аспекты информационного воздействия. В своей докторской диссертации «Психологическое воздействие: теория, методология, практика» объединяет понятия «психологическое воздействие» и «влияние». Под психологическим воздействием (влиянием) он понимает «процесс, осуществляющий регуляцию (саморегуляцию) активности взаимодействующих сторон, результатом которого является поддержание их функционального состояния или изменения состояния хотя бы в одной из них». Он предлагает создать «психологические воздействия», которые учитывают все аспекты психологии, которые можно использовать для эффективного информационного воздействия [2].

Таким образом, информационное воздействие оказывает наибольшее влияние на сознание и поведение людей. Оно основано на передаче и получении информации, с целью изменить убеждения, ценности, стереотипы, привычки и другие аспекты сознания человека. Работы В.П. Шейнова, Т.С. Кабаченко и Г.А. Ковалева вносят ценный вклад в изучение особенностей информационных воздействий и позволяет лучше понять его методы и эффекты.

Информационное воздействие играет решающую роль в современном мире, где информация стала одним из самых важных ресурсов. Целью такого воздействия является не только передача информации, но и ее активное воздействие на аудиторию. Будь то политические кампании или рекламные компании, информационное воздействие потенциально влияет на общественное мнение и эмоциональное состояние людей. Например, его можно использовать для формирования определенных принципов или стереотипов, касающихся решений людей или взглядов на мобилизацию и солидарность в создании группы управления. В современную эпоху, когда доступ к информации стал простым и всеобщим, информационное воздействие стало регистрируемой частью массовой коммуникации. Отношение к нему может быть двояким: с одной стороны оно может способствовать распространению правдивой и полезной информации; с другой стороны его можно использовать для дезинформации и манипуляций. Важно понимать, что информационное влияние имеет глубокий контекст и может оказать влияние на общество и отдельных лиц. Важно отметить, что информационное воздействие, то есть процесс передачи информации с направленными намерениями, имеет возможность использоваться как с переменными, так и с отрицательными последствиями. Характеристики информационного воздействия, которые определяют его направление и методы использования, охватывают широкий спектр возможностей. Они могут включить в себя такие аспекты, как манипулирование информацией для достижения определенных целей, акцент на пропагандистских идеях или взглядах, использование рекламы для привлечения потребителей, лоббирование в развитии поведения группы людей или даже проведение образовательных методов для повышения осведомленности и знаний. Каждый из этих методов информационного воздействия обладает своими особенностями и ограничениями и может использоваться с разными уровнями эффективности и в зависимости от контекста и ситуации.

Информационное воздействие играет решающую роль в нашей современной общественной жизни и становится все более значимым с обеспечением доступности и распространения информации посредством средств массовой коммуникации и Интернета.

Литература

1. *Кабаченко, Т.С.* Методы психологического воздействия: учебное пособие. Москва: Педагогическое общество России. 2000.
2. *Ковалев, Г.А.* Психологическое воздействие: теория, методология, практика: автореферат дис. ... докт. психол. наук. Москва. 1991.
3. *Шейнов, В.П.* Манипулирование сознанием. Минск: Харвест. 2010.

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ У ЛИЦ С ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬЮ К СОЗАВИСИМОМУ ПОВЕДЕНИЮ

Мирошников А.С.

Московский государственный психолого-педагогический университет, г. Москва

Аннотация. В статье приведен анализ важных аспектов психологии, связанных с копинг-стратегиями и жизнестойкостью, у людей, проявляющих предрасположенность к созависимому поведению. В работе обсуждаются основные теоретические аспекты, связанные с понятием «копинг-стратегии», «жизнестойкость» и феноменом созависимости. Анализируется взаимосвязь между этими концепциями и рассматриваются различные копинг-стратегии.

Ключевые слова: копинг-стратегии, жизнестойкость, созависимое поведение.

Копинг-стратегии – это различные способы, которые люди используют, чтобы справиться с трудными жизненными ситуациями и стрессом. Психологическое содержание этого понятия включает в себя различные типы копинг-стратегий, их особенности и эффективность. Одной из наиболее распространенных копинг-стратегий является проблемно-ориентированный копинг. Эта стратегия подразумевает активный поиск решения проблемы, анализ возможных вариантов решения и выбор оптимального. Проблемно-ориентированный копинг эффективен в ситуациях, когда человек может контролировать ситуацию и ему доступны ресурсы, необходимые для решения проблемы. Еще одной копинг-стратегией является эмоционально-ориентированный копинг. Он основан на том, чтобы попытаться изменить эмоциональную реакцию на стрессор, не фокусируясь на решении проблемы. Эта стратегия включает в себя различные методы релаксации, медитации, позитивное мышление, которые помогают снизить уровень тревожности и повысить позитивные эмоции. Социально-ориентированный копинг предполагает поиск поддержки и помощи у других людей. Человек может обратиться к друзьям, родственникам, коллегам или психологу, чтобы получить эмоциональную поддержку, советы или помощь в решении проблемы. Еще одной копинг-стратегией является ориентированный на поведение копинг. Эта стратегия включает в себя изменение своего поведения и реакции на стрессор. Человек может изменить свой образ жизни, установить новые цели, начать заниматься спортом или хобби, что поможет снизить уровень стресса и повысить уровень удовлетворенности жизнью. Копинг-стратегии имеют свои особенности и эффективность в зависимости от типа стрессора, индивидуальных особенностей личности, ситуации и доступных ресурсов. Эффективность копинг-стратегий заключается в том, что они помогают людям справиться с трудными жизненными ситуациями, уменьшают уровень стресса и повышают уровень психологической защищенности. Однако, не все копинг-стратегии являются

эффективными для всех людей и ситуаций. Иногда стратегия, которая помогла справиться с одним стрессором, может быть неэффективной для другого.

В целом, эффективный копинг может быть достигнут путем комбинирования различных типов копинг-стратегий в зависимости от ситуации, а также путем развития навыков эффективного совладания со стрессом. Психологические техники, такие как когнитивно-поведенческая терапия и медитация, могут помочь людям научиться эффективно справляться со стрессом и улучшить качество своей жизни. Жизнестойкость (или резилентность) – это комплексное психологическое понятие, описывающее способность человека или группы людей эффективно справляться с жизненными трудностями, стрессовыми ситуациями и адаптироваться к неблагоприятным условиям. Это психологическое качество олицетворяет устойчивость и способность восстановления после неблагоприятных событий. Жизнестойкость включает в себя ряд ключевых характеристик:

Адаптивность – это ключевой аспект жизнестойкости, который отражает способность индивида успешно адаптироваться к переменам и неблагоприятным событиям. Это означает, что адаптивные люди могут эффективно реагировать на новые ситуации, изменения в окружающей среде, а также справляться с жизненными трудностями, несмотря на стресс и неопределенность.

Примерами адаптивности могут служить:

Потеря рабочего места: Человек, который был уволен с работы из-за экономических проблем компании, может проявить адаптивность, рассматривая этот момент как возможность пересмотреть свою карьеру, изучить новые навыки и найти более удовлетворительное занятие.

Ресурсоориентированность (или ресурсная направленность) – это одна из важных составляющих жизнестойкости. Этот аспект описывает способность человека использовать доступные ресурсы, как внутренние, так и внешние, для преодоления жизненных трудностей и стрессовых ситуаций. Ресурсы могут включать в себя личные навыки, знания, социальные связи, физическое и эмоциональное здоровье, материальные ресурсы и даже оптимистический настрой.

Примерами ресурсоориентированности могут служить:

Потеря работы и поиск новой: Человек, потерявший рабочее место, может использовать свой опыт и навыки для поиска новой работы. Он может также обратиться к профессиональным связям и сетям для получения рекомендаций и поддержки.

Позитивное мышление – это еще один важный аспект жизнестойкости, который означает способность смотреть на жизнь с оптимизмом, находить положительные стороны в событиях и решениях, а также преодолевать негативные мысли и эмоции. Позитивное мышление помогает человеку лучше справляться с стрессом, развивать уверенность в себе и увеличивать жизненную радость.

Примерами позитивного мышления могут служить:

Неудача на собеседовании: Человек, который не прошел собеседование на работу, может сказать себе: «Это не конец мира. Возможно, это шанс найти

более подходящую для меня должность. Я могу извлечь уроки из этого опыта и стать более подготовленным к следующему собеседованию.»

Способность к саморегуляции – это важный аспект жизнестойкости, который означает способность человека контролировать свои эмоции, реакции на стресс и поведение в различных ситуациях. Эта способность позволяет человеку оставаться спокойным и сфокусированным, даже когда он сталкивается с вызовами и давлением.

Примерами способности к саморегуляции могут служить:

Управление гневом: Человек может научиться контролировать свой гнев и не реагировать агрессией на провокации или неприятные ситуации. Вместо этого, он может использовать техники релаксации или медитации, чтобы успокоиться и принять более конструктивный подход к решению проблем.

Социальная поддержка – это важный элемент жизнестойкости, который означает получение поддержки, помощи и понимания от других людей в различных аспектах жизни. Эта поддержка может быть эмоциональной, информационной, инструментальной и даже финансовой. Социальная поддержка способствует укреплению психологической устойчивости и помогает человеку лучше справляться с жизненными вызовами.

Примерами социальной поддержки могут служить:

Семейная поддержка: Родственники могут предоставлять эмоциональную поддержку, слушать и понимать вас в трудные моменты. Например, после разрыва отношений с партнером, семья может быть источником утешения и поддержки.

Созависимость – это психологическое состояние, которое характеризуется неадекватной зависимостью от других людей, особенно от тех, которые испытывают проблемы с алкоголем или наркотиками. Ниже перечислены основные психологические особенности созависимости:

1. Низкая самооценка: созависимые люди часто испытывают чувство недостаточности и низкой самооценки. Они считают, что их личность и достоинства зависят от того, насколько успешно они помогают другим людям.
2. Низкая граница между собой и другими: созависимые люди часто не могут ясно определить, где заканчивается их собственная личность, а где начинается личность другого человека. Они склонны сливаться с другими людьми и жертвовать своими собственными потребностями и желаниями, чтобы помочь другим.
3. Сильная потребность контролировать: созависимые люди часто стремятся контролировать других людей и ситуации, чтобы обеспечить безопасность и благополучие всех вокруг. Они часто чувствуют себя ответственными за судьбы других людей и защищают их от различных опасностей.
4. Потребность улаживать: созависимые люди часто стремятся улаживать других людей и удовлетворять их потребности, даже если это ставит их собственные интересы на второй план. Они часто чувствуют себя виноватыми, если не могут помочь другим, и могут испытывать чувство обязательства или долга перед другими людьми.

5. Избегание конфликтов: созависимые люди часто избегают конфликтов и неприятных ситуаций, чтобы не нарушать гармонию в отношениях. Они могут скрывать свои чувства и эмоции, чтобы избежать конфликта или расставания с любимым человеком.

Копинг-стратегии можно разделить на конструктивные и деструктивные. Конструктивные копинг-стратегии помогают человеку справиться со стрессом и адаптироваться к новым условиям. Деструктивные копинг-стратегии, наоборот, усугубляют ситуацию и могут привести к развитию психологических проблем. Жизнестойкость является важным фактором, определяющим способность человека справляться со стрессом и трудностями. Люди с высокой жизнестойкостью более устойчивы к стрессу и быстрее восстанавливаются после неудач. Созависимость является фактором риска развития деструктивных копинг-стратегий. Люди с созависимостью часто используют деструктивные копинг-стратегии, такие как избегание, отрицание и самопожертвование. Таким образом, копинг-стратегии и жизнестойкость играют важную роль в формировании созависимости. Люди с созависимостью часто используют деструктивные копинг-стратегии, которые усугубляют их состояние и снижают жизнестойкость.

Литература

1. *Артемова Н.Г.* Феномен созависимости: психологический аспект. М.: ИИЦ МГУДТ. 2012. 222 с.
2. *Барцалкина В.В.* Роль внутреннего диалога в развитии личности подростка // Вопросы психологии. 1997. № 2. С. 36–49.
3. *Галяутдинова С.И., Ахмадеева Е.В.* К проблеме понимания аддикции и зависимости отечественными и зарубежными исследователями. Вестник Башкирского университета, 2013
4. *Гоголева А.В.* Аддиктивное поведение и его профилактика. 2-е изд., стер. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК». 2003. 240 с.
5. *Емельянова Е.В.* Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования. СПб.: Речь, 2010. 368 с.
6. *Третьяк Э.В., Васенькин И.В., Козлов А.Г.* Программа социально-психологического сопровождения «Цель» (для лиц с аддиктивными расстройствами). Чебоксары: ИД «Среда», 2021. 92 с.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН, ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ СООБЩЕСТВА «АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ»

Хританьков И.И.

*Московский государственный психолого-педагогический университет, г. Москва
khritankovii@fdomgppu.ru*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, посвященного изучению выраженности эмоционального интеллекта и специфики копинг-стратегий, у мужчин и женщин, представителей сообщества «Анонимные Алкоголики».

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, копинг-стратегии, мужчины и женщины, выздоравливающие от алкоголизма.

Динамично меняющиеся условия современной жизни обуславливают возникновение проблем оптимального функционирования личности, связанных с понятием психологического приспособления к требованиям среды, что в современной литературе определяется как копинг-стратегии, или совладение со стрессом и адекватного эмоционального реагирования на внешние раздражители, что, в свою очередь, связано с такой характеристикой, как эмоциональный интеллект [1, 2]. В данной работе, где представлен анализ психологических закономерностей формирования химической зависимости, а выборку составили мужчины и женщины, представители сообщества «Анонимные Алкоголики», копинг-стратегии и эмоциональный интеллект рассматриваются не как изолированные феномены, а как сочетание комплексного подхода в разработке психопрофилактических и психокоррекционных программ, направленных на уменьшение частоты рецидивов и увеличения продолжительности ремиссий у мужчин и женщин, выздоравливающих от алкоголизма. В качестве базы для проведения исследования было выбрано сообщество «Анонимных Алкоголиков» – AA Russians, online. Участие в данном сообществе основано на полностью добровольной основе и не имеет жестких регуляционных норм, необходимо лишь желание прекратить употреблять алкоголь. Открытость и честность выздоровления перед участниками домашней группы – это важная часть программы, которая помогает алкоголикам оставаться трезвыми, данное условие позволило принимать декларируемые на собрании сроки трезвости, без дополнительных проверок. В исследовании участвовали мужчины и женщины старше 18 лет, идентифицирующие себя, участниками сообщества «Анонимные Алкоголики» и являющиеся членами одной группы. В исследование допускались респонденты, периодически посещающие собрания анонимных алкоголиков и имеющие не менее 90 дней трезвости, о которой заявлено на собраниях членов АА. Общее количество участников исследования – 38 человек (19 женщин и 19 мужчин).

Сбор эмпирических данных проводился с 01 апреля 2023 года по 25 апреля 2023 года. Методики, используемые в исследовании: Тест эмоционального интеллекта Холла; Опросник совладания со стрессом, COPE. Для математической обработки данных, полученных в результате исследования, использовались критерии: Колмогорова-Смирнова, T – Критерий Стьюдента, критерий Манна-Уитни.

Результаты измерения эмоционального интеллекта у мужчин и женщин, представителей сообщества «Анонимных Алкоголиков» с использованием Теста эмоционального интеллекта Холла показали следующее: высокий уровень интегративного показателя эмоционального интеллекта выявлен всего у 3 женщин и у 3 мужчин; средний уровень преобладает у 10 мужчин и у 6 женщин; низкий интегративный уровень эмоционального интеллекта был выявлен у 10 мужчин и у 10 женщин. Не обнаружены статистически значимые различия у мужчин и женщин членов «сообщества АА»: в эмоциональной осведомленности, навыке управления своими эмоциями, способности управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений, способности сопереживать. Результаты Опросника совладания со стрессом, COPE, у мужчин и женщин, представителей сообщества «Анонимных Алкоголиков» показали следующее. Основная часть из представленных в методике копинг-стратегий, выбирается мужчинами и женщинами членами «сообщества АА» без наличия статистически значимых различий, исключения составили шкалы: «принятие», «использование эмоциональной социальной поддержки» и «использование инструментальной социальной поддержки», а именно:

- навык использования эмоциональной социальной поддержки характерен, в большей степени, для мужчин, выздоравливающих алкоголиков;
- принятие реальности без попыток минимизировать значимость проблемной ситуации, в большей степени присуще для мужчин, членов «сообщества АА»;
- обращение за помощью, советом, консультацией к референтным личностям более характерно для мужчин, членов «сообщества АА».

Выводы:

В результате анализа полученных в процессе исследования данных, была частично подтверждена основная гипотеза исследования – «существуют различия эмоционального интеллекта и копинг-стратегий у мужчин и женщин, представителей сообщества «Анонимных Алкоголиков».

В сфере эмоционального интеллекта у мужчин и женщин, представителей сообщества «Анонимные Алкоголики»:

- отмечаются позитивные эмоциональные проявления, связанные с принятием новых условий жизнедеятельности, с ответственностью за результат, с внутренним контролем над достижением цели;
- усиливаются положительные эмоции, связанные с осознанным сопереживанием другому человеку, умением понимать и чувствовать его эмоциональное состояние;

- формируются осознанные навыки управления своими эмоциями.

В сфере проявления копинг-стратегий мужчинами и женщинами, представителями сообщества «Анонимные Алкоголики»:

- навык использования эмоциональной социальной поддержки характерен, в большей степени, для мужчин, выздоравливающих алкоголиков;
- принятие реальности без попыток минимизировать значимость проблемной ситуации, в большей степени присуще для мужчин, членов «сообщества АА»;
- обращение за помощью, советом, консультацией к референтным личностям более характерно для мужчин, членов «сообщества АА».

Таким образом, рассмотрение зависимости от алкоголя в рамках теории стресса и копинга позволит, базируясь на результатах данного исследования, разработать программу социально-психологического сопровождения мужчин и женщин, выздоравливающих от алкогольной зависимости, основанную на принципах адаптивного копинг-поведения [3]. Овладение навыками эффективного разрешения проблем, поиска социальной поддержки и нефармакологических вариантов избегающего поведения, формирование позитивной Я-концепции и развитие эмпатии и навыка социальной поддержки позволит уменьшить частоту рецидивов и увеличить продолжительность ремиссий.

Литература

1. *Андреева, И.Н.* Эмоциональный интеллект как феномен семейной психологии. Режим доступа: <http://docplayer.ru/25849235-I-n-andreeva-emocionalnyu-intellekt-kak-fenomen-sovremennoy-psihologii.html>;
2. *Анцыферова Л.И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психол. журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3–17;
3. *Барцалкина В.В., Моисеев О.О., Третьяк Э.В., Хромышева Е.В.* Реабилитационный потенциал социально-психологического сопровождения семей с проблемами алкогольной или наркотической зависимости Психологическая наука и образование 2022. Т. 27. № 6. С. 144–154
4. *Третьяк Э.В., Васенькин И.В., Козлов А.Г.* Программа социально-психологического сопровождения «Цель» (для лиц с аддиктивными расстройствами). Чебоксары: ИД «Среда», 2021. 92 с.

ПОДРОСТОК С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ: КОММУНИКАЦИОННЫЕ РИСКИ

Данилова А.М.

*кандидат педагогических наук
ФГБОУ ВО МГППУ, Москва
danilovaam@mgppu.ru*

Подвальная Е.В.

*кандидат педагогических наук
ФГБОУ ВО МГППУ, Москва
podvalnayaev@mgppu.ru*

Аннотация. В работе описываются результаты эмпирического исследования, посвященного изучению коммуникационных рисков, которым подвержены обучающиеся с умственной отсталостью в социальных сетях.

Ключевые слова: подростки с умственной отсталостью, социальная сеть, коммуникационная безопасность, коммуникационные риски.

Психологи и педагоги отмечают, что в подростковом возрасте у ребенка меняется восприятие окружающего мира, меняется отношение к членам семьи, друзьям, одноклассникам, самому себе. Именно в подростковом возрасте ребенок, с одной стороны, хочет быть самостоятельным, чувствует себя взрослым, а с другой стороны, остро нуждается в опоре, защите, поддержке со стороны семьи, педагогов, психологов. Сложность этого возраста зависит от физиологических изменений, которые проживаются подростком. В этом возрасте эмоциональный статус ребенка становится подвижным, неустойчивым, он с трудом справляется с регуляцией своего поведения, настроения. Не понимая истинных причин происходящих с ним изменений, подросток ищет их в себе, в окружающих. Крайняя неуверенность в себе, категоричность суждений, ранимость в сочетании с потребностью быть понятым, принятым приводит подростка к поиску поддержки и участия среди близких и сверстников. Не всегда ближайшее окружение способно разделить интересы, мнение, включиться в обсуждение предложений, выдвинутых подростком, и тогда он начинает искать так нужного ему принятия вовне. Подросток, не обладающий культурой конструктивного решения проблемы поиска новых знакомств, чаще всего выбирает самый простой путь на сегодня, а именно знакомство и общение в социальной сети. Перечисленные выше особенности подросткового возраста естественным образом проживаются и детьми с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

С целью изучения рисков использования подростками с умственной отсталостью социальных сетей и мессенджеров, а также осознания их этой категорией обучающихся в 2022–2023 учебном году нами было организовано

и проведено исследование, в котором приняли участие 83 школьника 8–9 классов г. Москвы и Московской области, обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1). Исследование включало в себя организацию наблюдения за обучающимися в урочной и внеурочной деятельности, опрос и анкетирование школьников.

Как показали результаты исследования, у 96,3 % обучающихся с умственной отсталостью подросткового возраста есть собственные гаджеты (мобильные телефоны / смартфоны, планшеты, умные часы, ноутбуки и пр.), 93,9 % респондентов являются зарегистрированными пользователями мессенджеров и социальных сетей. На сегодняшний день самыми распространенными среди опрошенных стали социальные сети «ВКонтакте» (84,3 %), «Одноклассники» (46 %). Было выявлено, что свыше 50% обучающихся, принявших участие в опросе, используют для общения несколько сетей, а 37,3 % респондентов хотя бы раз заходили на сайты знакомств.

Наше исследование показало, что для подростков с умственной отсталостью характерно отсутствие понимания (недостаточное понимание) ряда рисков, связанных с поведением в интернет-сообществах, онлайн-общением (таблица 1).

Таблица 1

Результаты изучения осознания подростками с умственной отсталостью рисков использования социальных сетей и мессенджеров (% обучающихся)

№ п/п	Риски	Результаты опроса	
		8 класс	9 класс
	Участие в опасных группах и движениях	2,4	4,8
	Встреча с агрессивным поведением (троллинг, кибербуллинг, хейтинг)	13,3	15,6
	Предложение дружбы от незнакомого человека	3,6	4,8
	Предложение выслать личные фотографии, в том числе «неприличные», фотографии своего дома, личную информацию о себе	10,9	16,9
	Интерактивные игры с незнакомыми людьми в интернет-пространстве	1,2	0
	Личная встреча с интернет-знакомым	3,6	6
	Кража личной информации	27,8	35
	Кража паролей / аккаунтов и их использование чужими людьми	29	35
	Зависимость от онлайн-игр	2,4	2,4
	Зависимость от социальных сетей	0	0
	Участие в лотереях, конкурсах, розыгрышах, проводимых мошенниками	25,3	24

В рамках данной работы остановим свое внимание на коммуникационных рисках, с которыми часто сталкиваются подростки с умственной отсталостью. Под коммуникационными рисками мы понимаем риски, связанные с межличностными отношениями интернет-пользователей: риски подвергнуться оскорблениям, нападкам, домогательствам со стороны других. Подростки в ходе беседы подтверждают, что они становились жертвами буллинга в социальных сетях (свыше 60 %). Однако при этом на вопрос, принимали ли они сами участие в оскорблении, травле других людей в интернете, отвечают отрицательно. Наше исследование и исследования А.А. Вороновой, Ю.О. Годик, К.К. Кравец, А.М. Тимофеевой показывают, что в ходе общения (комментарии, отзывы, обращения на личной и чужих страницах социальных сетей) подростки используют ненормативную лексику, проявляют вербальную агрессию, применяют в оформлении своего высказывания одни заглавные буквы, многочисленные восклицательные знаки, смайлики с негативным смыслом [1; 2; 3]. В подобной коммуникации проявляются характерные для умственной отсталости ригидность, непонимание чувств другого человека, эмоциональная черствость, недостаточный уровень воспитанности. Многие из участников нашего исследования не задумывались о последствиях подобного стиля общения в социальных сетях, а также не были осведомлены о наказуемости такого поведения в интернет-пространстве.

Для подростков с умственной отсталостью характерно непонимание намерений интернет-знакомых, «друга», который расспрашивает ребенка о его интересах и предпочтениях, о его родителях, месте их работы, наличии у ребенка банковской карты и т.п. Наивность, доверчивость, конкретность мышления, характерные для данной категории детей с ограниченными возможностями здоровья, приводят к тому, что любая информация, которую подросток получает от своего собеседника в интернет-пространстве, понимается буквально, не подвергается сомнению. Подросток в поисках контакта легко соглашается на личные встречи, исходящие от нового «хорошего» знакомого, представляющегося зачастую сверстником, который разделяет интересы ребенка, проявляет внимание к его потребностям, уделяет ему много времени. Старший школьник с умственной отсталостью, не задумываясь, соглашается на встречу в незнакомом месте, не рассматривает возможность посоветоваться с родителями перед тем, как пойти на встречу, свидание с новым «другом» или «подругой». Особенности личностного развития подростков с умственной отсталостью (отсутствие нравственных ориентиров, непонимание последствий собственных поступков), недостатки их сексуального воспитания зачастую приводят к тому, что, получив предложение сделать фотографию и/или видео без одежды, они с легкостью соглашаются на него, становясь жертвами шантажиста или педофила.

В процессе исследования нами было установлено, что многие подростки с умственной отсталостью (89,1 %), столкнувшись с агрессивным поведением

в свой адрес в социальных сетях, не знали, как реагировать на него правильно. Например, некоторые дети считали, что проблема может быть разрешена простым закрытием страницы на непродолжительный период (33,7 %), 7,2 % респондентов сообщили, что можно завести новую страницу с другим именем. Кроме того, подростки считали возможным ответить на грубость грубостью (26,5 %), получив некорректное сообщение от знакомого (одноклассника), были готовы перенести онлайн-конфликт на личную встречу (24,1%). Только 13,3 % школьников сказали, что можно обратиться ко взрослым (родителям, старшему брату, учителю). Таким образом, было выявлено, что обучающиеся с умственной отсталостью не владеют элементарными цифровыми компетенциями, что находит подтверждение и в работах других исследователей [4]. В ходе работы с подростками нами отмечено, что они не умеют пользоваться настройками приватности, не знают правила работы социальных сетей и возможностей использования механизмов защиты себя и личного контента, у школьников не сформированы навыки соблюдения правил конфиденциальности в ходе общения в социальных сетях.

Выводы. Подростки с умственной отсталостью в современном мире информационных технологий являются активными пользователями социальных сетей, при этом не осознают тех рисков, с которыми могут столкнуться в интернет-пространстве. Выявленный уровень компетенций по коммуникационной безопасности школьников данной категории говорит о высокой угрозе их психическому и даже физическому здоровью. Возникает потребность в разработке системы коррекционно-педагогической работы, направленной на формирование у обучающихся знаний и практического опыта в области безопасной коммуникации в социальных сетях и интернет-пространстве в целом.

Литература

1. *Воронова А.А., Кравец К.К.* Формирование медиаграмотности у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в условиях инклюзивного образования // Концепт. 2019. № 10. С. 52–64.
2. *Годик Ю.О.* Угрозы и риски безопасности детской и подростковой интернет-аудитории // Вестник Московского университета. Серия 10. Журналистика. 2011. № 6. С. 115–129.
3. *Тимофеева А.М.* Влияние современных гаджетов на детей и подростков // Образование и наука в современных реалиях: материалы III Междунар. науч.-практ. конф. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс». 2017. С. 178–179.
4. *Токарева М.В., Малярчук Н.Н.* Цифровые компетенции учащихся с расстройствами интеллектуального развития // Специальное образование. 2021. № 4 (64). С. 183–195.

ВОЗМОЖНОСТИ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ ДЛЯ ПОМОЩИ ПОДРОСТКАМ С РАС

Юпатова М.В.

*аспирант, Московский государственный
Психолого-Педагогический Университет, Москва
upatowa@gmail.com*

Аннотация. Приведены данные зарубежных исследований использования социальных сетей подростками с РАС (расстройства аутистического спектра). Указаны отечественные интернет-платформы, посвященные вопросам поддержки семей с аутизмом. Освящены возможности дальнейшего развития интеллектуальных ресурсов для помощи подросткам с РАС.

Ключевые слова: аутизм, подростки с РАС, социальные сети, кибербуллинг.

Недавние исследования свидетельствуют о росте использования социальных сетей молодыми людьми в возрасте 12–16 лет. Согласно опросу, 81% молодых людей пользуются социальными сетями, такими как Instagram и YouTube. Большая часть исследований касается детей без отклонений в развитии. Согласно данным ВОЗ 1 из 100 детей страдает аутизмом. При этом специфических исследований, касающихся подростков с аутизмом крайне мало. Расстройство аутистического спектра (РАС) характеризуется не только качественными отклонениями в методах социального взаимодействия и коммуникации, но и ограниченными, стереотипными, повторяющимися интересами и занятиями. Эти качественные аномалии являются общими чертами функционирования индивида во всех ситуациях и могут значительно различаться по степени тяжести. Исследования [1] показали, что подростки с РАС проводят значительно меньше времени в социальных сетях (13,2%), в то время как большинство (64%) проводят гораздо меньше времени в социальных сетях (телевизор и компьютер). Кроме того, существуют существенные различия в типах использования социальных сетей среди молодежи, с РАС или без него. 79% пользователей социальных сетей считают их наиболее удобным средством общения с окружающими.

Статья фонда «Выход» [2] рассказывает о преимуществах текстового общения в социальных сетях. В написанном аутичными людьми тексте нет никаких чувств, он написан аутичными людьми. Исследование постов в блогах и на форумах пациентов с РАС не выявило существенных отличий от текста других постов. Возможно, это связано с тем, что текст обеспечивает четкую структуру, низкие сенсорные требования, дополнительное время на обработку информации и визуальную анонимность. В тексте молодые люди с РАС могут быть уверенными в себе, дружелюбными, веселыми и умными, они нравятся другим людям, и они хотят общаться автором. При общении же лицом к лицу люди с аутизмом характеризуют себя неспособными сформулировать свои

мысли, не способными шутить. В Интернете есть свобода от ограничений нейронных временных рамок, нейронных методов восприятия языка тела, свобода от информационной перегрузки зрительного контакта и свобода от управления затратами энергии на язык тела. В Интернете «Мы можем видеть, что когда мы говорим о нейроразнообразии, это больше выразительный», – написала исследователь аутизма и активистка Джуди Сингер, она создала термин «нейроразнообразие» в 1999 году. Таким образом, возможно улучшить свои коммуникативные навыки, используя некоторые социальные сети или электронные приложения. Но, с другой стороны, существует риск подвергнуться нападению. Согласно исследованию Куо [3], подростки-аутисты, пользующиеся социальными сетями, не только обладают лучшими качествами в дружбе, но и более безопасны в личных отношениях. 13-летние дети, пользующиеся различными типами социальных сетей, чувствуют себя лучше в дружеских отношениях, чем те, кто не посещает такие платформы. Это положение не распространяется на таких же детей без РАС. Ниже приведены результаты исследования Назима Аль Худжайли с авторами, одно из немногих, посвященных изучению подростков с аутизмом. Это было перекрестное исследование подростков из амбулаторных клиник на базе больниц. Высокофункциональные подростки с РАС, наблюдаемые по поводу сопутствующих психических расстройств. Выборка состояла из подростков в возрасте 13–18 лет, у которых было выявлено РАС, и тех, у кого этого не было. Участников попросили заполнить анкету об использовании социальных сетей. Использование социальных сетей в обеих выборках было очень похожим, но в выборке, какие сайты социальных сетей были предпочтительнее, с РАС или без РАС, и по разным причинам. Это было одним из ключевых отличий. YouTube имел приоритет над другими сайтами социальных сетей среди 1 из 10 молодых людей с РАС. В соответствии с этим выводом, подростки с РАС также являются основными движущими силами использования социальных сетей в развлекательных целях, а не для социального взаимодействия, как сообщалось в группах населения, не страдающих РАС. Это также согласуется с предыдущими наблюдениями, которые показали, что дети с РАС реже используют средства массовой информации для социального взаимодействия. Поскольку РАС характеризуется отсутствием социального взаимодействия, эти результаты согласуются описанным в литературе пониманием расстройства. YouTube можно использовать для пассивного потребления развлекательных медиа и не требует таких же усилий при социальном взаимодействии по сравнению с другими платформами, такими как молодежные чаты. Несмотря на тот факт, что социальные сети могут играть определенную роль в укреплении дружеских отношений и социальных взаимодействий между подростками с РАС, не похоже, что подростки используют их таким образом. Исследование Уорда и др., показало, что использование социальных сетей взрослыми с РАС, может улучшить самочувствие и может быть защитным фактором от вторичных проблем психического

здоровья, распространенных в этой популяции. Таким образом, нет никаких доказательств того, что социальные сети используются подростками с РАС в качестве социальных инструментов, которые могут повысить благосостояние и улучшить качество дружеских отношений. Иной возможный результат использования социальных сетей подростками с аутизмом связан с возможным вредом. По данным исследования Аль Худжайли подростки с РАС проводят более 5 часов в день в социальных сетях, в сравнении с 18% сверстников без аутизма. Такое большое количество экранного времени может иметь серьезные последствия для здоровья. Ожирение, как правило, является растущей тенденцией среди подростков, но исследования показали, что подростки с РАС подвержены риску развития ожирения в 1,42 раза больше, чем подростки без РАС. При установлении малоподвижного образа жизни возможности для физической активности ограничены.

Кроме того, использование цифровых технологий увеличивает риск такого явления, как кибербуллинг у подростков, и исследования показывают, что подростки с РАС становятся на 16 чаще жертвами киберзапугивания, чем их сверстники без РАС. Кибербуллинг [4] – особые формы травли – киберзапугивание, то есть травля с использованием электронных и интернет-технологий. Определение киберзапугивания постоянно дополняется расширением возможностей коммуникационных технологий и появлением новых методов атак и злоупотреблений в Интернете. Что касается отечественных исследований интернет платформ для общения подросткам с РАС, мы находим единичные исследования. Они носят обзорный характер. Исследование Соколовой Е.К. [5] посвящено изучению существования информации, виртуальных платформ и комментариев сообщества по вопросам аутизма в Интернете. Автором проведена большая работа по анализу социальных платформ, созданных по теме информирования об аутизме. На базе некоммерческих фондов созданы страницы в отечественной социальной сети Вконтакте, которые на настоящий момент являются больше информационными порталами для специалистов и родителей. Можно предположить что на их базе возможно создать платформы для общения подростков с аутизмом. В основе предполагается использование уже разработанных и действующих интернет технологий и электронных приложений для детей с аутизмом. Таких как серия видеороликов «Моделирую меня» для детей в возрасте от 2 до 21 года, посвященные различным темам. Также интересны сервисы, разработанные Национальной ассоциацией аутизма (США). Изучая платформы в зарубежных и отечественных социальных сетях, мы пришли к выводу, что на государственном уровне, а также на уровне частных фондов и инициатив, действительно принимается много усилий для создания комфортной цифровой среды для семей и детей с аутизмом. В большей своей массе она посвящена информированию об аутизме, поддержке родителей и методическое обеспечение специалистов. При этом уровень непосредственного социального общения самих подростков с аутизмом крайне

сужен и представлен отдельными блогами аутистов, в основном с синдромом Аспергера, проливающие свет на действительные нужды таких детей. Статья на электронном портале «Аутизм – это» сообщает об аутичном подростке, создавшем приложение для помощи аутичным людям, справляться с повседневной жизнью. Такое приложение для телефона не может считаться социальной платформой, но приводит к предположению, что развитие медиа платформ для подростков с РАС в большей степени берет начало от самих молодых людей.

Литература

1. *Вихман А.А.* Личностные предикторы кибервиктимности и кибербуллинга в юношеском возрасте [Электронный ресурс] // Психология и право. 2023. Том 13. No 1. С. 94–106. DOI:10.17759/psylaw.2023130107
2. Когда диагноз аутичных людей «исчезает» в Интернете. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://dzen.ru/a/Xsgl6lCJFmFqu__1
3. *Соколова Е.К.* Аутизм: Виртуальные площадки и сообщества в интернете. // Медицинская антропология: культура и здоровье. Сб. статей / отв. ред. В.И. Харитонов; Ин-т этнологии и антропологии им. Н.Н. Миклухо-Маклая РАН; Ассоциация медицинских антропологов. М.: ИЭА РАН, 2016. (Труды по медицинской антропологии).
4. *Alhujaili, Naseem & Platt, Elyse & Khalid-Khan, Sarosh & Groll, Dianne.* (2022). Comparison of Social Media Use Among Adolescents with Autism Spectrum Disorder and Non-ASD Adolescents. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*. Volume 13. 10.2147/AHMT.S344591.
5. *Kuo M.H., Orsmond GI, Coster W.J,* et al. Media use among adolescents with autism spectrum disorder. *Autism*. 2014;18:914–923. doi: 10.1177/1362361313497832

Раздел 5. ТЕХНОЛОГИИ И ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СОЦИАЛЬНО УЯЗВИМЫМ ЛИЦАМ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОДХОДОВ, ОСНОВАННЫХ НА МАЙНДФУЛНЕС В РАБОТЕ С ЛИЦАМИ, ИСПЫТЫВАЮЩИМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСТРЕСС: ОБЗОР ПРИМЕНИМОСТИ

Кияненко И.К.

*магистрант факультета дистанционного обучения,
ФГБОУ ВО МГППУ, г. Москва
i.kiyanenko@fdomgppu.ru*

Аннотация. В настоящее время майндфулнес-подход получил широкое распространение в различных областях тренинговой работы и психологического консультирования. Актуальность данного направления связана с его доступностью для разных слоев населения и различных категорий лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации. Адаптивность программ интервенций, основанных на майндфулнес, позволяет применять такие программы в широком диапазоне клинических и жизненных обстоятельств. В данной статье приведены примеры исследований интервенций, основанных на майндфулнес для лиц, переживающих психологический дистресс разного генеза.

Ключевые слова: Осознанность, майндфулнес, социально-незащищенные слои населения, психологическое консультирование.

Термин «майндфулнес» не имеет прямого корректного перевода на русский язык. Такое понятие как «осознанность» не отражает в полной мере суть этого явления, поэтому далее мы будем использовать термин «майндфулнес».

Майндфулнес – это комплексное понятие, включающие такие аспекты восприятия как:

- внимание, сознательно направленное на настоящий момент;
- безоценочное восприятие объектов, на которые направлен опыт восприятия;
- принятие настоящего воспринимаемого опыта (несопротивление);
- такой фокус восприятия текущего опыта, который направлен на распознавание происходящих психических феноменов.

В настоящее время майндфулнес-подход получил широкое распространение в различных областях тренинговой работы и психологического консультирования. Наиболее известными направлениями в данной сфере являются:

- Программа снижения стресса на основе майндфулнес (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR);
- Когнитивная терапия, основанная на майндфулнес (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT);
- Профилактика рецидивов на основе осознанности (Mindfulness-Based Relapse Prevention, MBRP);
- Лечение зависимостей на основе осознанности (Mindfulness-Based Addiction Treatment, MBAT);
- Повышение эффективности восстановления, ориентированного на майндфулнес (Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement, MORE);
- Осознанная борьба с раком (Coping with Cancer Mindfully, CCM) и других.

В целом, подобные подходы в научной литературе объединяются в категорию «mindfulness-based interventions» – интервенции, основанные на майндфулнес.

Актуальность данных подходов в области работы с социально-незащищенными слоями населения обусловлена следующими факторами:

- относительная простота выполняемых упражнений и техник, которая делает их доступными для людей с ОВЗ широкого спектра и других незащищенных категорий лиц;
- большое разнообразие упражнений и техник, позволяющее конструировать трениговую/консультационную работу с учетом индивидуальных особенностей клиентов и целей такой работы;
- доступность упражнений как для работы в группе, так и индивидуальной работы;
- доступность работы в онлайн-формате;
- развитие травма-информированного подхода, который позволяет работать с более разнообразными категориями социально-незащищенных слоев населения и делать такую работу более безопасной.

Актуальность данных методов для России обусловлена тем, что на основе метаанализа исследований майндфулнес, в частности MBSR, (101 РКИ с общим числом участников 8135 человек из США, Европы, Азии и Австралии), эффекты были одинаковыми во всех целевых группах и, как правило, сохранялись на протяжении всего периода наблюдения (1–34 месяца). Эффекты в значительной степени не зависели от пола и выборки исследования.

Направление 1. Майндфулнес-подход в работе с лицами с ОВЗ [3].

В анализируемого исследования, проводившегося в виде структурированного интервью до и после проведения МВИ, программа «Осознанная борьба с раком» (Coping with Cancer Mindfully, CCM) применялась к лицам с 3 и 4 стадиями рака. Большинство участников исследуемой группы не получали психологическую поддержку. Они сообщали, что чувствуют себя уязвимыми и ищут помощи. Участники испытывали психический дистресс, связанный со страхом

за будущее, шоком, беспокойством, безнадежностью и гневом, необходимостью справляться с физическими симптомами рака такими как боль, потеря аппетита и усталость. Им также приходилось бороться с побочными эффектами медицинских вмешательств, таких как хирургическое вмешательство, химиотерапия, и лучевая терапия. Исследуемые указывали на испытываемые ими чувство утраты, изменение социальных ролей, трудности в достижении целей и беспокойство за состояние близких. После проведения интервенции участники исследования отметили снижение тревожности, уменьшение дистресса и повышение чувства психологической поддержки. Также, участниками отмечено повышение уверенности в себе, оптимизма и принятия новых мер в отношении своего заболевания. Эта короткая программа (2 недели) может оказаться полезной в качестве терапевтического вмешательства, учитывая гибкость доступа к программе (онлайн формат), небольшую продолжительность, низкую нагрузку.[4]

Направление 2. Майндфулнес-подход в работе с лицами с психическими расстройствами.

В ходе исследуемого метаанализа, проводилась оценка эффективности МВИ с лицами, зависимыми от ПАВ. Согласно ранее проведенным исследованиям, риск рецидива для зависимых пациентов составляет 50–70% в кратко- и среднесрочной перспективе. В связи с этим, возникает необходимость в эффективных методах лечения, направленных на сокращение потребления психоактивных веществ и предотвращение будущих рецидивов. К основным причинам, по которым МВИ могут быть полезны при аддиктивном потреблении ПАВ можно отнести следующее:

1. МВИ способствуют развитию неосуждающего отношения к дистрессовым явлениям, что приведет к уменьшению связанного с ними дистресса;
2. МВИ приводят к адаптивным изменениям в собственных мыслительных паттернах и в отношении к собственным мыслям;
3. МВИ позволяют повысить способность принимать дистрессовые переживания в настоящий момент, что, в свою очередь, может привести к снижению поведения, связанного с употреблением психоактивных веществ как средства подавления неприятных эмоциональных переживаний.

На основании РКИ было выявлено, что в течение периода МВИ употребление ПАВ снизилось в значительно большей степени, чем в контрольной группе (в среднем 2,1 дня против 5,4 дней употребления в контрольной группе). Однако, эффект от МВИ значительно снизился в течение 4-х месяцев после окончания программы. Касательно потребления табака, эффекты МВИ были сравнимы с эффектом никотин-заместительной терапии. Все участники исследования отметили снижение тяги к ПАВ. К важным итогам исследования можно отнести связь снижения или отказа от ПАВ с продолжением МВИ, т. е. после завершения МВИ эффект программы значительно снижается [1].

Направление 3. Майднфулнес-подход в работе с работниками, осуществляющими уход за лицами с ментальными нарушениями.

В ходе метаанализа исследований с общим числом участников 385 человек, изучалась эффективность МВИ для специалистов, осуществляющих уход за людьми с интеллектуальными нарушениями.

Стресс у данной категории работников был определен как эмоциональное истощение (выгорание), снижение удовлетворенности работой и негативное отношение к клиентам. Это, в свою очередь, ведет к снижению производительности труда, увеличению числа прогулов, «текучке» кадров и дисфункциональному поведению (напр. зависимостям от ПАВ).

В результате проведения МВИ отмечено значительное снижение самооценки психологического дистресса у лиц, осуществляющих уход. Большинство участников отметили следующие положительные эффекты МВИ:

- повышение уровня осознанности и снижение руминации;
- снижение избегания негативных переживаний, что также положительно влияет на переживание дистресса;
- повышение концентрации внимания;
- повышение уровня принятия окружающей действительности.

В ходе исследования не обнаружено влияния МВИ на воспринимаемое качество жизни, а также на переживание профессионального выгорания.

Важным итогом исследования является улучшение понимания участниками текущего уровня стресса, что, как предполагается может служить отправной точкой для дальнейших интервенций, в т. ч. МВИ. С этим фактором связано некоторое увеличение уровня осознаваемого стресса в начале программы, однако, после окончания программы снижение стресса фиксировалось на протяжении последующих 5 месяцев [2].

Выводы. МВИ, по-видимому, оказывает умеренно значительное положительное влияние на различные аспекты психического здоровья и психологического благополучия для различных категорий лиц. МВИ также улучшают качество жизни, включая социальные функции, и различные аспекты соматического здоровья, личностного развития и эмпатии. Такие важные факторы адаптивности как резилентность и способность к фокусировке внимания также повышаются у различных категорий лиц, прошедших программы МВИ.

Широкий диапазон эффектов МВИ, вариативность программ МВИ, а также возможность составления таких программ в соответствии с психологическими и клиническими запросами потенциальных участников, делают их важной частью в работе по повышению субъективного психологического благополучия у различных категорий лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Литература

1. Chiesa A., Seretti A. Are Mindfulness-Based Interventions Effective for Substance Use Disorders? A Systematic Review of the Evidence. *Substance Use & Misuse*, 49:492–512, 2014.

2. *Ó Donnchadha S.* Stress in caregivers of individuals with intellectual or developmental disabilities: A systematic review of mindfulness-based interventions. *J Appl Res Intellect Disabil.* 2018;31:181–192.
3. *de Vibe M, Bjørndal A, Fattah S, Dyrdal GM, Halland E, Tanner-Smith EE.* Mindfulness-based stress reduction (MBSR) for improving health, quality of life and social functioning in adults: a systematic review and meta-analysis. *Campbell Systematic Reviews* 2017:11.
4. *Zimmermann F, Burell B., Jordan J.* Patients' experiences of mindfulness intervention for adults with advanced cancer: a qualitative analysis. *Supportive Care in Cancer*, Jan. 2020.

ОПТИМИЗАЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ У РАЗВЕДЕННЫХ ЖЕНЩИН ПОСРЕДСТВОМ ТРАНЗАКТНОГО АНАЛИЗА

Каримова А.М.

*студентка магистратуры, Тольяттинский
Государственный Университет, город Тольятти
anna.karimova2018@gmail.com*

Аннотация. Оптимизация эмоциональной сферы у разведенных женщин посредством транзактного анализа. Статья описывает как с помощью очных занятий и занятий онлайн можно эффективно улучшить состояние эмоциональной сферы у разведенных женщин.

Согласно исследованиям, после развода самочувствие у большинства женщин находится на низком уровне. Женщины хоть и в большинстве случаев являются инициаторами развода, тем не менее после развода зачастую не чувствуют счастья и удовлетворения [1]. Одной из причин этого может быть то, что женщина в браке отдавала слишком много эмоциональных и физических сил семье и после развода не может сразу восстановить свои ресурсы. Женщины в семьях обычно совмещают два вида деятельности работу и уход за ребенком и мужем. Женщины часто после работы заступают на так называемую вторую смену, то есть готовят еду, ухаживают за детьми и делают уборку. Так же после развода у женщин зачастую остаются дети и она обязана ухаживать за ними и быть не просто полноценным родителем, а также иногда замещать и отсутствующего отца в этой роли. Даже если отец детей платит алименты, этого недостаточно, чтобы возместить потерю, которую испытывают дети при разводе. Задача матери в этом случае усложняется, так как ей нужно думать и о том, чтобы заработать достаточно денег для семьи, но также и о эмоциональном состоянии своих детей. Матери приходится совмещать две роли сразу, хотя ее эмоциональное состояние после развода оставляет желать лучшего. Нужно понимать, что в реальной жизни никто не дает женщине время прийти в себя после развода и восстановить свое эмоциональное состояние. К сожалению, зачастую это приводит к ухудшению эмоционального состояния у женщин, что в свою очередь может привести к депрессии.

Если мы хотим улучшить эмоциональное состояние у разведенной женщины, значит мы должны понимать корни проблемы, которые в итоге привели женщину к разводу. В данной статье мы будем рассматривать направление транзактного анализа. Транзактный анализ – это вид психотерапии, который изобрел американский психиатр Эрик Берн. Эрик опирался в своей теории на то, что ребенок в детстве в зависимости от обстоятельств и реакций родителя пишет так называемый «жизненный сценарий» который влияет на всю его дальнейшую судьбу [2]. Так же Эрик Берн говорил о различных родительских

приказаниях, которые оказывают мощное воздействие на психику ребенка и имеют влияние на его дальнейшую судьбу. Например, если среди таких приказаний есть послание «Не будь счастлив». Родители другие значимые в жизни ребенка могут повторять подобные фразы «Нельзя быть счастливым в этом мире», «Кто много смеется, потом будет много плакать», «Счастливыми могут быть только идиоты», «Смеются только дурачки», «Жизнь – это сплошное страдание и боль», «Хорошее нужно заслужить», «Счастье не дается просто так» и другие подобные высказывания. Вырастая такой человек будет искать повод для страданий даже если объективно его жизнь складывается благополучно, все члены семьи здоровы, у всех есть работа и жилье, и никаких страданий в ней нет. Все дело в том, что ребенок в детстве решил, что жизнь состоит из одних лишь страданий и счастье – это не достижимая и опасная мечта. Транзактный анализ помогает обнаружить такие негативные послания и помогает человеку принять новое решение, которое разрешит ему наслаждаться жизнью и быть счастливым [3]. В ходе терапевтической сессии, например, клиенту может быть предложено рассказать про свой день, а потом может быть предложено рассказать про свой день если бы это был тот же самый день, но день счастливого человека, который умеет радоваться. Таким образом клиент понимает, что счастье – это то, что он может формировать самостоятельно и что одни и те же события могут заставить его радоваться или наоборот грустить. Можно так же с клиентом подумать о том, какие скрытые выгоды он получает от своего несчастья и научиться получать эти выгоды другим способом. Главное в этом случае разрешить клиенту просто радоваться, разрешать себе быть счастливым. Транзактный анализ помогает выявить и решить и другие негативные послания, которые мешают жить человеку [4].

Так важно учитывать, что в соответствии с концепцией транзактного анализа в нашем эго состоянии есть несколько разных частей личности, которые отвечают за разные эмоции и поведения. Внутренний взрослый это рациональная и логическая часть психики человека, которая следует согласно логике. Внутренний Родитель – это та часть психики, которая сформировалась в нас под влиянием родителей и других значимых взрослых. Родитель может быть заботливым и критикующим. Важно развивать в себе именно Заботливого Родителя, который может помочь и успокоить внутреннего ребенка. Внутренний ребенок – это та часть личности, которая осталась в нас с детства, наш ребенок, который навсегда останется с нами. Внутренний ребенок отвечает за спонтанное проявление чувств, эмоций и творчества.

Важно понимать, что психотерапия – это очень сильно затратный способ решить свои проблемы, хотя и доказавший свою эффективность. При групповой терапии участникам нужно добираться из разных концов города в кабинет к психотерапевту, затем так же долго ехать домой. В сочетании с эмоциональным напряжением, которое неизбежно возникает в процессе психотерапии, многие участники могут не приходить на терапию мотивируя это долгой

дорогой. Действительно, взрослым людям, особенно женщинам с детьми очень трудно выкроить время на психотерапию. В таком случае на помощь приходит психотерапия онлайн по средствам интернета. Психотерапия онлайн это новое бурно развивающееся направление, которое помогает людям проходить терапию из разных точек нашей огромной планеты. Благодаря интернету стало возможно выбирать себе психотерапевта, который может жить от вас в нескольких тысячах километров. Теперь психотерапия стала доступна даже людям, которые живут в маленьких населенных пунктах или из-за занятости не могут приезжать к психотерапевту в отдельный кабинет на другой конец города. Интернет психотерапия в последние годы получила широкое распространение благодаря своей доступности и удобству. Конечно же, психотерапия живую намного лучше, чем психотерапия по скайпу, но благодаря современным технологиях эта разница стремительно уменьшается.

Для улучшения эмоционального состояния у женщин после развода можно применять, как и очные занятия, так и занятия с применением интернет технологий. Если мешать очные занятия с занятиями по интернету, это может здорово облегчить саму терапию и затраченное на нее время. Всем нам известно то, что психика сопротивляется любым изменениям, если только не стоит вопрос жизни и смерти. Если у женщины после развода ухудшилось эмоциональное состояние, она тем не менее может не пойти на психотерапию, так как у нее и включаются так называемые психологические защиты. Ее психика может обманывать ее и говорить, что психотерапия – это бесполезное и глупое занятие, а у нее и так есть много более важных дел, тем более, если у нее есть дети. Проблема наличия детей у разведенной женщины может очень сильно мешать ее стабильному графику прохождения психотерапевтических сеансов и полностью погружению в нее. Ведь, если ребенок маленький и женщине нужно присутствовать на групповой психотерапии, ей в первую очередь нужно чтобы кто-то посмотрел за ее ребенком, поэтому женщина может быть озабоченная в добавок к дополнительным обязанностям еще проблемой нахождения няни или родственников, которые хотят посидеть с ребенком. Все это создает дополнительные трудности и препятствия на пути психотерапии у разведенных женщин. В добавок сам путь до кабинета психотерапевта может снижать мотивацию проходить психотерапию. Дистанционная психотерапия в этом случае может снижать риски того, что клиент откажется от психотерапии под предлогом «мне далеко ехать». Онлайн психотерапия дает нам возможность заниматься, когда и удобно, и где угодно, даже находясь в другой стране. Так же онлайн психотерапия очень гибка по времени, например, можно поставить сеанс довольно в позднее время и не беспокоиться как клиенты будут добираться домой, так же можно поставить сеанс и на раннее утро, например, в выходные, что бы клиент смог позаниматься с утра и потом выполнять все свои запланированные дела.

Так же онлайн психотерапия может уберечь клиентов от заболеваний, которые передаются воздушно-капельным путем. Особенно это актуально в зимнее время года, так как часто бывает, что при групповой психотерапии кто-то может заразить остальных членов группы или психотерапевта. Особенно актуальной безопасностью онлайн психотерапии стала в период пандемии, когда многие люди, которые имели хронические заболевания старались как можно меньше контактировать с другими, так как это повышало вероятность заражения корон вирусом. Очный формат групповой терапии подвергал таких клиентов со слабым здоровьем нешуточному риску. Выход из этого нашелся в формате онлайн групповой психотерапии, где никто из участников не рискует заразиться различными вирусами и поставить под угрозу свое здоровье.

Ко всему прочему есть у онлайн психотерапии и негативные качества. В том числе и то, что некоторых клиентов сильно расслабляет понятие онлайн и они могут невнимательно относиться к самому процессу психотерапии. Клиентка может быть заспанной, валяться в пижаме на кровати и слушать голос психотерапевта, не поддерживая зрительный контакт, так же клиент может опоздать или находиться в состоянии алкогольного опьянения, думая, что психотерапевт этого не заметит.

Так же ограничением в онлайн психотерапии является глубокие личностные расстройства клиента, которые делают онлайн психотерапию затруднительной или вовсе невозможной. Интернет пространство к сожалению, снимает многие этические запреты и дает некоторым ощущение безнаказанности и вседозволенности. Так же трудность может возникать и со стабильным интернет соединением, которое может прерываться и мешать процессу психотерапии.

К сожалению некоторые клиенты так же могут нарушать правило конфиденциальности при онлайн психотерапии, в комнате с клиентом может находиться ее мама или другие родственники, конечно ни о какой эффективности психотерапии при этом речи не идет. Другие участники группы видя, что их сокровенные мысли могут быть доступны родственникам одного из членов психотерапевтической группы, могут прийти в еще более нестабильное состояние, чем были до этого. Они могут почувствовать злость и возмущение от неуважения к правилам конфиденциальности в психотерапии, которые другой участник группы не хочет соблюдать.

Таким образом, психотерапевт при групповой психотерапии должен ответственно подходить к организации процесса и объяснять участникам самые важные аспекты групповой психотерапии. Для написания магистерской диссертации я провела психотерапию посредством транзактного анализа у 30 разведенных женщин в возрасте 30–35 лет с детьми и без детей. В основном сессии проходили очно, но было и несколько сессий онлайн. Нужно отметить, что благодаря онлайн сессиям предоставлялась возможность сделать график удобным для всех участниц тренинга. График для онлайн консультаций составлять оказывалось гораздо проще, чем для очных занятий. Так же следует отметить,

что в сочетании с очными консультациями участникам психотерапевтической группы удалось выстроить гармоничные и эффективные способы взаимодействия. Онлайн консультации помогали не прерывать психотерапию людям даже в период болезни или командировок по работе. Разведенные женщины, сначала настороженно относились к онлайн психотерапевтическим сессиям, но после первой онлайн сессии были удивлены результативностью работы.

Стоит отметить, что транзактный анализ идеально подходит для занятий онлайн, так как не предполагает множество телесных техник, как например в телесно ориентированной психотерапии. Транзактный анализ подразумевает под собой анализ своего поведения и нахождение родительских посланий, которые в данный момент мешают успешно строить свою жизнь, а также он предполагает нахождение и исправление негативных сценариев, которые были заложены в нас с детства.

Транзактный анализ помогал и продолжает помогать тысячам людей по всему миру. Так же свою эффективность он показал при психотерапии разведенных женщин. Благодаря анализу своих негативных сценариев, женщины смогли по-новому взглянуть на свою жизнь и принять решение жить по-новому, вне зависимости от своих негативных сценариев, которые они усвоили в детстве. Так же мы смогли в работе выявить негативные родительские послания, так как «не будь счастливым», «не живи», «не будь ребенком», «надуй других», «не расти», «не будь самим собой», «не будь значимым», «не будь близким». Работа с предписаниями помогла клиенткам по-новому взглянуть на себя и свою жизнь и принять новые решения, которые позитивно скажутся на их жизни. Так же в процессе психотерапии мы смогли помочь клиенткам вырастить своего внутреннего взрослого и заботливого родителя, которые смогут в дальнейшем поддерживать эмоциональное состояние женщин, когда они будут в дальнейшем сталкиваться с трудностями на их жизненном пути.

Из всего вышеперечисленного, можно заключить, что онлайн психотерапия не препятствует эффективной работе в модальности транзактный анализ.

Литература

1. *Авдеев А.А.* Агрессия как форма защитной адаптации разведенных женщин в постразводный период // *Материалы Республиканской научно-теоретической конференции и Тажибаевских чтений.* Алматы. 2014. 23 с.
2. *Берн Э.* Игры, в которые играют люди: Психология человек. взаимоотношений; Люди, которые играют в игры. СПб.: Лениздат. 1992. 399 с.
3. *Берн Э.* Транзакционный анализ: новый и эффективный метод групповой терапии // *Американский журнал психотерапии.* 1958. № 12 (4). С. 735–743.
4. *Гулдинг М., Гулдинг Р.* Психотерапия нового решения. М.: Класс. 2007. С. 42–45.

МОДЕЛЬ КОМПЛЕКСНОЙ ПСИХОЛОГО-ПРАВОВОЙ ПОМОЩИ СОЦИАЛЬНО НЕЗАЩИЩЕННЫМ ГРАЖДАНАМ

Васильева К.В.

*к.ю.н., доцент, доцент кафедры
гражданского права и процесса, ЧОУВО
«Московский университет им. С.Ю. Витте», г. Москва
vasilyevasopravo@gmail.com*

Аннотация. Нередко человеку в трудной жизненной ситуации показано обращение одновременно и за психологической, и за правовой помощью и поддержкой. Однако методы работы юристов и психологов, по мнению социума, порой отличаются кардинально. Можно ли совместить психолога и юриста в лице одного специалиста, к которому обратится клиент, на проекте дистанционного консультирования? Автор делится своим опытом.

Ключевые слова: интернет, консультирование, психолог, психологическая помощь, правовая помощь, социальная поддержка, юрист.

В 2020 году автор настоящей статьи, имея юридическое и психологическое образование, создал консультационный интернет-проект «Энциклопедия социальной поддержки», целью которого является комплексное правовое и психологическое консультирование граждан и организаций. Проект начинался как социально ориентированный, направленный в первую очередь на оказание комплексной помощи и поддержки наименее защищенным группам граждан – например, инвалидам и семьям, где живут инвалиды (в том числе несовершеннолетние), беженцам и вынужденным переселенцам, безработным, малоимущим гражданам, многодетным семьям, одиноким родителям и т.д. Консультирование проводится в двух форматах: посредством коммуникационных платформ по выбору клиента (Zoom, Skype, Viber, WhatsApp, Telegram) или в виде скриботерапии (консультирования в переписке по электронной почте). В силу этого география проекта распространяется даже за пределы России, охватывая целевую русскоязычную аудиторию фактически по всему миру [4].

Проект успешно действует по сей день, сохраняя социальное направление как одно из приоритетных; однако так же по сей день автору приходится отвечать на вопрос, как можно «соединить несоединимое», одновременно работая с клиентом и как психологу, и как юристу. Этот вопрос доводится слышать везде и постоянно: как в профессиональной среде, так и при личном общении, как в реальной жизни, так и при интернет-общении.

Соединение несоединимого, по мнению оппонентов автора, проявляется в первую очередь в разнице подходов юриста и психолога к работе с клиентом. Оппоненты искренне уверены: юристов вряд ли можно причислить к специалистам так называемых «помогающих» профессий. Логика юриста должна быть, вспоминая слова бессмертного Аристотеля, свободной от всяческих страстей. Даже в манере разговаривать юриста видно по тому, как он не имеет

нейтрального тона беседы, а практически всегда общается в приказном тоне; тогда как неизменным качеством психолога является эмпатия, то есть способность понимать, а порой и самому чувствовать переживания клиента.

Так ли это в самом деле? Действительно ли один человек не может сочетать работу юриста и психолога? Для ответа на этот вопрос прежде всего хотелось бы остановиться на том, кого можно отнести к специалистам помогающих профессий. Есть две точки зрения относительно ответа на этот вопрос. Первая заключается в том, что к специалистам помогающих профессий можно отнести любых специалистов, чья работа строится по принципу «человек-человек»: врачи, педагоги, психологи, коучи, специалисты по социальной работе, и в том числе юристы, консультирующие физических лиц. Вторая точка зрения стоит на том, что помогающие профессии отличаются неравенством субъектов – помогающего и принимающего помощь: последний находится в заведомо более слабом и уязвимом положении. По такой логике не все юристы могут отнести себя к специалистам помогающих профессий, а только те, которые напрямую работают с наименее защищенными группами граждан [1]. Говоря о невозможности работать одновременно юристом и психологом, оппоненты автора также ссылаются на особенности «типичных» качеств современного юриста, с которыми юридическое сообщество старается бороться, но, впрочем, пока безуспешно. В качестве таких особенностей называется, например, умение слышать только себя, а не клиента: в итоге у клиента создается впечатление, что он школьник на уроке или студент на лекции. Подобная атмосфера консультации не способствует тому, чтобы клиент, попавший в сильно затруднительную и беспокоящую его ситуацию, откровенно открыл всю правду своему юристу – даже когда психолог при этом сидит в той же консультации буквально в соседнем кабинете. Кроме того, многих юристов отличает уже названный цинизм, та самая логика, свободная от страсти – тогда как клиенту во многом хочется, чтобы его выслушали, поняли и посочувствовали. Особенно этим «грешны» юристы, имеющие опыт работы в правоохранительных органах, на следствии и в суде. И наконец, эмпатия, то есть способность распознавать и понимать эмоции и чувства клиента, порой называется для юриста недостатком, поскольку может привести к быстрому профессиональному выгоранию. Однако даже сами юристы признают, что хотя бы без базовых психологических знаний им бывает непросто вести практику. По мнению ведущих адвокатов России, самыми сложными в плане психологической нагрузки являются социальные проблемы клиентов (например, вопросы получения пенсий, пособий, социальных льгот), а также семейно-правовые споры и ситуации, когда против клиента может быть возбуждено уголовное дело. Адвокат по уголовным делам Артем Каракасян отмечает, что это сферы, в которых «риску подвергаются наиболее уязвимые стороны жизни. Здесь наряду с чисто профессиональными задачами приходится много времени уделять психологическому состоянию клиента, чтобы его стабилизировать, протянуть нить в лабиринте незнакомой ситуации» [2].

Конечно, трудная жизненная ситуация клиента может возникнуть вследствие стечения объективных обстоятельств – например, увольнение, вызванное банкротством или добровольной ликвидацией работодателя (что мы массово наблюдали в период недавней пандемии), или утрата имущества при стихийном бедствии. Трудная жизненная ситуация может также явиться следствием виновных действий, в том числе злоупотребления правом, одного или нескольких лиц. Муж-тиран; начальник с нарциссическими тенденциями; педагог, поощряющий школьный буллинг; и даже врач-садист... Благополучное разрешение такой ситуации в гораздо большей степени зависит не от юридической, а именно от психологической грамотности клиента. «Чистый» юрист вряд ли сможет передать клиенту компетенции (знания, умения и навыки), которые могли бы помочь ему психологически корректно разрешить сложившуюся проблему. Ранее, в ходе исключительно юридической практики, автору доводилось слышать прямые пожелания клиентов: «Как было бы хорошо, если бы существовал некий специалист или даже целая организация, куда можно было бы сразу обратиться и за юридической, и за психологической помощью – и не бегая из кабинета в кабинет, а получив всю необходимую информацию от одного человека! Подобно тому, как в системе государственных и муниципальных услуг существуют «службы одного окна»». В этот момент у автора и возник первый замысел «Энциклопедии социальной поддержки». Несомненно, сложностью является наличие у специалиста двух профильных образований, в каждом из которых надо знать предмет глубоко. Специалисты в сфере среднего профессионального и высшего образования также нередко выступают оппонентами автора: казалось бы, нет более непохожих друг на друга образовательных программ, чем юриспруденция и психология. Однако сразу, «с порога», хочется с ними поспорить, в качестве поддержки привлекая все тех же адвокатов, специализирующихся на уголовных делах. С конца позапрошлого века существует криминология – наука, изучающая преступность, личность преступника, причины и условия преступности, пути и средства ее предупреждения. Официально криминология относится к социолого-правовым наукам, но, глядя на предмет ее изучения, ее смело можно отнести и к психолого-правовым наукам. Помимо криминологии, студенты-юристы уровня бакалавриата изучают другую специальную дисциплину, называемую юридической психологией. Юридическая психология признается в научном сообществе разделом психологии как науки. Она изучает психологические особенности деятельности, связанной с правом: отправлением правосудия (поведение участников уголовного процесса), правомерным и неправомерным поведением (формирование личности преступника и особенности преступного поведения), работой сотрудников правоохранительных органов и других юридических служб [3].

Как криминология, так и юридическая психология являются своеобразным связующим звеном между психологией и правом. Если не концентрироваться

на уголовно-правовом аспекте, а расширить психологический аспект на всех субъектов общественных отношений, право и психология могут не только мирно сосуществовать, но и продуктивно взаимодействовать в интересах клиента.

Кроме того, несмотря на сложную геополитическую обстановку в мире, не стоит сбрасывать со счетов опыт государств дальнего зарубежья. В конце концов, мы сейчас говорим не о публичных, а о частных интересах, которые для граждан любого государства в принципе одинаковы. В зарубежных научно-популярных периодических изданиях по психологии печатаются статьи социальных психологов – и у каждого из них, как правило, есть еще и юридическое образование (не имеет значения, какое образование было получено первым – важно, что на момент практики их два). Аналогично, успешные зарубежные адвокаты, особенно в уже названных областях – социального права, семейного права и уголовного права – обязательно имеют квалификацию в области психологии. Более того, за рубежом стало обычной практикой создавать образовательные программы, которые одновременно дают компетенции в области психологии и права, в результате чего при успешном выпуске студент получает две специализации. В России пока во многих вузах реализуется направление подготовки «Юридическая психология», однако выпускник по названному направлению получает только квалификацию психолога. Тем не менее, ничто не мешает выпускнику уровня бакалавриата по юридической психологии поступить в магистратуру по направлению подготовки «Юриспруденция» и получить дополнительную квалификацию магистра права. Точно так же выпускники-бакалавры юридических факультетов могут поступить в магистратуру по психологическим направлениям подготовки или пройти длительную (свыше 1000 часов) программу профессиональной переподготовки по психологии, чтобы наряду с юридической практикой вести еще и психологическую. «На выходе» мы получим как раз такого специалиста, который сможет по принципу «одного окна» предоставлять и правовые, и психологические, и комплексные консультации. В целом автор надеется, что проект комплексного правового и психологического консультирования останется востребованным, в том числе у наименее защищенных групп граждан.

Литература

1. Бондарчук В. Профессия юриста: мифы и реальность // Портал Закон.Ру. URL: https://zakon.ru/blog/2023/8/10/professiya_yurista_-_mify_i_realnost.
2. Недостатки – или продолжения достоинств: что такое профдеформация юристов // Портал Право.Пу. URL: <https://pravo.ru/story/202015/>
3. Основная профессиональная образовательная программа – программа бакалавриата, направление подготовки «Юриспруденция». Профили «Уголовно-правовой» и «Гражданско-правовой» // Официальный сайт Московского университета им. С.Ю. Витте. URL: <https://www.muiiv.ru/sveden/education/oop/>
4. Энциклопедия социальной поддержки: проект Ксении Васильевой. Комплексная правовая и психологическая консультация. URL: <https://vk-socpravo.com/>

ИССЛЕДОВАНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И/ОВЗ В КОНТЕКСТЕ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

Михеев М.И.

кандидат философских наук, доцент

Григорьева Д.Д.

кандидат философских наук, доцент

danya72@mail.ru

Кафедра психологии и психологии

ФГБОУ ВО Тверской государственной технической университет, Тверь

Кафедра философии и психологии с курсами биоэтики и истории Отечества

ФГБОУ ВО Тверской ГМУ МЗ России, Тверь

Аннотация. Выборку исследования составили студенты с инвалидностью и/или ОВЗ 1-х и 2-х и 3-х курсов Тверского ГМУ в количестве 26 человека. Выявлено, что у большинства респондентов наблюдается низкий уровень адаптивных возможностей. Согласно полученным данным, подавляющая часть студентов испытывают трудности в сфере социального взаимодействия. В связи с этим, подчеркивается важность реализации мер и мероприятий по психолого-педагогическому сопровождению студентов с инвалидностью и/или ОВЗ в медицинском ВУЗе.

Ключевые слова: психолого-педагогическое сопровождение, профессиональная идентичность, социальная адаптация, дезадаптация, обучение, студент-медик.

Современное российское общество столкнулось в ходе своего существования с рядом вызовов, которые заставили обратить внимание и переосмыслить значение врачебной деятельности, как в профессиональных, так и этических и психологических модусах. Текущий момент социальной и культурной динамики генерирует интенции на переосмысление традиционных врачебных и профессиональных ценностей в ракурсе новых поведенческих стратегий. Результатом реакции на эти вызовы должна быть глубокая этическая трансформация процесса обучения. В то же время, студенты пришедшие на 1 курс обучения в медицинский ВУЗ не являются «*tabula rasa*» [2, с. 47], т.к. в ходе социокультурного генезиса они уже интериоризировали обширный мировоззренческий, научный, гносеологический и культурный тезаурус.

Таким образом, врачебная идентичность формируется как интегративный результат комплексной субъективной рефлексии. Деонтологические постулаты, являющиеся аксиомами медицинского дискурса должны быть органично выстроены в уже существующее мировоззрение студента, трансформируя его и выводя на новый качественный уровень. Эти императивы не должны восприниматься студентами как абстрактные, трансцендентальные и схоластические синтенции, отчуждающие субъекта от объекта его деятельности. Таким образом, врачебная идентичность – это интериоризированная и отрефлексированная совокупность абстрактных императивов в фокусе врачебного

праксиса. Это способ самоидентификации студента, сложная диспозиция социального и индивидуального, конкретного и абстрактного, прикладных навыков и теоретических знаний, преломленных в призме гуманизма. Она создает многообразную конфигурацию мыслей, интересов, намерений, поступков, обуславливающую целеполагание субъекта образовательного процесса.

Учеба в вузе медицинской направленности предполагает углубленное освоение сложной совокупности взаимовлияющих знаний, умений и навыков, дополняющих друг друга. В итоге при условии успешного, гармоничного и целостного усвоения не только профессиональных знаний, но и норм, ценностей, правил медицинского сообщества формируется профессиональная идентичность врача. Успешность формирования профессиональной идентичности студента зависит от степени отождествления себя с этой конкретной группой и единения с ней [6, с. 627]. Проводя аналогии, можно сравнить профессиональную идентичность с двойной спиралью, в которой индивид и профессия образуют как бы переплетающиеся нити, обуславливающие друг друга. Интенсивное формирование врачебной идентичности являет собой динамично развивающийся процесс профессионального самоопределения студента. Интегрирование обучающихся в учебный процесс, как на личностном, так и на коллективном уровнях в медицинскую реальность включает в себя психологический, культурный и социальный компоненты. Немаловажную роль при этом играют адаптационные возможности личности в процессе приспособления к соответствующим социальным ролям, способам и формам участия в общественной деятельности. Особо отметим феномен дезадаптации как инверсивную форму социальной адаптации. В отечественной психологии под дезадаптивностью понимается «несоответствие социопсихологического и психофизиологического статуса человека требованиям ситуации жизнедеятельности, которая в свою очередь не позволяет ему адаптироваться к условиям среды его существования, то есть это снижение адаптационных возможностей человека» [3, с. 124]. А.А. Реан и Я.Л. Коломинский дают развернутую дефиницию понятия дезадаптация, которое трактуют как нарушение процессов взаимодействия человека с социальной средой [5, с. 211.]. В своих исследованиях Б.Н. Алмазов интерпретирует понятие дезадаптивность как дистинкцию и антиномию между целями и результатами, рефлекслируемыми человеком [1, с. 19]. Он полагает, что ситуационные возможности человека имеют тенденции к трансформации. Они могут: усиливаться, ослабевать или полностью заменяться другими. Еще в раннем христианстве Арнобий предположил, что без социализации человек остается лишь животным. Процесс социальной адаптации и ангажированности в него человека являются залогом инкорпорируемости в общество как активного и ответственного социального субъекта. Студенты испытывают эмоциональный, когнитивный дискомфорт от смены социальных условий: коммуникативных, деятельностных, социокультурных и др., иными словами после школы они оказываются в чуждой

им среде, в которой действуют новые правила, нормы, и степени ответственности. Это давление усиливается спецификой образовательного процесса медицинского вуза, который пролонгирует вышеперечисленные факторы. Одной из важнейших задач современного образовательного процесса является задача сделать учебный процесс максимально инклюзивным для людей с широким спектром нозологий [7]. Они (нозологии) могут влиять на процесс социальной адаптации как на физиологическом, так и на психическом уровнях. От студента медицинского ВУЗа требуется глубокая творческая, мотивированная деятельность по освоению научных материалов. Как следствие внутреннего противоречия желаемого и возможного могут актуализироваться латентные, потенциальные модусы некомформности.

Таким образом, все более актуальным становится вопрос психолого-педагогического сопровождения студентов с инвалидностью и/или ОВЗ высших образовательных учреждений. Социально-психологический мониторинг является обязательной и неотъемлемой превентивной мерой студенческой девиации, особенно в период адаптации к учебной деятельности на младших курсах. Все эти мероприятия необходимы для гармоничного развития личности студента-медика и направлены на формирование неотчужденной врачебной идентичности. Изменение социального статуса (вчера – школьник, сегодня – представитель студенчества) является переломным моментом. Молодой человек пытается приспособиться к новой действительности, в то время как специфика образовательного процесса в медицинском вузе по праву является одной из самых трудоемких и ответственных, как и сама деятельность.

Материалы и методы. Исследование проводилось совместно с Психологической службой ФГБОУ ВО Тверской ГМУ МЗ России в рамках психолого-педагогического сопровождения студентов с инвалидностью и ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья) и НИР кафедры философии и психологии с курсами биоэтики и истории Отечества «Конвергентные технологии управления качеством жизни, связанным со здоровьем».

Выборку исследования составили 26 человек – студенты с инвалидностью и/или ОВЗ 1-го, 2-го и 3-го курсов лечебного, педиатрического, стоматологического и фармацевтического факультетов Тверского ГМУ. Исследование проводилось в IV квартале 2022 года.

В психодиагностический инструментарий была включена методика «МЛЮ-Адаптивность» разработанная, А.Г. Маклаковым., Чермяниным С.В. [4]. Применяется в мероприятиях профессионально-психологического сопровождения учебной (профессиональной) деятельности для оценки адаптивных возможностей личности

Результаты исследования.

Результаты показывают, что только 1/5 часть опрошенных студентов демонстрирует достаточный уровень адаптивных возможностей.

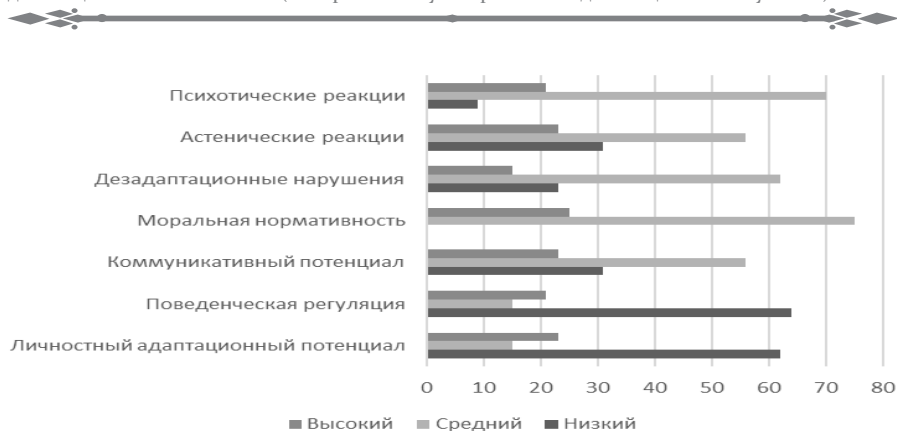


Табл. 1. Показатели студентов с инвалидностью и/или ОВЗ по методике «МЛО-Адаптивность», в %

При этом до 2/3 части опрошенных студентов находятся в так называемой «группе риска», что выражается в осложненной социализации, эмоциональной неустойчивости, конфликтности, непонимании своей социальной роли, отсутствии мотивации к профессиональной деятельности. Особой отметим, что, исходя из результатов исследования успешность их адаптации во многом зависит от внешних условий среды. Другими словами, чем благоприятнее, комфортнее и безопаснее (в психологическом смысле) будет для студентов с инвалидностью и/или ОВЗ окружающая социальная среда, тем легче, проще и гармоничнее они будут в эту среду встраиваться. «Зона комфорта» для таких студентов имеет принципиальное значение, поэтому задача образовательной организации как можно лучше такое поведенческое пространство организовать.

Выводы. В заключении отметим, что психодиагностическое исследование общего психического состояния студентов с инвалидностью и/или ОВЗ показало, что большинство из них обладает низким адаптационным потенциалом, а фактически находятся в состоянии социальной дезадаптации. Это обусловлено снижением адаптационных и морально-волевых качеств и, соответственно, потенциальными трудностями с процессом овладения профессией врача. Поэтому необходимы мероприятия по профилактике социально-психологической дезадаптации студентов для повышения уровня их субъективного психологического благополучия в виде разовых и на постоянной основе социально-психологических тренингов и личного консультирования в рамках социально-педагогического сопровождения студентов с инвалидностью и/или ОВЗ Тверского ГМУ.

Литература

1. Алмазов Б.Н. Психологические основы педагогической реабилитации: учеб. пособие / науч. ред. Э.Ф. Зеер. Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. проф.-пед. ун-та, 2000. 310 с.

2. *Леньков С.Л.* Новая психическая реальность России: Terraincognita или tabularasa? // Человеческий фактор: проблемы психологии и эргономики. 2006. № 1(34). С. 44–49
3. *Малкина-Пых И.Г.* Справочник практического психолога: общ. стратегии психотерапевт. консультирования, основы психодиагностики, методы индивид. психотерапии. М.: Эксмо, 2004.
4. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина // Практическая психодиагностика. Самара: Издательский Дом «БАХРАХ–М», 2006. С. 549–672.
5. *Реан А.А., Коломинский Я.Л.* Социальная педагогическая психология СПб.: Питер, 2014. 416 с.
6. *Grigorieva D.D., Mikheev M.I., Potamskaya V.P.* Professional ethos of medical students: conflict of virtual and real // The European proceedings of social & behavioural sciences epsbs, Великий Новгород, 23–24 апреля 2020 года. Великий Новгород: European Publisher, 2020. P. 624–630.
7. Personality progress and social adaptation facilitating physical activation model for disabled university students / S.A. Gilmanov, V.A. Mishchenko, E.A. Kukuev, V.A. Lobova // Theory and Practice of Physical Culture. 2021. No. 4. P. 53–55.

ДОБРОВОЛЬЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПОДРОСТКОВ КАК ПРЕДПОСЫЛКА ПОМОГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

Чалдышкина Н.Н.

*заведующий кафедрой психологии развития и образования,
кандидат педагогических наук, доцент
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Марийский государственный университет», г. Йошкар-Ола
chaldyshkina_n_n@mail.ru*

Благодарова Е.В.

*ассистент кафедры психологии развития и образования,
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Марийский государственный университет», г. Йошкар-Ола
blagodarova.kat@mail.ru*

Аннотация. Представлены результаты эмпирического исследования просоциальных ценностных ориентаций добровольцев-подростков, а также отражен практический опыт оказания помощи детям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.

Ключевые слова: добровольческая деятельность; волонтерство; просоциальные ценности; конструктивные ценностные ориентации; дети, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации.

На протяжении многих лет внимание научного сообщества привлекал феномен помогающего поведения. В настоящий момент исследования помогающего поведения являются особенно значимыми. Это связано с тем, что в нашей современной быстро меняющейся действительности все большее количество людей сталкивается с различного рода трудностями и вызовами. Возникает необходимость проявления взаимовыручки и поддержки, и в целом помогающего поведения. В самом общем виде под термином «помогающее поведение» А.С. Котович подразумевает добровольные, намеренные, бескорыстные действия, ориентированные на помощь нуждающимся в ней [3, с. 236]. Оно может выражаться через материальное, физическое, психологическое и другие виды содействия по достижению благополучия. В исследованиях М.Р. Арпентьевой, Е.П. Ильина и М.Н. Швецовой отмечается, что наиболее распространенными подходами, раскрывающими феномен помогающего поведения, являются:

- I. Когнитивный подход. С точки зрения его представителей Дж. Дарли и Б. Латане, помогающее поведение возникает в результате тщательного мыслительного анализа сложившейся ситуации, состоящего из следующих этапов:
 1. Обнаружение субъекта, выделяющегося из общей обстановки.
 2. Оценка необходимости оказания помощи.

3. Принятие решения о том, несет ли человек в данном случае ответственность за оказание помощи.
 4. Попытки понять, каким образом человек может быть полезен нуждающемуся субъекту.
 5. Осуществление конкретных действий, направленных на оказание помощи.
- II. Эмоциональный подход. По мнению его сторонников, помогающее поведение обуславливается конкретными особенностями эмоционального состояния человека, выступающего в качестве потенциального помощника. Наиболее распространенными моделями в рамках данного подхода являются:
1. модель уменьшения негативных эмоций (Р. Чалдини). Помогательное поведение проявляется лишь в случае того, если действия человека, во-первых, приведут к снятию страданий нуждающегося, а, во-вторых, избавят самого потенциального помощника от негативных эмоциональных переживаний и не вызовут их в дальнейшем;
 2. модель эмпатии – альтруизма (Р. Бэрн). Помогательное поведение обуславливается способностью к эмпатии и сочувствию, а также возможными поощрениями или наказаниями. При этом отмечается следующая закономерность: чем ниже уровень соперничества, тем больше помогающее поведение определяется материальными стимулами;
 3. модель эмпатической радости (А. Смит). В основе помогающего поведения лежат эмпатия и получение положительной обратной реакции от нуждающегося в помощи [2; 4; 5].

Особое внимание в отечественной и зарубежной науке уделяется изучению факторов помогающего поведения. Так, Е.П. Ильин подразделяет их на две обширных группы:

1. Внешние факторы:
 - формулирование просьбы: помогающее поведение с большей вероятностью можно наблюдать при доброжелательной манере обращения нуждающегося к потенциальному помощнику;
 - присутствие других людей: посторонние очевидцы препятствуют проявлению помогающего поведения, поскольку в данном случае каждая из сторон «перекладывает» ответственность за оказание помощи друг на друга, что вызывается эффектами «множественной неосведомленности» и «диффузии ответственности»;
 - влияние места проживания: жители больших городов менее склонны к проявлению помогающего поведения, чем жители малых населенных пунктов – сел, деревень, поселков и др.;
 - этнические и культурные различия.
2. Внутренние факторы:
 - возрастные особенности: частота проявления помогающего поведения увеличивается с возрастом;

- половая принадлежность: женщины более предрасположены к помогающему поведению, в отличие от мужчин;
- личностные особенности: с большей вероятностью помогающее поведение можно наблюдать у людей, обладающих такими качествами, как эмпатия, жалостливость, совестливость и др.;
- эмоциональное состояние: одним из стимуляторов помогающего поведения выступает хорошее настроение [2].

На наш взгляд, помогающее поведение – это результат взаимодействия с окружением: общество не просто создает внешние условия для индивидуального развития человека, но и оказывает различного рода влияния, способствующие или препятствующие становлению помогающего поведения. Начиная с детских лет, люди осваивают нормы, традиции, правила, обычаи и требования, признаваемые в качестве приоритетных в той действительности, которая их окружает. В связи с этим при формировании помогающего поведения необходимо содействовать закреплению в сознании подрастающего поведения конструктивных просоциальных ценностных ориентаций. Это в том числе подчеркивается и в Указе Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» [1].

Сензитивным периодом формирования ценностных ориентаций является подростковый возраст, когда наблюдается формирование Я-концепции как нового уровня самосознания, происходит перестройка ценностей, возникает «внутренняя» жизнь и стремление к независимости и самоутверждению. Именно на данном этапе начинает устанавливаться определенный устойчивый круг интересов, являющийся базой ценностных ориентаций подростка.

Наряду с этим, следует подчеркнуть, что в последние десятилетия все более популярным среди подростков становится такой вид общественно-полезной деятельности, как добровольчество (волонтерство). С точки зрения А.Г. Трофимчука, его можно охарактеризовать как большой диапазон активностей, осуществляющихся по свободному, осознанному волеизъявлению людей и характеризующихся главным образом бескорыстностью и направленностью на созидание окружающей действительности [3].

В связи с вышеизложенными положениями, нами была определена цель исследования – провести сравнительный анализ ценностных ориентаций подростков, занимающихся добровольческой деятельностью, и подростков, не занимающихся добровольческой деятельностью.

Исследование проводилось на базе ГАОУ Республики Марий Эл «Лицей Бауманский», МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 7 г. Йошкар-Олы» и МОУ «Лицей № 11 им. Т.И. Александровой г. Йошкар-Олы».

В исследовании приняли участие 104 обучающихся 7–9 классов подросткового возраста (13–14 лет). При этом часть учеников в количестве 21 человека являются добровольцами Волонтерского инклюзивного проекта

«Чистое сердце 2.0», реализующегося на базе ГАОУ Республики Марий Эл «Лицей Бауманский». Одно из ключевых направлений данного добровольческого движения – это помощь и поддержка несовершеннолетних, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. В частности, в рамках проекта обучающиеся-волонтеры становятся наставниками для воспитанников ГБУ РМЭ «Детский дом-интернат «Солнышко». Они регулярно организуют различные мастер-классы, концерты, игровые квесты и множество других творческих мероприятий, направленных на содействие успешной интеграции детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в общественную жизнь. Все предлагаемые добровольцами активности предполагают создание ситуации успеха для каждого воспитанника, что, по мнению Н.Н. Чалдышкиной и Н.Н. Зыковой, обеспечивает «позитивные моменты становления личности, показателями которых могут выступать соответствие между положительными эмоциональными воспоминаниями ребенка и критерием нормального социокультурного развития личности» [6].

Для изучения ценностных ориентаций использовалась методика «Ценностные ориентации», разработанная М. Рокичем. Полученные результаты подверглись статистическому анализу посредством U-критерия Манна – Уитни.

В результате исследования нами были выявлены различия в системе ценностных ориентаций обучающихся подросткового возраста, являющихся волонтерами, и школьниками, не занимающимися добровольческой деятельностью. В частности обнаруживается, что у подростков-волонтеров, в отличие от школьников, не вовлеченных в добровольчество, более выраженными являются:

- терминальная ценность «развитие» ($U_{\text{эмп.}} = 1229,00$, $p \leq 0,01$). Для подростков-волонтеров, в отличие от школьников, не вовлеченных в добровольчество, более значима работа над собой – постоянное физическое и (или) духовное совершенствование;
- инструментальных ценностей, как чуткость ($U_{\text{эмп.}} = 1223,00$, $p \leq 0,05$) и терпимость ($U_{\text{эмп.}} = 1219,00$, $p \leq 0,05$). Более предпочтительными в большинстве ситуаций подростки-волонтеры, в отличие от школьников, не вовлеченных в добровольчество, считают такие свойства личности, как принятие инакомыслия и способность прощать ошибки окружающим, а также заботливость.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что одной из предпосылок помогающего поведения в подростковом возрасте является добровольческая деятельность. Содействуя детям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, в адаптации к внешнему миру, добровольцы-подростки не только осознают значимость просоциальных ценностных ориентаций, но и приобретают другие немаловажные для помогающего поведения навыки, связанные с работой в команде, стрессоустойчивостью, способностью принимать конструктивные решения в критических жизненных моментах и преодолевать различного рода препятствия на пути к достижению поставленной цели.

Литература

1. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» [Электронный ресурс]. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405579061/>
2. *Ильин Е.П.* Психология помощи. Альтруизм, эгоизм, эмпатия. М.: 2013. 510 с.
3. *Котович А.С.* Феномен помогающего поведения // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. 2020. № 1. С. 235–240.
4. *Помогающее поведение: ценности, смыслы, модели.* Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского Калуг: Эйдос. 2016. 340 с.
5. *Швецова М.Н.* К исследованию феномена просоциального поведения за рубежом // Проблемы современного образования. 2023. № 3. С. 45–55.
6. *Чалдышкина Н.Н., Зыкова Н.Н.* Реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе (социально-педагогический аспект). Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет. 2017. 204 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНО- ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ПОД РОСТКОМ» ДЛЯ ДЕТЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

Онучина А.В.

*кандидат педагогических наук,
Муниципальное общеобразовательное учреждение,
средняя общеобразовательная школа № 1
города Советска Кировской области
anastasiya.onuchina@yandex.ru*

Аннотация. В настоящей статье автор представляет авторскую программу социально-гуманитарной направленности «Под ростком» для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Данная программа рассчитана на работу с обучающимися 12–15 лет. Выбор данной возрастной категории для освоения программы обусловлен психологическими особенностями учащихся и наличием непреодолимых трудных жизненных ситуаций.

Ключевые слова: подросток, подростковый суицид, трудная жизненная ситуация.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Под ростком» (далее – программа) разработана согласно требованиям следующих нормативных документов: Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ и Концепции развития дополнительного образования обучающихся.

В России, как и в других странах, превенция суицидального поведения обучающихся является командной работой специалистов образовательной организации. Основными видами работ в рамках профилактики для педагогов и педагога-психолога образовательной организации являются просветительская работа с учителями и родителями, проведение групповых занятий с обучающимися, диагностические мероприятия, направление обучающихся и их родителей в профильные медико-психологические организации. Одной из основных проблем, с которой сталкиваются педагоги-психологи образовательных организаций в профилактической работе – это раннее выявление обучающихся группы риска и выстраивание индивидуальной траектории психолого-педагогического и иного сопровождения (в зависимости от тяжести состояния и симптомов неблагополучия, наблюдаемых у обучающихся). Подобрать эффективный, имеющий практическую валидность, инструментарий психологической диагностики достаточно сложно. Кроме надежности он должен быть простым, быстрым в использовании, не иметь ятрогенного эффекта.

Знания о самоубийстве среди участников образовательных отношений являются недостаточными. Сознание многих людей заполнено мифами и предубеждениями, которые мешают конструктивным действиям, направленным на выявление и профилактику суицидального поведения подростков.

К категории подростков с суицидальным поведением относят тех, чье поведение и активность наносит вред им самим, их физическому и душевному здоровью. Поведение таких подростков достаточно осознанно. Они представляют последствия своего поведения, но продолжают злоупотреблять опасностью. Подростковый возраст – период повышенного риска суицидального поведения, так как в возрасте 12–16 лет проявляются трудности переходного этапа, начиная с психогормональных процессов и заканчивая перестройкой Я-концепции под влиянием неопределенного социального статуса и противоречий, обусловленных неумением подростка найти позитивный смысл собственной жизни, отсутствием культуры мировоззренческой рефлексии, позволяющей прийти к уникальной ценности жизни.

Помочь подросткам, имеющим выявленную тенденцию к саморазрушению можно при условии понимания причин, приводящих к пренебрежению жизнью, владения надежными инструментами суицидального скрининга, системной работы по предупреждению суицидального поведения обучающихся. Профилактика самоубийств среди подростков начинается с активного выявления и фиксации признаков суицидального поведения, как в процессе ежедневного наблюдения, так и по результатам периодических мониторинговых обследований несовершеннолетних на предмет суицидального риска.

Образовательный процесс направлен на развитие ребенка в трудной жизненной ситуации. В центре внимания педагога в процессе выбора методик воспитания находится ориентир на формирование уверенного поведения подростка. Больше внимание уделяется практической части занятий. В данную часть включены тренинги и практические упражнения, направленные на создание психолого-педагогических условий формирования адекватных способов реагирования на трудные жизненные ситуации у подростков 12–15 лет.

Направленность (профиль) программы – социально-гуманитарная (педагогическая). Уровень освоения – общекультурный уровень.

Данная программа рассчитана на работу с обучающимися 12–15 лет. Выбор данной возрастной категории для освоения программы обусловлен психологическими особенностями учащихся и наличием непреодолимых трудных жизненных ситуаций. Неоднородный (смешанный) состав обучающихся с участием обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

Психологический смысл любого подросткового суицида – это стремление получить помощь со стороны взрослых, при этом выбирается парадоксальный способ поведения в силу несформированности умения просить помощь другим способом, получения негативного опыта реагирования окружающих на проблемы подростка, когда значение этих проблем было принижено, несовершеннолетнему было отказано прямо или косвенно в помощи при возникновении трудной жизненной ситуации.

В таких ситуациях у подростков начинает формироваться желание самоустраниться на некоторое время, но не до конца. Выбирается для этого

неадекватный способ – самоубийство. Это свидетельствует о незрелости подросткового мышления, инфантильности в принятии решений. Смерть может рассматриваться подростком и как отдых от сложностей жизни, и как желание наказать обидчиков, но и в том, и в другом случае для подростка смерть кажется временным явлением, хотя вне кризиса подросток может осознавать и осознает необратимость смерти.

Объем и срок освоения программы – 1 год (34 часа при 34 учебных неделях). Формы обучения – очная. Особенности организации образовательного процесса – традиционная форма обучения на основе реализации модульного подхода (по параллелям обучения). Изучение программного материала рассчитано на 1 год.

Цель программы – создать психолого-педагогические условия формирования адекватных способов реагирования на трудные жизненные ситуации у подростков 12–15 лет, с учетом разноуровневой системы профилактических мер. Формирование у учащихся ключевых навыков выхода из трудной жизненной ситуации.

Задачи программы уровня первичной профилактики:

- выявлять особенности развития личности подростков и уровня их учебных достижений, группы детей, имеющих общие проблемы (например, сниженная успеваемость по определенным предметам, низкая школьная мотивация, повышенная тревожность, проблемы в межличностных взаимоотношениях);
- осуществлять коррекционную деятельность по выявленным проблемам для минимизации негативных последствий;
- организовывать повышение психолого-педагогической компетентности родителей в области выявления и оказания помощи несовершеннолетним, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, демонстрирующим проявления кризисного состояния через индивидуальные консультации и родительские собрания;
- устанавливать взаимодействие, социальное партнерство с другими организациями для решения вопросов психолого-педагогического и другого просвещения участников образовательных отношений.

Занятия по данной программе проходят в очной форме. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала и при выполнении самостоятельной работы.

Этому способствуют совместные обсуждения технологии выполнения заданий, а также поощрение, создание положительной мотивации, актуализация интереса.

Форма организации деятельности на занятиях: групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая. *Компетенции* социальная компетенция. *Личностные результаты.* У учащихся будут развиты (сформированы): умение сотрудничать со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам,

бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению товарищей; учебно-познавательный интерес; этические чувства, эстетические потребности; творческое отношение к выполняемой работе, трудолюбие, усердие; стремление к самостоятельной работе и самореализации; эмоционально-положительное отношение к сверстникам и взрослым; воля и уверенность в себе; приобщение к общечеловеческим ценностям; навыки работы в группе (команде), культура общения; целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития общества. У учащихся будут развиты: умение понимать причины успеха/неуспеха своей деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; умение признавать различные точки зрения и право каждого иметь и излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; мотивация личности к познанию мира и себя; психофизические процессы ребенка (восприятие, память, воображение, внимание) вербальной и невербальной стороны речи; способности к самостоятельному решению ряда жизненных задач; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Для организации учебного процесса необходимы: учебная аудитория для организации и проведения теоретических и практических занятий; выход в Интернет; акустические колонки; интерактивная доска; проектор и экран.

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующей обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта.

Методики, методы, технологии. Образовательный процесс включает в себя различные методы обучения: репродуктивный (воспроизводящий), проблемный (педагог ставит проблему и вместе с учениками ищет пути ее решения), эвристический (проблема формулируется детьми, ими и предлагаются способы ее решения). Методы обучения осуществляют четыре основные функции: функцию сообщения информации; функцию обучения учеников практическим умениям и навыкам; функцию учения, обеспечивающую познавательную деятельность самих учеников; функцию руководства познавательной деятельностью учащихся.

Педагогические технологии. Технология развивающего обучения. В технологии развивающего обучения ребенку отводится роль самостоятельного субъекта, взаимодействующего с окружающей средой. Это взаимодействие включает все этапы познавательной деятельности: целеполагание, планирование и организацию, реализацию целей, анализ результатов деятельности. Развивающее обучение направлено на развитие всей целостной совокупности качеств личности подростка в трудной жизненной ситуации. *Педагогика сотрудничества.* Сотрудничество в отношениях учитель-ученик и ученик-ученик. Ученик – это полноправный субъект обучения. *Групповые технологии* – использование малых групп (3–7 человек) в образовательном процессе.

Литература

1. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина РФ.
2. *Кузнецов Д.* Демобилизирующая тревожность: некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников // Школьный психолог, 2005, № 2
3. *Манелис Н.* Психологический климат в классе // Школьный психолог, 2001, № 10, 12, 16, 19.
4. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г. Абрумова и В.А. Тихоненко. М., 1980.
5. Психология развития человека как личности/ Д. И.Фельдштейн. Избр. тр. в 2 т. М.; Воронеж: МПСИ НПО 2005.

ПСИХО-СТОМАТОДИНИЯ ИЛИ СИНДРОМОМ ЖЖЕНИЯ ВО РТУ: СПЕЦИФИКА И ТАКТИКА ДИСТАНЦИОННОЙ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Мелехин А.И.

*кандидат психологических наук, доцент,
клинический психолог высшей квалификационной категории
Москва, Российская Федерация,
clinmelehin@yandex.ru*

Аннотация. Рассматривается вопрос о том, что синдром жжения во рту выступает маской депрессии покинутости или эссенциальной депрессии. Детализированы формы и типы «первичное», «вторичного» синдрома жжения во рту. Систематизированы пусковые психогенные факторы, приводящие к данному расстройству. Описаны психологические особенности данной группы пациентов, которые следует рассматривать как мишени как очной, так и дистанционной когнитивно-поведенческой терапии. Представлен алгоритм дистанционной диагностики и терапии синдрома жжения во рту, включающий общий протокол применения когнитивно-поведенческой терапии.

Ключевые слова: синдром жжения во рту, синдром пылающего рта, болезнь жжения во рту, парестезии

За последние десятилетия растет число людей, живущих с хроническими заболеваниями, ухудшенным качеством жизни, треть не получает соответствующего обследования и лечения из-за ряда терапевтических, географических и кадровых барьеров. *Болезнь жжения во рту* (burning mouth disease), также называемая *синдромом «жжения во рту»* или «пылающего», «горящего» рта (burning mouth syndrome [5]), является загадочным функциональным заболеванием как для многих пациентов, так и для врачей-стоматологов, общей практики, клинических психологов из-за с широкой вариации клинической картины, затрагивающей не только оральную, но и лицевую область и шею [1]. Согласно эпидемиологическим данным, распространенность в общей популяции оценивается примерно в 9% и увеличивается из года в год. Средний возраст на момент постановки диагноза составляет диапазон – 25–59 лет, причем наибольшая распространенность отмечалась у женщин в возрасте 25–55 лет. Несколько пациентов (приблизительно 3%) испытывают полную и спонтанную ремиссию симптомов. У 50% пациентов спонтанная ремиссия наступает в течение 6–7 лет. Часто заболевание вовремя не распознается, и пациенты подвергаются широкому спектру избыточных методов лечения, включая стоматологические, хирургические процедуры с назначением спектра препаратов, «местных» средств, что только увеличивает чувство непонятности, безнадежности своего положения. Это приводит к усилению боли, дискомфорта, усугублению депрессивной симптоматики и появлению мыслей о самоубийстве

самоповреждающих форм поведением (кусанием языка, щек до крови, нанесение расчесов и порезов на ногах) для отвлечения от дискомфорта [1].

За последние несколько лет во всем мире у специалистов в области психического здоровья данное расстройство вызывает *реакцию смятения* в связи с тем, что окончательного клинического руководства по обследованию и психотерапевтическому ведению пациентов не существует из-за сложности в патофизиологии, многофакторности течения [5]. Для российской практики данное расстройство пока недостаточно понято [1; 2; 3]. Синдром жжения во рту – многофакторный идиопатический синдром, характеризующийся постоянным или флуктуирующим стресс-индуцированным ощущением внутриротового жжения или *дизэстетическими трудно описуемыми ощущениями*, которые повторяются ежедневно более двух часов в день в течение более трех месяцев без клинических признаков системного заболевания или заболевания полости рта. Часто пациенты отмечают, что симптомы возникают сразу после пробуждения и вечером не связаны с приемом пищи. Дискомфорт двусторонний, и наиболее сильно поражается слизистая оболочка полости рта и языка, хотя при осмотре они кажутся здоровыми, однако изменения все же есть (например, слепок зубов на языке, повышенная гиперемия, пациенты кусают губы и щеки, наблюдаются элементы бруксизма).

Пациенты часто описывают дискомфорт на языке как «обожжешь рот кипятком», «покальвание»¹, «горение», «стягивания», «онемение», «зуд», «ощущение сухости/стянутости», «ощущение покраснения», как «рана на языке», «как микротоки на языке». Сопутствующие симптомы включают сухость во рту (ксеростомия), изменение вкуса (дисгевзия) и парестезии полости рта, которые могут переходить на лицо и тело. При появлении данных симптомов во рту пациентам хочется «зажевать», «заесть», «запить» данное ощущение. Большинство пациентов демонстрируют *экстраоральные соматические симптомы*, такие как как офтальмодиния (боль в глазах «как режет»), головные боли, шум в ушах, головокружение, или другие состояния такие как фибромиалгия, запорный тип синдрома раздраженного кишечника, синдром хронической усталости, вульводинию, боль в пояснице и висцеральную боль. Отмечают доброкачественные когнитивные изменения в форме забывчивости и ошибок по невниманию. Это говорит нам о том, что пациенты часто находятся в состоянии *гипермобилизации, боязни, максимализма*.

Тут хочу отметить, что при обследовании данных пациентов по многомерной шкале перфекционизма (MPS) мы наблюдаем [1]:

- *Чрезмерный перфекционизм, ориентированный на себя* (субъектно-личностный) который сопровождается завышенными, нереалистичными требованиями к себе, вплоть до требовательной ярости. Самокритика с невозможностью принять собственные недостатки и неудачи;

¹ Примечание. В кавычках по ходу статьи мы будем приводить выражения и описания симптомов, переживаний пациентами с синдромом жжения во рту

- *Чрезмерный перфекционизм, ориентированный на других* (объектно-ориентированный), который сопровождается предъявлением преувеличенных и нереалистичных требований к другим.

В клинической практике термины стоматодиния (боль во рту), стоматопироз (жжение во рту), глоссодиния (боль в языке), глоссопироз (жжение языка) и дизестезия полости рта используется как аналоги синдрома жжения во рту [5]. В целом данные проявления называют общим термином – *психостоматодинией* (psycho-stomatodynia).

У данной группы пациентов наблюдается усиленное восприятие боли, ощущений из тела со склонностью катастрофизации, изоляция аффекта,

Предложенная *когнитивно-поведенческие модели синдрома жжения во рту Дж. Хампхариса и соавт.* показывает, что психологические факторы (враждебность, агрессия, раздражение, негативизм, жесткие стандарты и придирчивость, эмоциональная депривированность) играют определенную роль в *сбое центральной сенсбилизации, обработки боли, ощущений и регуляции эмоций* [4; 6].

При обследовании психологического статуса у данной группы пациентов (с помощью применяемых нами шкал HAM-D, STAXI, SCL-90-R) часто отмечают:

- сензитивность в межличностных отношениях (потерпеть, быть удобной, «не отвечать», «не реагировать», «сомнения то ли я сказала», трудности высказывать свое мнение и говорить «нет», чувство сопротивления «не хочу делать»);
- субъективное чувство одиночества (пациенты отмечают, что не с кем разделить проблемы, все нужно самостоятельно переживать и справляться);
- враждебность как готовность или решать проблемы, «вызовы» или «дать отпор»;
- склонность к гневу как реакции;
- экспрессия гнева во внутрь;
- склонность к раздражительности и гневу;
- дистимическое настроение, снижение интереса и плохой аппетит (однако часто у пациентов мы наблюдаем компульсивное заедание);
- ипохондрические идеации (например, по поводу опухоли слюной железы, «а вдруг у меня как у мамы будет рак», «а вдруг врачи не досмотрели»);
- чрезмерная дентальная тревога («а вдруг просмотрели», «а вдруг есть что-то», «не увидели», «не долечи») с перепроверяющим оральным поведением и частым обращениям к стоматологам.

Пациенты также сообщают о значительном снижении качества сна, сильном чувстве одиночества к которому привыкли, «предательстве», «непонятости» со стороны партнера, «разочарованности», накопленных обидах, которые не выражают, состоянии «отчаяния», «живут не своей жизнью», «накопленной усталости», постоянной «собранности... все на мне». Учитывая симптомы,

часто врачами-психиатрами назначаются низкие дозы нейролептиков и антидепрессантов, которые улучшают сон и настроение пациента, но тревога, одиночество и жжение во рту *сохраняются*.

Годами в зарубежной клинической психологии существовало твердое убеждение, что жжение во рту вызвано *исключительно* психическими заболеваниями и состояниями, такими как депрессия, тревога, расстройство адаптации и канцерофобией, а также дезадаптивной тревогой о здоровье. Нынешняя точка зрения заключается в том, что расстройство, скорее всего, является формой *соматизации*. Что вызывает это изменение и почему оно особенно влияет на язык, по сей день неизвестно. Однако следует учитывать, что накопленный психологический стресс (восприятие ситуаций как «вызова», «борьбы», «что-то делать») и неадаптивные стратегии совладания со стрессом (чрезмерное планирование, мысленный уход от проблемы, чрезмерная концентрация на эмоциях) может изменить восприятие вкуса и, следовательно, усиливают ощущение жжения во рту, а также другие *оральные симптомы* данного расстройства.

Диагноз «первичного» синдрома жжения во рту является клинической задачей и может быть установлен только путем исключения других системных или местных нарушений, которые могут вызывать боль в полости рта. Поэтому, клиницисты, после тщательного клинического обследования полости рта, должны собрать исчерпывающий анамнез, информацию о принимаемых лекарствах и истории психических заболеваний (состояний). Кроме того, крайне важно *оценить психологический профиль и профиль сна*. Особое внимание следует уделять сбору подробной когнитивно-поведенческой картины то, какую и как пациент испытывает боль, жжение, горение во рту, на основе предоставления ему дневника оценки боли/дискомфорта, а также применение опросника боли Мак-Гилла (MPQ). Также важно определить, может ли пациент предсказать эпизод дискомфорта во рту, а также выяснить как долго длятся эпизоды, есть ли периоды затишья. Оценка также будет включать в себя когнитивно-перцептивные аспекты, такие как наличие катастрофизации, когнитивных дисфункциональных ярлыков по отношению к себе/другим людям и телесным ощущениям, убеждения о способности управлять дискомфортом и справляться с ним самостоятельно. Полезно определить, считают ли пациенты, что их боль/дискомфорт связана с определенными событиями, находящимися все их контроля, или они чувствуют себя полностью во власти «судьбы», «предрасположенности». То, что они боятся испытать во время эпизода жжения во рту также следует выявить. Анализ поведения имеет решающее значение для того, чтобы выявить картину переживания боли, дискомфорта у пациента, есть ли избегающее, перестраховочное поведение которые обладают подкрепляющими дезадаптивными свойствами. Например, стремиться ли пациент получить чрезмерное поощрение (заверение, что с ним «все в порядке»), поддержку, поиск одобрения, когда испытывает парестезии в ротовой

полости или наоборот он рассказывает о своих эмоциях, переживаниях с помощью этого «жжения». В связи с этим обязательно проводите обследование на *алекситимию*.

В зарубежной клинической психологии и психиатрии давно начали применяться интегративные подходы психообразование, психотерапия и психофармакотерапия [4; 6].

Правильная информация о синдроме обычно приносит большое облегчение пациентам, потому что это – общепризнанное заболевание; у него есть название, и важно показать, что пациент не единственный, кто страдает этим заболеванием. В рамках психообразования пациента ему предоставляется информация о природе и типичном течении синдрома жжения во рту, медикаментозном и когнитивно-поведенческом лечении, взаимосвязи между ощущением жжения и психофизиологическими аспектами стресса, основах физиологии боли (с акцентом на хроническую боль) и введении в когнитивно-поведенческую модель жжения во рту. В целом *когнитивно-поведенческая терапия при жжении во рту* (internet-based and mobile-based Cognitive Behavioral Therapy, IM-CBT, рус. КПТ) [5] направлена с помощью специальных упражнений на изменение у пациента устоявшихся дезадаптивных поведенческих (в том числе и телесных) и когнитивных паттернов реагирования на стресс. Например, пациент может быть убежден, что его жжение, горение во рту может быть признаком какого-то «серьезного», «угрожающего», «смертельного», «неизвестного» заболевания (например, рака). Выявление и модификация дезадаптивных убеждений является важнейшим элементом для повышения способности пациента справляться с парестезий и не прибегать к соматизации.

В таблице 1 на основе данных мы приводим общие структурные компоненты протокола *дистанционной* КПТ при жжении во рту.

Таблица 1

Общие аспекты протокола дистанционной когнитивно-поведенческой терапии синдрома жжения во рту

Концептуализация случая	
<i>Картина жжения во рту у пациента</i>	Интенсивность Частота Продолжительность Провоцирующие факторы Влияние на качество жизни Внутренние сигналы о надвигающемся приступе или ее ослаблении
<i>Эмоциональные реакция на жжение во рту у пациента</i>	Беспокойство Острая тревога Депрессивность Гнев, враждебность

Концептуализация случая	
<i>Дисфункциональные мысли и убеждения</i>	Наличие катастрофизации Наклеивание ярлыков Самозффективность («Могу ли я справиться...») Деадаптивный контроль Ожидания от боли
<i>Поведенческие реакции</i>	Избегающее поведение (в том числе избегание болезненной области) Перестраховочное поведение (в том числе и прием лекарств)
Составление когнитивно-поведенческой модели синдрома жжения во рту у пациента	
Когнитивная перестройка, нацеленная на снижение катастрофизации и ярлыков по отношению к себе и телесным ощущениям	
Минимизация с помощью поведенческих упражнений утренней и дневной гипермобилизации	
Обучение пациента применять техники габбитуации в критические моменты, на пике интенсивности парестезий	
Улучшение социальной активности	
Уменьшение или болезнь-ориентированного поведения со стороны окружения пациента	
Уменьшение степени воздействия на участки ротовой области (сканирующее, проверяющее поведение)	

Показано о значительном улучшении симптомов после специализированных дистанционных протоколов. КПТ при соматизации аффекта, направленно-го на улучшение эмоциональной регуляции и межличностной сензитивности. Недавно начались исследования психодинамического подхода, интерперсональной терапии в связи с проблемами социализации, построения отношений, деструктивного влияния гнева и агрессии у данной группы пациентов. Целью данного подхода, состоит в том, чтобы дать пациентам возможность понять причины своих симптомов, почему они возникают в определенные жизненные моменты. При этом подходе исследуется возможность того, симптомы парестезий действуют как форма защиты от чрезмерного эмоционального стресса или как последний бастион от развития психического расстройства. Эта форма психотерапии требует длительного периода лечения, в отличии от КПТ [5]. В соответствии с этим КПТ используется для того, чтобы помочь пациенту понять природу своих симптомов и помочь ему осознать, что ощущение жжения могут быть дисфункциональным механизмом, помогающим ему справиться с накопленными и актуальными эмоциональными проблемами.

Литература

1. Мелехин А.И. Наблюдения о психологических особенностях пациентов с синдромом жжения во рту // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2022. Т. 4, № 6. С. 10–21.

2. Мелехин А.И. Роль психологических факторов в идиопатическом синдроме жжения во рту // Сборник тезисов Научно-практической конференции. XXI век: современный взгляд на психическое здоровье II. Ташкент: 2022. С. 132–136.
3. Melehin A.I. Idiopathic burning mouth syndrome: Specifics and tactics of cognitive behavioral therapy // Journal of Psychiatry and Psychology Research. 2023. Vol. 5, no. 3. P. 2–4.
4. Bergdahl J, Anneroth G, Perris H. Cognitive therapy in the treatment of patients with resistant burning mouth syndrome: a controlled study. // J Oral Pathol Med. 1995–24(5). – pp. 213–225. doi: 10.1111/j.1600-0714.1995.tb01169.x.
5. Dugan C, Popescu B.O, Țovaru S, Părlătescu I, Musat I.A, Dobre M, Ribigan A.C, Milanesi E. Neuropsychological assessment of Romanian burning mouth syndrome patients: stress, depression, sleep disturbance, and verbal fluency impairments. // Front Psychol. 2023. 2(3). pp. 11–19
6. Humphris G.M, Longman L.P, Field E.A. Cognitive-behavioural therapy for idiopathic burning mouth syndrome: a report of two cases. // Br Dent J. 1996–181(6). pp. 204–8. doi: 10.1038/sj.bdj.4809213.

СЛУЖБА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ «ФЕНИКС»

Орешкина Н.Г.

магистр психологии,

*АНО развития инновационных социальных
технологий «Лидеры перемен», г. Волгоград
oreshka76@mail.ru*

Аннотация. В статье приводятся результаты психологической диагностики медицинских работников, психологов и волонтеров-медиков, направленной на выявление и уровень профессионального выгорания с использованием дистанционных технологий.

Ключевые слова: психологическая помощь; профилактика профессионального выгорания, стресс, обучение самопомощи при стрессе, поддержка волонтеров-психологов чат-бота, дистанционные технологии и форматы оказания психологической помощи.

Проект Служба психологического сопровождения специалистов помогающих профессий «Феникс», реализуемый АНО «Лидеры перемен» с использованием гранта Президента России, предоставленного Фондом президентских грантов с 01.02.2023 г., является продолжением проекта «Психологи-медикам», стартовавшего с августа 2020 г. и дважды получавшим президентские гранты. И, если проект «Психологи-медикам» был направлен на психологическую поддержку и реабилитацию медицинских работников, затем и психологов, волонтеров-медиков в условиях COVID-19, то проект «Феникс» направлен на сохранение и улучшение психологического здоровья специалистов помогающих профессий, а также содействие профессиональному развитию волонтеров-психологов и психологов ЛНР и ДНР в свете актуальной повестки.

Уникальные обстоятельства, в которых на сегодняшний день находится российское общество в условиях проведения Специальной военной операции, широкого освещения событий, происходящих на линии боевого соприкосновения, способствуют повышению общего уровня тревожности [2].

Условия долговременного проживания гражданского населения в условиях боевых действий населения новых регионов Российской Федерации также имеют свои психосоциальные последствия [3].

Вместе с тем, для каждого человека, важна субъективная оценка степени угрозы стрессоров и соотнесение ее с личностными ресурсами [1].

Учитывая, что целевыми группами проекта являются специалисты помогающих профессий, мы ориентировались на уже знакомый команде опыт работы со специалистами во время пандемии в контексте профессионального выгорания.

Теоретическими обоснованиями разработки программ психологической поддержки являются представления К. Маслач и С. Джексона о понятии

профессионального выгорания. Авторы определяют понятие как: «выгорание – длительный ответ (реакция) работника на хронические межличностные стрессоры на работе» и выделяют структуру профессионального выгорания. Появление у работника одного из видов профессионального выгорания может означать возникновение синдрома, при проявлении всех трех видов – о факте его наступлении. С целью получения актуальных данных о потребностях целевых групп в профилактике профессионального выгорания и преодоления его симптомов, нами было проведено входное тестирование в период с февраля по апрель 2023 г.

В тестировании принимали участие медицинские работники со средним профессиональным образованием, волонтеры-медики ВОД «Волонтеры-медики» (руководители местных и региональных отделений направлений, студенты медицинских ВУЗов и колледжей), психологи-волонтеры горячих линий, чат-бота ООО «Российский Красный Крест», психологи и смежные специалисты ЛНР и ДНР.

При проведении входного среза использовалась методика тест К. Маслач и С. Джексона (в адаптации Н.Е. Водопьяновой). Данный тест позволяет определить выраженность профессионального выгорания по трем основным шкалам:

- эмоциональное истощение (проявляется в снижении эмоционального тонуса, повышенной психической истощаемости и аффективной лабильности, равнодушием, неспособностью испытывать сильные эмоции, как положительные, так и отрицательные, утраты интереса и позитивных чувств к окружающим, ощущении «пресыщенности» работой, неудовлетворенностью жизнью в целом);
- деперсонализация (проявляется в эмоциональном отстранении и безразличии, формальном выполнении профессиональных обязанностей без личностной включенности и сопереживания, а в отдельных случаях – в раздражительности, негативизме и циничном отношении к коллегам и пациентам. На поведенческом уровне «деперсонализация» проявляется в высокомерном поведении, использовании профессионального сленга, юмора, ярлыков);
- редукция профессиональных достижений (проявляется в негативном оценивании себя, результатов своего труда и возможностей для профессионального развития. Высокое значение этого показателя отражает тенденцию к негативной оценке своей компетентности и продуктивности и, как следствие, снижение профессиональной мотивации, нарастание негативизма в отношении служебных обязанностей, в лимитировании своей вовлеченности в профессию за счет перекалывания обязанностей и ответственности на других людей, к изоляции от окружающих, отстраненность и неучастие, избегание работы сначала психологически, а затем физически).

На основании выше указанных 3 компонентов осуществляется подсчет индекса «психического выгорания». Чем больше сумма баллов по первой и второй шкале в отдельности, тем больше у респондента выражены различные

стороны «выгорания». Чем меньше сумма баллов по третьей шкале, тем меньше профессиональное «выгорание». Для подсчета индекса «психического выгорания» значения по всем трем компонентам («психоэмоциональное истощение», «деперсонализация», «редукция личных достижений») суммируются. Однако по третьему компоненту «Редукция личных достижений» при определении итогового индекса используются его обратные значения [4,5].

Тестирование было организовано с помощью онлайн платформы по ссылке <https://onlinetestpad.com/nx3zfiabnb4ow> с входом по паролю, респондент проходил тест, который состоит из 22 утверждений и 7 вариантов ответов, на выбор к каждому утверждению.

Участникам предлагалось указать статус (волонтер-медик, медицинский работник, волонтер-психолог, психолог Донбасс) и регион, таким образом, тестирование носило анонимный характер.

Всего в психологическом тестировании приняло участие 543 человека (100%) из 55 регионов РФ, из них 9 чел. (2%) составляют волонтеры-медики, 452 чел. (83%) – медицинские работники, 82 чел. (15%) – психологи-волонтеры и психологи вновь присоединенных территорий. Качественный состав участников может свидетельствовать о степени мотивации и заинтересованности в участии в проекте отдельных целевых групп.

Таким образом, работающие медики и волонтеры-медики составляют 85% от общего количества респондентов, психологи – 15%.

Результаты тестирования показали, что среди участников, не подвержены профессиональному выгоранию на момент прохождения теста, 6,4%, низкий уровень выявлен у 44,5%, средний уровень показали 42,8% респондентов, высокий – 6,3%. Преобладающим уровнем профессионального выгорания среди всех категорий участников является – средний (волонтеры-медики – 2,5%; медработники – 82,4%; психологи 15% респондентов).

Так, среди волонтеров-медиков, не было выявлено респондентов, подверженных профессиональному выгоранию, что может быть погрешностью из-за небольшого числа участников проекта. Низкий уровень выгорания показали 33,3% респондентов, средний – 66,7%. Высокий уровень у данной категории участников не был выявлен.

Среди медицинских работников, не было выявлено профессионального выгорания у 6,6% респондентов, низкий уровень показали 43,9% участников, средний – 42,4%, высокий – 7,1%. Такие результаты отличаются от срезов, которые мы проводили в периоды пандемии, начала СВО и частичной мобилизации, с позитивной динамикой – не было выявлено крайне высоких значений, высокие показатели остаются примерно на одном уровне.

Среди психологов, из числа принявших участие в тестировании, не подвержены профессиональному выгоранию 6,1% респондентов, низкий уровень показали – 48,8%, средний – 42,7%, высокий уровень – 2,4%, крайне высоких значений среди психологов-волонтеров не выявлено.

Таким образом, среди участников проекта наиболее распространен средний уровень профвыгорания, а крайне высокого уровня не было выявлено ни в одной из целевых групп. Исходя из динамики относительно предыдущих диагностических срезов, впервые с 2020 г. наблюдается позитивная тенденция в этой сфере. Вместе с тем, средний уровень все же считается балансирующим и без вмешательства специалистов или при скачке эмоционального напряжения в обществе, может перейти в фазу высокого уровня. Волонтеров-медиков среди участников стало значительно меньше и показатели участников тестирования варьируются от низких до средних значений, что может указывать на утрату необходимости этой группы в мероприятиях проекта, нежели в период пандемии.

По параметру «Эмоциональное истощение» среди волонтеров-медиков, было выявлено у 22,2% респондентов с низким уровнем симптомов эмоционального выгорания, средний уровень показали 44,4%, высокий – 33,3%

Среди медицинских работников, эмоциональному выгоранию, не подвержены 3,5%, низкий уровень показали 28,8%, средний – 42,7%, высокий – 22,3% респондентов, крайне высокий – 2,7%.

Исходя из полученных данных, из числа волонтеров-психологов и специалистов ЛНР и ДНР, не подверженных эмоциональному выгоранию психологов – 3,7%. Низкий уровень показали 37,8% респондентов, средний – 35,4%, высокий – 20,7%, крайне высокий – 2,4%. Подобные результаты могут свидетельствовать о том, что психологи более эмоционально вовлечены в процесс оказания психологической помощи, скорее всего, нуждаются в дополнительной мотивации и поддержке. Для поддержки специалистов, мы организовали их участие в психотерапевтических сессиях и специально, по их запросам, проведение супервизий, на которых психологи создают круг взаимопомощи под руководством супервизора, расширяя репертуар эффективных методов оказания психологической помощи населению и целевым группам, с которыми они работают.

Эмоциональное выгорание – первая ступень на пути общего профессионального выгорание, ведь первое что стареет – это эмоции. Представители помогающих профессий – медики и психологи, исполняющие свою миссию, выгорают быстрее, не смотря на свой профессионализм и «железную» внутреннюю мотивацию. Изучив результаты тестирования по шкале «Эмоциональное выгорание», мы постарались включить соответствующие методы по профилактике и преодолению его симптомов.

По шкале «Деперсонализация» среди волонтеров-медиков, не подвержены этому виду профвыгорания – 22,2%, низкий уровень показали 33,3% респондентов, средний – 44,4%, высокий уровень в данной группе не выявлен.

Среди медицинских работников, не подвержены деперсонализации 17,9% респондентов, низкий уровень, по результатам тестирования, показали 40,7%, средний – 27,2%, высокий 11,9%, крайне высокий – 2,2%.

Среди психологов-волонтеров получены следующие результаты: не подвержены деперсонализации 19,5% респондентов, низкий уровень показали 42,7%, средний – 29,3%, высокий 7%, крайне высокий – 1,2%.

По шкале «Редукция профессиональных достижений» среди волонтеров-медиков, не выявлено симптомов у 22,2% респондентов, низкий уровень показали 33,3%, средний – 44,4%, высокие значения в данной группе выявлено не было.

Среди медработников не подверженными редукции профессиональных достижений оказались 24% респондентов, низкий уровень показали 48%, средний – 25,8%, высокий – 1,8%, крайне высокий – 0,5% от общего количества участников тестирования из числа медработников.

Среди психологов-волонтеров не подвержены регрессии в ощущениях своей востребованности и ценности 17,3% респондентов, низкий уровень показали 46,2%, средний – 36,5%. Высокий уровень по данной шкале в данной группе не было выявлен.

Вывод. На основе полученных данных, мы получили подтверждение актуальности разработанных мероприятий проекта и соответствии их потребностям целевых групп проекта. По итогам входного тестирования можно определить, что важно проведение просветительских и профилактических мероприятий для целевой группы проекта; тех участников, у которых нет профессионального выгорания, а также у кого низкий уровень, чтобы предупредить признаки профессионального выгорания через тематические мастер-классы, направленные на развитие осознанного отношения к собственному здоровью. Для тех специалистов, у которых средний и высокий уровни профессионального выгорания необходимо проведение групповых психотерапевтических сессий, а также проведение супервизий/интервизий. Безусловно, для специалистов с высоким уровнем профессионального выгорания необходимо параллельно с групповыми психотерапевтическими сессиями глубокое погружение в личную терапию, а для некоторых, возможно, только личная терапия принесет значимый результат.

С целью содействия профессиональному развитию волонтеров-психологов и психологов ЛНР и ДНР в проекте проводятся обучающие психотерапевтические сессии опытными коллегами. 27 психологов прошли обучение на курсах повышения квалификации за счет гранта, 22 из них – по специально разработанной специалистами ФГБОУ ВО «МГППУ» для участников проекта программе «Техники развития жизнестойкости личности и группы в экстремальных ситуациях».

Литература

1. *Одинцова М.А. Захарова Н.Л.* Психология стресса: учебник и практикум для вузов. Москва: Издательство Юрайт 2018. 299 с.

2. Юсупов М.М. Социальное выживание в условиях регионального военного конфликта // Научный результат. Социология и управление. 2023 Т. 9. № 3. С. 9–20, DOI: 10.18413/2408-9338-2023-9-3-0-2.
3. K. Maslach C., Jackson S.E. Maslach Burnout Inventory (MBI): Manual. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1986. 112 p.
4. International. Christina Maslach «A multidimensional Theory of Burnout», «Theories of Organizational Strees», Cary L.Cooper, Oxford Univercity press. 2000.

РОЛЬ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ С ОВЗ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Юдина В.В., Кравцов А.А.

*ФГБОУ ВО «Юго-Западный
государственный университет», г. Курск*

Аннотация. Показаны различные аспекты использования технологий в психологической поддержке таких детей, включая компьютерные программы, мобильные приложения и другие инновационные технологии.

Ключевые слова: технологии, мобильные приложения, видео-консультация, психологическая помощь, виртуальная реальность, мобильные приложения, дети с инвалидностью, ОВЗ, терапия.

В настоящее время технологии играют значимую роль в обеспечении помощи детям с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидностью. Также они важны для улучшения качества жизни этих детей, предоставляя им новые возможности для развития и социализации. В первую очередь, технологии могут существенно улучшить доступ к психологической помощи для детей с ОВЗ и инвалидностью. Они могут позволить проводить онлайн-консультации и телемедицинские сеансы в тех случаях, когда физическое присутствие психолога невозможно или затруднительно. Это особенно важно для детей, которые живут в отдаленных районах или имеют ограниченную подвижность. Технологии также могут обеспечить непрерывность психологической помощи, например, через записи видео-консультаций или использование мобильных приложений для выполнения упражнений и самопомощи.

Кроме того, технологии могут улучшить доступ к образовательным и развивающим ресурсам для детей с ОВЗ и инвалидностью. Мобильные приложения, игры и программы, созданные специально для них, позволяют получать специализированное обучение и терапию в любом месте и в любое время. Существуют специальные мобильные приложения, игры и программы, разработанные с учетом потребностей детей с ОВЗ и инвалидностью, которые помогают им развиваться и учиться. Эти инновационные технологии разработаны с учетом особых потребностей детей с ОВЗ и инвалидностью, и помогают им развиваться и обучаться наравне с остальными детьми.

Новые технологии, такие как социальные сети и онлайн-платформы, могут играть значимую роль в социализации детей с особыми образовательными потребностями и инвалидностью. Благодаря этим технологиям, дети могут находить единомышленников, обмениваться опытом и участвовать в общении с людьми, сталкивающимися с подобными проблемами. Это может способствовать формированию дружеских отношений, повышению самооценки и уверенности в себе у этих детей.

Наконец, технологии могут упростить работу и повысить качество психологической помощи для детей с ОВЗ и инвалидностью. Например,

с помощью специализированных программ и приборов можно более точно диагностировать и мониторить состояние детей, а также эффективность терапии. Технологии также могут помочь психологам и специалистам в создании индивидуализированного плана помощи для каждого ребенка, а также в отслеживании прогресса и корректировке подходов.

Для мониторинга и оценки психологического состояния детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидностью могут быть использованы следующие технологии:

1. Биوفيدбэк (биофидбек, БОС терапия) в психиатрии – это сравнительно новая методика лечения, которая заключается в обучении контроля над своим состоянием. Это управление физиологическими реакциями, которые стимулируются нервной системой. Терапия показана детям и взрослым с различными проблемами: частая подверженность стрессам, панические атаки, синдром раздраженного кишечника, расстройства сна, ОКР и другие патологические нарушения.

Биофидбек включает в себя использование специальных электродов, которые накладываются на кожу для измерения различных физиологических параметров. Электроды могут быть размещены на груди для измерения пульса, на животе для измерения дыхания и на пальцах или запястьях для измерения уровня гальванической кожной реакции.

Вот несколько способов, как биофидбек может помочь таким детям:

- а) Контроль психо-эмоционального состояния: Многие дети с инвалидностью и ОВЗ испытывают трудности с саморегуляцией эмоций и стрессоустойчивостью. Биофидбек может помочь этим детям осознать свое эмоциональное состояние и научиться контролировать его, например, путем отслеживания и регулирования уровня артериального давления, частоты пульса или электродермальной активности.
- б) Метод биофидбека может помочь развивать моторику и координацию у детей с инвалидностью. Он основан на отслеживании и контроле мускульной активности. Например, с помощью электромиографии можно отслеживать и тренировать сокращение и расслабление мышц для улучшения контроля движений.
- в) Снижение болевых ощущений: Некоторые дети с инвалидностью или ОВЗ могут испытывать хроническую боль. Биофидбек может помочь им управлять этой болью, например, путем тренировки расслабления мышц или изменения внимания и концентрации.
- г) Улучшение концентрации и внимания: Дети с ОВЗ могут иметь трудности с концентрацией и вниманием. Биофидбек может помочь им развить эти навыки, путем тренировки улучшения состояния внимания и контроля психической активности, например, путем отслеживания и контроля электроэнцефалограммы.

Важно осуществлять биофидбек для детей с инвалидностью и ОВЗ под наблюдением профессионала, такого как психолог, эрготерапевт или физиотерапевт. Только квалифицированный специалист может определить подходящую методику и параметры для конкретного ребенка, учитывая его индивидуальные особенности и потребности.

2. Виртуальная реальность (VR): Виртуальная реальность (VR) – это технология, которая за последние десятилетия зарекомендовала себя как эффективный метод реабилитации пациентов с различными фобиями и тревожными расстройствами. Однако, ее применение не ограничивается только этими областями. В конце XX века VR начала использоваться также для лечения пациентов с болезнью Паркинсона, болезнью Альцгеймера и рассеянным склерозом.

Одним из основных преимуществ виртуальной реальности является возможность улучшения моторных навыков и координации движений. Виртуальная реальность предлагает специальные упражнения и задания, которые могут помочь развить и тренировать двигательные навыки. Например, дети могут использовать контроллеры или двигаться внутри виртуального мира, чтобы успешно выполнить определенные задачи.

Кроме того, VR может помочь развивать свои социальные навыки. В виртуальной реальности они могут взаимодействовать с другими персонажами, игроками или даже виртуальными животными, что может улучшить их коммуникативные способности и навыки взаимодействия.

Виртуальная реальность также может предоставить возможности для реабилитации детей с физическими или психическими ограничениями. Например, они могут использовать виртуальность для тренировки силы и гибкости тела или для работы над своими когнитивными навыками, такими как память или концентрация.

Более того, использование VR может создавать для детей с инвалидностью и ОВЗ новые возможности для развлечений и отдыха. Они могут посещать виртуальные музеи, парки аттракционов или путешествовать в разные места виртуально, что позволяет им получить удовольствие и испытать новые впечатления, которые они могли бы упустить в реальном мире.

Наконец, VR также может быть используемой в образовательных целях для детей с инвалидностью и ОВЗ. Виртуальная реальность позволяет им взаимодействовать с учебным материалом более практичным и живым способом. Они могут погрузиться в представленные виртуальные среды и получать более глубокое понимание темы, которую изучают.

3. Мобильные приложения: существуют специальные мобильные приложения, разработанные для отслеживания и оценки психологического состояния детей с ОВЗ. Они могут включать игры, задания, упражнения или онлайн-терапию для помощи детям справляться с эмоциональными и психологическими проблемами.

- а) Игры и развлекательные приложения: такие приложения предлагают различные игры и задания, которые помогают развивать разные навыки и способствуют психологическому благополучию детей. Некоторые из них могут быть направлены на тренировку памяти, внимания, логического мышления и прочих когнитивных навыков.
- б) Упражнения по саморегуляции: эти приложения включают в себя специальные упражнения и техники для помощи детям в управлении своими эмоциями и стрессом. Например, детям могут предлагаться упражнения по глубокому дыханию, медитации, визуализации или релаксации.
- в) Онлайн-терапия и консультации: некоторые приложения предлагают возможность консультирования психолога или психотерапевта через онлайн-чат или видеосвязь. Это позволяет детям получить помощь и поддержку в решении своих эмоциональных и психологических проблем непосредственно из своего дома.
- г) Отслеживание прогресса и статистика: эти приложения позволяют родителям или специалистам отслеживать прогресс ребенка и его психологическое состояние. Они предоставляют данные о выполнении заданий, результаты тестов и оценки состояния ребенка, что может быть полезным для настройки индивидуальной программы помощи и оценки ее эффективности.

Разработка и использование специальных мобильных приложений оказывают значительную помощь детям с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), предоставляя им дополнительную поддержку и помощь в решении эмоциональных и психологических проблем. Эти приложения могут быть удобным инструментом для развития навыков саморегуляции и улучшения качества жизни детей с ОВЗ.

4. Робототерапия: использование роботов или автоматизированных устройств для оказания психологической поддержки и терапии детям с ОВЗ. Роботы могут быть настроены для создания дружелюбной и поддерживающей атмосферы, помогающей детям раскрыть свои эмоции и преодолеть психологические трудности.

Роботы и автономные системы, используемые в робототерапии, могут имитировать живые объекты, иметь голосовые и визуальные функции, а также взаимодействовать с детьми через различные игровые и образовательные активности. Для детей с инвалидностью и ОВЗ такая форма терапии может быть особенно полезной, так как она может предоставить индивидуальный подход и настройку в зависимости от потребностей каждого ребенка.

Робототерапия имеет ряд преимуществ. Она может создавать безопасную и непринужденную среду, что особенно важно для детей с социальной фобией или тревожными расстройствами. Роботы могут быть неутомимыми и терпеливыми компаньонами для детей, которые могут потребовать длительной или повторной практики.

Кроме того, робототерапия может помочь детям с инвалидностью и ОВЗ развить и улучшить свои когнитивные функции. Игровой контекст, в котором работает робот, может способствовать развитию у детей навыков, таких как память, внимание, логика и решение проблем.

Также может помочь детям с физическими ограничениями улучшить и развить свои моторные навыки. Роботы могут предложить различные упражнения и игровые задания, которые помогут детям развивать свои двигательные навыки и координацию.

Наконец, робототерапия может играть важную роль в социальной и эмоциональной поддержке детей с инвалидностью и ОВЗ. Роботы могут предложить возможности для взаимодействия и коммуникации, а также помочь детям поработать и улучшить свои навыки общения и социализации.

Технологии играют важную роль в обеспечении психологической помощи детям с ОВЗ и инвалидностью. Они предоставляют доступ к информации и обучению, помогают в коммуникации и социальном взаимодействии, развивают навыки и потенциал, а также обеспечивают мониторинг и оценку психологического состояния. Однако, необходимо помнить, что технологии являются только инструментом, и важно, чтобы работа со специалистом, например, психологом или специалистом по ОВЗ, была основана на индивидуальных потребностях и особенностях каждого ребенка.

Литература

1. *Галушкина Н.М., Тарасевич В.Ф.* Биوفيدбэк в нейротерапии. М.: Издательство ГУ МНИИ Неврологии и нейрохирургии им. Н.Н. Бурденко, 2011.
2. IsraClinic Биوفيدбэк. Лечение БОС-терапией в Израиле / IsraClinic [Электронный ресурс] // Isra Clinic: [сайт]. URL: <https://www.israclinic.com/nashi-publikatsii/psikhiatriya/biofidbek-lechenie-bos-terapiy-v-izraile/>

АКТУАЛЬНЫЕ ЗАПРОСЫ СОВРЕМЕННЫХ РОДИТЕЛЕЙ НА ПОЛУЧЕНИЕ ДИСТАНЦИОННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Ульянина О.А.

*доктор психологических наук, доцент,
Федеральный координационный центр по обеспечению
психологической службы системы образования
Российской Федерации ФГБОУ ВО МГППУ, г. Москва
ulyaninaoa@mgppu.ru*

Аннотация. Наступление нового десятилетия сопровождалось повышенным вниманием к вопросам, связанным с правами детей и подростков. В этом контексте особое значение приобрели услуги, предоставляемые детскими телефонами доверия. Эти линии стали незаменимыми помощниками для несовершеннолетних, которые испытывают трудности по различным категориям проблем, а также для их родителей. В данной статье мы проведем анализ обращений родителей (законных представителей) на детский телефон доверия. При рассмотрении каждой отдельной категории запросов будут проанализированы возможные причины обращения. Эта информация позволяет выявить наиболее актуальные проблемы среди детей и подростков, а также разработать эффективные методы оказания помощи.

Ключевые слова: телефон доверия, дистанционное консультирование, проблемы детей и подростков, телефонное консультирование.

Одним из ключевых аспектов анализа обращений на детский телефон доверия являются обращения самих родителей (законных представителей). Главная задача телефонного консультирования – помощь и поддержка не только детям, но и их родителям, которые сталкиваются с различными вопросами воспитания и развития. Разнообразие проблем, с которыми обращаются за дистанционной помощью родители, значительно: вопросы по установлению контакта со своими детьми-подростками или сложности в понимании их поведения; стресс от повышенных нагрузок или насыщенного расписания школы; проблемы социализации ребенка; конфликтные ситуации внутри семьи, возникшие из-за разных методов воспитания. Позвонив на детский телефон доверия, они получают компетентную поддержку специалистов для выработки эффективных стратегий управления сложной семейной ситуацией. Следует отметить, что анализ обращений родителей на телефон доверия является актуальным инструментом для выявления проблемных ситуаций, связанных с детьми и подростками. Он позволяет улучшить работу службы детского телефона доверия, определить наиболее актуальные проблемы и направления психологической помощи для родителей. По данным сектора дистанционного консультирования «Детский телефон доверия» Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы системы образования

Российской Федерации ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» (далее – ДТД) за 2022 год общее количество обращений от родителей составило 1844 обращения. В 2022 году обращения от родителей и близких составляют 10,43% всех отработанных консультаций.

Для данной категории абонентов наиболее актуальной темой для обращений в службу ДТД является семейная проблематика, по которой поступило 29% всех звонков за отчетный период (рис. 1).



Рис. 1. Распределение консультативных обращений от родителей по категориям проблем

На втором месте по актуальности обращений находятся проблемы здоровья, составляющие 22% звонков от родительской аудитории. 10% обращений составляют запросы по учебным проблемам, и по 9% – вопросы, касающиеся травматических ситуаций и проблем юридического характера. Суицидальная проблематика волнует 6% родительской аудитории, что в два раза больше, по сравнению с 2021 годом (3%).

4% обращений, поступивших от родителей и близких детей за отчетный период, относятся к категории «Аддиктивное поведение», а 3% – к проблемам социальной адаптации. Оставшиеся 6% обращений, поступивших от данной категории абонентов, разделяются следующим образом: проблемы взаимоотношений полов (2%), проблемы взаимоотношений со сверстниками (2%), проблемы сексуальной сферы (1%) и проблемы принятия себя (1%).

Рассмотрим распределение обращений от родителей в службу ДТД по месяцам в течение года. В обращениях, поступающих от родителей, высокие показатели отмечены в марте (18,14%). Стоит отметить, что это пиковое значение за весь отчетный период, что может свидетельствовать о резкой потребности в безотлагательной психологической поддержке. Это может быть связано, как указывалось ранее, с внезапным изменением в социально-экономической ситуации в России и в мире. Далее в апреле отмечается значение (11,14%),

что по сравнению с остальными месяцами довольно высокий показатель, но, данное значение больше свидетельствует о наличии спада обращений от родителей после пикового значения в марте. Достаточно высокие значения по количеству обращений в службу были зафиксированы в июне (10,29%), что может говорить о росте потребности в психологической помощи родителям в период сдачи выпускных экзаменов и поступления детей в вузы. Зачастую, родители проявляют беспокойство за психоэмоциональное состояние своих детей и ищут возможные способы помощи им в этот период. В ноябре также зафиксировано довольно высокое значение по сравнению с другими месяцами (10,40%). Это может свидетельствовать о высоком уровне эмоционального напряжения перед наступающим новым годом и вызывать чувство тревоги, связанной с неопределенностью в картине будущего.

От родителей запросы по семейной проблематике в 2022 году поступали в службу ДТД чаще всего в марте (17,3%). В общей сложности от данной категории абонентов поступило 686 звонков за весь отчетный период. Тематиками обращений являлись звонки от родителей по поводу конфликтов с детьми, проблем в воспитании, о влиянии на детей конфликтов между родителями. Данные обращения являлись наиболее популярными среди запросов от данной категории абонентов на получение психологической помощи.

Рассматривая запросы по тематике травматических ситуаций, поступившие в 2022 году от родителей в количестве 113 звонков, следует отметить, что наибольшее число обращений, (25,96%), пришлось в марте 2022 года. Показатель обращений, поступивших в данном месяце, как минимум в 2 раза выше, чем в остальные месяцы 2022 года. Данный показатель может свидетельствовать о резком росте тревоги среди родителей по отношению к своим детям и близким родственникам в связи с внезапным изменением социально-экономической ситуации в стране и в мире. Также в марте 2022 года поступало большое количество обращений от родителей из числа вынужденных переселенцев из зон боевых действий с темой переживания ситуации травмы, полученной в результате военных событий.

При анализе обращений по проблемам суицидального поведения, полученных от родителей (в 2022 году принято 54 обращения), следует отметить повышение числа запросов по данной тематике в октябре (14%) и ноябре (16%) 2022 года, а также достаточно высокий для данной группы процент обращений в январе 2022 года (8%), что отличается от показателей января для группы абонентов-детей и общей тенденции за предыдущие годы.

Вероятно, повышение числа запросов, связанных с суицидальной тематикой в марте и октябре 2022 года могут быть связаны с изменением экономико-политической и социальной ситуации в стране, общественным напряжением, которое оказывает значительное влияние, в том числе и на детей. Высокий уровень запросов по теме витальности у детей в июне (13,88%) может быть связан с повышенной тревожностью в данной группе абонентов, обусловленной экзаменами, окончанием учебы в школе и проблемами с поступлением

в высшие учебные заведения. Также стоит отметить, что высокие показатели в весенний и осенний месяц могут свидетельствовать о наиболее уязвимом психоэмоциональном состоянии среди населения, как взрослых, так и детей. В период так называемого межсезонья, зачастую, можно отметить изменения в психоэмоциональном состоянии абонентов. Это проявляется в повышении уровня тревожности и ощущении у абонентов истощения имеющихся ресурсов, потери смысла, чувства отчаяния. Анализируя показатели обращений от детей и от родителей, стоит отметить, что с весны 2022 года отмечается повышение эмоционального напряжения, снижение уровня совладания со стрессом, у абонентов в сознании нет представления о доступных стратегиях для саморегуляции и выхода из кризисного состояния.

Значения показателей по обращениям от родителей в марте резко выбиваются из остальных значений в течение года. Это может свидетельствовать о том, что родители в этот период могли переживать сильное эмоциональное напряжение, тревогу, испытали высокий уровень стресса, что могло негативно отражаться на взаимоотношениях с близкими, в том числе, с детьми. Также можно предположить, что, в период резких социально-экономических изменений в стране, отношение к сложившейся ситуации могло значимо различаться у детей и родителей, что вызывало сильное эмоциональное напряжение и могло спровоцировать конфликты внутри семьи.

За 2022 год в службу ДТД поступило 1253 звонка по тематике взаимоотношений несовершеннолетних со сверстниками. К запросам отношений со сверстниками относятся следующие категории обращений: трудности в общении (неумение устанавливать коммуникацию, соблюдать принятые правила поведения); отсутствие, поиск друзей; конфликт с другом, сверстниками; конфликт со сверстниками в группе сверстников (изгой, неформальные лидеры). Содержание обращений родителей по тематике взаимоотношений со сверстниками обычно касаются проблем их детей при установлении дружеских контактов с другими детьми и подростками. В 2022 году поступило 48 обращений по рассматриваемой тематике; данные запросы поступали от родителей чаще всего в марте (20%). Анализируя высокие показатели обращений от родителей в марте, отмечается параллель с другими проблематиками, где именно на этот месяц приходится пиковые значения запросов на психологическую помощь от родителей. Возможно, это говорит о том, что общее эмоциональное напряжение, связанное с резким изменением социально-экономического положения, спровоцировало увеличение тревоги, касающейся не только переживаний из-за сложившейся ситуации, но и в других областях жизни, где присутствовало ранее напряжение или беспокойство.

За отчетный период было принято 158 обращений от родителей по проблеме психического и физического здоровья. Больше всего звонков по данной тематике поступило в марте и апреле 2022 года (по 14,58% в каждом месяце). Пиковые показатели в значениях обращений от родителей может говорить о наличии увеличения стресс-факторов у детей и подростков, в том числе

и у родителей, что могло повлечь за собой изменение в психическом статусе обратившихся за помощью в негативную сторону. Помимо прочего весной было зафиксировано большое количество обращений от вынужденных переселенцев на тему здоровья, как физического, так и психического.

Для контингента родителей тематика взаимоотношения полов представляется не особенно актуальной, так как за отчетный период поступило всего 7 звонков по данной тематике, большинство – 42,68% – в апреле 2022 года.

Родители обращались в службу ДТД с запросами по теме сексуальной сферы и беременности в 2022 году 15 раз. Наибольшее число обращений от родителей по данной тематике поступило также в июле, и составило 20%. Данные обращения были связаны с темой гендерной идентичности, особенностей сексуального поведения и проблемами сексуальной неосведомленности. Эта тема могла стать острой для родителей в июле, поскольку, в период каникул, подростки в большей степени обладают свободой действий и зачастую, родители не всегда могут знать, как и каким образом они проводят время. Родителям также может быть сложно вести просветительские беседы на тему сексуальной сферы жизни, в том числе, они могут не понимать в каком возрасте, как и за чем об этом важно говорить с ребенком.

От родителей в 2022 году был принят 231 звонок, содержащий запросы, связанные с учебной проблематикой. Наибольшее число обращений поступило в марте 2022 года – 26,42%. Вероятно, это может быть связано с обращением родителей и законных представителей детей-вынужденных переселенцев из регионов боевых действий, которые могли столкнуться с затруднениями при переводе в образовательные организации Российской Федерации. А также, увеличение количества звонков в марте, может быть, с ростом тревоги за будущее своих детей в контексте обучения и дальнейшей профессиональной ориентации, с точки зрения возможности поступления в высшие учебные заведения.

По проблемам социальной адаптации за 2022 год в службу ДТД поступил 291 звонок. К данной категории относятся следующие запросы: девиантное поведение; взаимоотношения с сектами, группами, исповедующими экстремистские взгляды; обращения по поводу затруднений, возникающих при общении в сети интернет; уход ребенка / подростка из дома; смена места жительства / учебы, служба в армии; переживания в связи с национальными и территориальными конфликтами; конфликт на работе; религиозные и национальные проблемы.

Наибольшее число обращений по тематике социальной адаптации поступило от абонентов в марте 2022 года – 14,59%. Также следует отметить, что в январе поступило достаточно много обращений, связанных с данной тематикой – 11,03%. Данные обращения касались, по большей части, темы затруднений, возникающих при общении в сети интернет. Это может быть связано с периодом каникул в образовательных организациях и большего свободного времени у детей в плане общения и нахождения в сети интернет. Также стоит

отметить, что подобные запросы от абонентов могут свидетельствовать о довольно низком уровне осведомленности о безопасном общении и нахождении в сети интернет. Обращения от абонентов в марте 2022 года в большинстве своем были связаны с переживаниями, связанными с национальными и территориальными конфликтами, что говорит о резком увеличении тревоги у населения в этот период, переживании ситуации неопределенности и возрастанию напряжения в связи с конфликтными действиями. Это отражается также в имеющихся в этот месяц обращениях на тему девиантного поведения.

Таким образом, анализ обращений родителей, типологии проблем в системе детско-родительских и семейных взаимоотношений, динамики и частоты встречаемости конкретных запросов на психологическую помощь, способствует выработке организационно-методических решений по выбору эффективных психотехнологий оказания помощи, профессиональной подготовке психологов и обеспечению функционирования необходимого количества горячих линий и психологов, их обслуживающих.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ У СОЦИАЛЬНО УЯЗВИМЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ

Гладилина Е.Ю., Боголюбская А.А., Волобуев А.А.

*ФГБОУ ВО «Юго-Западный государственный университет», г. Курск
elena.gladilina@inbox.ru, bogolyba@gmail.com, sawavolobuev@yandex.ru*

Аннотация. Использование виртуальной реальности (VR) для тренировки социальных навыков у социально уязвимых категорий населения представляет большой потенциал. VR создает иммерсивные среды, которые позволяют людям практиковать социальные ситуации и развивать навыки коммуникации, эмпатии и адаптации в контролируемой и безопасной обстановке.

Ключевые слова: Виртуальная реальность, тренировка социальных навыков, социально уязвимые категории населения, эффективность, перспективы исследований

Виртуальная реальность (VR) – это технология, которая позволяет пользователям окунуться в полностью иммерсивную и интерактивную среду, смоделированную компьютером. Путем использования специального оборудования, такого как VR-очки и контроллеры, люди могут ощутить себя частично или полностью под влиянием виртуальной реальности[1].

Потенциал VR для тренировки социальных навыков уязвимых категорий населения неоспорим. Уязвимые группы, такие как люди с аутизмом, социальными фобиями или посттравматическими стрессовыми расстройствами, могут часто сталкиваться с проблемами взаимодействия с окружающими. Однако, благодаря VR, они могут получить уникальную возможность практиковать социальные навыки в контролируемой и безопасной среде.

Первоначально, использование VR для тренировки социальных навыков позволяет уязвимым группам экспериментировать и улучшать различные аспекты своего поведения, включая вербальное общение, невербальные сигналы и реакции на определенные ситуации. Благодаря имитации реалистичных сценариев, VR предоставляет возможность упражняться в переговорах, устанавливать эмоциональные контакты и развивать навыки, необходимые для успешного социального взаимодействия.

Кроме того, VR также позволяет уязвимым категориям разрабатывать стратегии обработки социальной информации. Людям с аутизмом или другими расстройствами спектра аутизма часто трудно наблюдать и интерпретировать невербальные сигналы или указатели на эмоциональное состояние других людей. Однако, с помощью VR они могут получить множество возможностей для тренировки и улучшения своей способности понимать и адаптироваться к социальным ситуациям[2].

Социальные навыки играют важную роль в нашей жизни, позволяя нам эффективно общаться и взаимодействовать с другими людьми. Однако, не всегда

у нас есть достаточно опыта или уверенности, чтобы успешно применять эти навыки в различных ситуациях. Для развития социальных навыков и достижения желаемых результатов существуют различные подходы и методы.

Один из наиболее распространенных методов тренировки социальных навыков – это ролевая игра. В ходе ролевых игр участники имитируют различные ситуации и взаимодействуют друг с другом в роли различных персонажей. Этот метод позволяет людям учиться на своих ошибках и получать обратную связь от других участников. Однако, ограничением этого метода является то, что некоторые люди могут чувствовать себя неуютно или стеснительно во время ролевых игр.

Другим методом является тренировка в группах. В групповых тренировках участники работают вместе под руководством специалиста, развивая свои социальные навыки путем коллективных задач и упражнений. Этот метод позволяет людям практиковаться в реальных ситуациях, обмениваться опытом и получать поддержку от других участников. Однако, проблемой может быть то, что различные уровни навыков и потребностей участников могут создавать неравновесие в группе и затруднять индивидуальный прогресс.

Уязвимые категории населения традиционно испытывают трудности в общении и взаимодействии с другими людьми. Это может быть вызвано множеством факторов, включая тревожность, страх перед осуждением или просто отсутствие уверенности в своих навыках общения. Виртуальная реальность предлагает решение для преодоления этих проблем.

Одно из главных преимуществ использования VR в тренировке социальных навыков заключается в возможности создания контролируемой и очень реалистичной среды для практики. С помощью специальных программ и симуляций, разработанных для VR, уязвимым людям предоставляется возможность взаимодействовать с виртуальными персонажами, которые ведут себя и реагируют на действия так, как это делали бы люди в реальной жизни. Это позволяет пользователям практиковаться в различных сценариях, учиться распознавать и контролировать эмоции, улучшать навыки общения и развивать социальные навыки в целом.

VR-тренировка социальных навыков создает безопасную среду, где уязвимые люди могут совершать ошибки и получать обратную связь без страха или боязни осуждения со стороны окружающих. Это особенно важно для тех, кому сложно выходить на публику или общаться с новыми людьми. Благодаря VR, они могут постепенно преодолевать свои страхи и тренироваться в безопасной среде, что способствует повышению уверенности и сокращению социальной тревожности.

VR также может быть специально настроена на индивидуальные потребности пользователя. Например, для обучения людей с аутизмом можно создать программу, которая поможет им понять нюансы межличностных взаимодействий, такие как мимика, тональность голоса и невербальные жесты.

Благодаря индивидуальной настройке, тренировки становятся более эффективными и персонализированными.

VR-симуляции могут быть доступны и гибки по времени и месту проведения. Уязвимые люди могут тренироваться в комфортной обстановке своего дома или в специальных социальных центрах, иметь возможность практиковаться в нужное для них время и темпе. Это позволяет снизить барьер в доступе к тренировкам и обеспечить регулярность практики.

Однако, применение VR для тренировок социальных навыков также сопряжено с рядом препятствий и ограничений.

Стоимость оборудования является одной из главных преград для широкой доступности VR-тренировок. Необходимость приобретения специализированных гарнитур виртуальной реальности, таких как Oculus Rift или HTC Vive, требует значительных материальных затрат. Для многих людей эти расходы могут быть непосильными, особенно учитывая, что вместе с гарнитурой требуется также мощный компьютер или игровая консоль, что только удваивает стоимость[3].

Доступность VR-оборудования ограничивает его использование для широкой аудитории. Не все имеют возможность приобрести и установить VR-систему у себя дома. Это может быть связано с ограничениями пространства или финансовыми возможностями.

Виртуальная реальность также может вызывать ряд физических и психологических ограничений. Некоторые люди могут испытывать дисбаланс, тошноту или головокружение от длительного времени проведения в виртуальной среде. Это может привести к ограничениям в использовании VR для тренировки социальных навыков. Более того, нереалистичность искусственного окружения может вызывать некоторое чувство неверности, что также ограничивает эффективность тренировок.

Кроме того, необходимость разработки высококачественного и разнообразного контента для тренировок социальных навыков с использованием VR также является проблемой. Создание реалистичных симуляций межличностного взаимодействия может быть сложным и требовательным процессом. Более того, генерирование достаточного количества разнообразных сценариев и ситуаций, чтобы участники могли развивать свои навыки, также представляет собой вызов.

Разработка и доступность тренировок виртуальной реальности для социально уязвимых категорий населения играют важную роль в содействии их интеграции, развитию и улучшении качества жизни. Такие тренировки предоставляют уникальную возможность получить доступ к разнообразным физическим и психологическим тренировкам, а также социальному взаимодействию, что может положительно повлиять на физическое и психическое здоровье, самооценку и самоуважение уязвимых категорий населения[4].

Вот несколько рекомендаций по разработке и доступности тренировок виртуальной реальности для социально уязвимых категорий населения:

1. Исследование и анализ потребностей: Осуществление исследования и анализа потребностей уязвимых категорий населения поможет понять, какие

- виды тренировок виртуальной реальности могут быть наиболее полезными и эффективными. Будет полезным проводить опросы и встречи с представителями целевой группы, чтобы узнать их интересы и предпочтения.
2. Адаптация тренировок: Необходимо адаптировать тренировки виртуальной реальности для соответствия потребностям и возможностям уязвимых категорий населения. Это может включать в себя упрощение интерфейса, опции настройки уровня сложности, адаптацию упражнений и сценариев для различных физических и психологических состояний.
 3. Учет физических ограничений: Разработчики тренировок виртуальной реальности должны учитывать физические ограничения уязвимых категорий населения, такие как ограниченная подвижность или особые требования в области эргономики. Необходимо предусмотреть возможность использования тренировок с использованием различных устройств, способных адаптироваться к физическим возможностям различных пользователей.
 4. Обучение и поддержка: Обеспечение доступа к обучающим материалам и персонализированной поддержке помогут уязвимым категориям населения использовать тренировки виртуальной реальности наиболее эффективным образом. Обучение пользователям о возможностях и преимуществах виртуальной реальности, а также предоставление технической поддержки будет способствовать более широкому использованию таких тренировок.
 5. Доступность и ценообразование: Доступность тренировок виртуальной реальности для уязвимых категорий населения очень важна. Разработчики тренировок должны стремиться сделать их доступными по разумной цене или предоставлять возможность бесплатного использования для особых категорий населения.

VR может быть эффективным средством для создания иммерсивных ситуаций, в которых люди могут тренировать социальные навыки, испытывая на себе реальные эмоции и реакции.

Первоначальные исследования в этой области уже показали положительные результаты. Например, VR была успешно использована для помощи людям с социальными фобиями и аутизмом, а также для тренировки навыков коммуникации и эмпатии у медицинского персонала. VR создает контролируемые и безопасные окружения, в которых люди могут постепенно преодолевать свои страхи и тренировать социальные навыки.

Дальнейшие исследования в этой области открывают новые перспективы. В сочетании с развитием технологий машинного обучения и искусственного интеллекта, VR может быть улучшена в плане создания более реалистичных и многообразных сценариев. Также возможна разработка персонализированных программ тренировок, которые будут адаптированы под конкретные потребности и характеристики каждого человека, учитывая особенности их социальных навыков и уязвимостей [5].

Однако, необходимо учесть некоторые ограничения данного подхода. Например, ВР может быть ограничена доступностью и высокой стоимостью технического оборудования. Также, эффективность ВР-тренировок может зависеть от индивидуальных различий участников их восприятия и реакций.

ВР представляет собой перспективную технологию для тренировки социальных навыков у социально уязвимых категорий населения. Благодаря иммерсивным и контролируемым ситуациям, ВР помогает людям преодолевать страхи и развивать навыки в безопасной среде. Несмотря на некоторые ограничения, дальнейшие исследования и разработки в этой области могут привести к созданию более прогрессивных и индивидуальных тренировочных программ, улучшая качество жизни социально уязвимых людей.

Литература

1. *Крапивенко А.В.* Технологии мультимедиа и восприятие ощущений. М.: Бинوم. Лаборатория знаний, 2009. 272 с.
2. *Шапиро Д.* Основы технологии виртуальной реальности. М. 2003. 268 с.
3. *Черных А.* Мир современных медиа. М.: Территория будущего. 2007. 312 с.
4. *Щукина Н.* Технология социальной работы. М.: Palmarium Academic Publishing, 2012. 464 с.
5. *Абрамова Г.С.* Общая психология. Учебное пособие для вузов. М.: Академический Проект. 2003. 496 с.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ И УЛУЧШЕНИЯ ТЕХНОЛОГИЙ ДИСТАНЦИОННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЕ И ОСТРОМ ГОРЕ

Кравцов А.А., Мазнева О.А.

*ФГБОУ ВО «Юго-Западный государственный университет», г. Курск
sanekkravtsov@yandex.ru, Olyamazneva0606@gmail.com*

Аннотация. Статья исследует текущее состояние и перспективы развития различных форм дистанционной психологической помощи, таких как онлайн-консультирование, видеоконференции, мобильные приложения и др. В статье также анализируется влияние дистанционной психологической помощи на пациентов, страдающих психологической травмой и острым горем.

Ключевые слова: технологии дистанционной психологической помощи, психологическая травма, горе, дистанционная помощь, психологическое лечение, интернет-консультирование, онлайн-терапия.

Психологическая травма и острое горе являются важными аспектами психического состояния, которые могут сильно повлиять на жизнь индивида. Психологическая травма возникает после переживания события или ситуации, которые вызывают интенсивные негативные эмоции и нарушают нормальное функционирование психики. Под острым горем понимается эмоциональная реакция на потерю близкого человека или другие значимые для нас объекты или ценности.

Дистанционная психологическая помощь представляет собой использование современных технологий, таких как интернет и телефон, для оказания психологической поддержки и лечения. Это удобный и эффективный способ получения помощи при различных психических проблемах, включая психологическую травму и острое горе[1].

Существует множество технологий, которые могут быть использованы для оказания дистанционной психологической помощи. Одной из наиболее распространенных является онлайн-терапия. Онлайн-терапия представляет собой сессии терапии, проводимые через интернет, с использованием видеозвонков или чатов. Это позволяет пациенту получать помощь в удобное для него время и из любого уголка мира. Онлайн-терапия часто проводится с использованием специализированных платформ, где пациенты могут выбрать терапевта и организовать с ним встречу.

Еще одной технологией, которая используется для дистанционной психологической помощи, являются мобильные приложения. Эти приложения предлагают различные техники и стратегии самопомощи, такие как медитация, управление стрессом и тренинг самооценки. Они позволяют пользователям получать полезную информацию и поддержку прямо на своем смартфоне.

Также широко распространены видеоконсультации. Они позволяют пациенту взаимодействовать с психологом напрямую через видеозвонок, что

создает более реалистичную и интимную атмосферу, чем при общении через текстовые сообщения[2].

Главное преимущество дистанционной помощи заключается в том, что она обеспечивает удобство и доступность для всех, независимо от места проживания или графика. Дистанционные технологии позволяют пациенту общаться с психологом в любое удобное время из любой точки мира, где есть доступ в интернет. Это особенно важно для тех, кто живет в удаленных районах или тех, кто имеет ограниченную мобильность. Также преимуществом дистанционной помощи является сохранение анонимности пациента. Некоторым людям неудобно обсуждать свои проблемы с психологом в присутствии других. Дистанционная помощь позволяет сохранить конфиденциальность и обеспечить комфортную атмосферу для пациента. Также стоит отметить, что дистанционная помощь предлагает больший выбор профессионалов. Благодаря технологическому прогрессу, пациент может выбрать психолога из любой точки мира, вне зависимости от расстояния. Это дает возможность выбрать специалиста, у которого больше опыта или с которым у пациента лучше складывается взаимопонимание.

Доступность и удобство дистанционной психологической помощи также способствуют раннему обращению за поддержкой. Решение проблемы, которая мешает психическому благополучию, может быть принято быстрее, так как пациента не нужно тратить время на поездки к специалисту и ожидание очереди. Также следует отметить, что использование дистанционной помощи дает возможность более гибкого планирования сессий. И наконец, дистанционная помощь отличается более низкой стоимостью, поскольку в ней отпадают затраты на аренду кабинета или офисных расходов. Это делает психологическую помощь доступной для большего числа людей, которые могут получить качественную поддержку по более выгодной цене.[3]

Несмотря на все ее преимущества, существуют и некоторые ограничения, проблемы, которые следует учесть при использовании таких технологий.

Первым и преобладающим недостатком дистанционной психологической помощи является отсутствие непосредственного контакта с психологом. Виртуальные встречи могут создать барьер в процессе установления доверительных отношений между психологом и клиентом.

Технические сбои также являются возможной проблемой дистанционной психологической помощи. Неблагоприятная интернет-связь или сбои в программном обеспечении могут привести к прерыванию сеанса, что может вызвать стресс и неудобства как для клиента, так и для психолога.

Конфиденциальность данных представляет еще одну важную ограниченность дистанционной психологической помощи. Хотя современные технологии обеспечивают шифрование и защиту персональных данных клиентов, существует риск нарушения конфиденциальности из-за возможности несанкционированного доступа к информации [4].

В настоящее время технологии сильно развиваются, что дает возможность развиваться технологиям для оказания психологической помощи.

Одной из самых заметных новых технологий является виртуальная реальность (VR). Она позволяет создавать иммерсивные окружения, которые могут помочь пациентам восстановиться от психических травм, преодолеть страхи и тревожные состояния. С помощью VR терапии пациент может симулировать ситуации, которые вызывают у него дискомфорт, а психолог сможет работать с ним в безопасной и контролируемой среде. Это позволяет достичь значительных результатов в короткие сроки [5].

Искусственный интеллект (AI) также играет важную роль в развитии дистанционной психологической помощи. Системы AI могут обрабатывать большие объемы информации и анализировать данные, что помогает психологам выявлять паттерны и тренды, а также предлагать оптимальные подходы к лечению.

Сенсорные устройства, такие как браслеты или датчики, могут собирать данные о физических показателях пациента, таких как пульс, уровень стресса или качество сна. Эти данные могут быть переданы напрямую врачу или психологу, что помогает им более точно оценить состояние пациента и адаптировать программу помощи под его потребности.

Однако, несмотря на все преимущества новых технологий, важно помнить о некоторых ограничениях и рисках. При использовании виртуальной реальности, например, необходимо обеспечить безопасность и контроль, чтобы избежать возможных побочных эффектов, таких как дезориентация или усиление тревоги у некоторых пациентов. Также важно учитывать этические аспекты в использовании сенсорных устройств и сохранять конфиденциальность персональных данных.

Технологии дистанционной психологической помощи при психологической травме и остром горе имеют огромный потенциал для развития и улучшения. Они представляют собой новый подход к оказанию помощи людям, которые не могут прийти на личную консультацию по различным причинам.

Перспективы развития этих технологий находятся в рамках усовершенствования аппаратного и программного обеспечения, а также разработке новых методик и моделей для эффективной онлайн-помощи. Благодаря развитию и применению искусственного интеллекта, можно ожидать появление автоматизированных систем, которые смогут предоставлять персонализированную помощь и анализировать состояние пациента. Это позволит сократить время ожидания и обеспечить более точную диагностику и лечение.

Однако, важно отметить, что дистанционная психологическая помощь не полностью заменяет традиционные методы. Личное общение всегда остается важным аспектом помощи, особенно в случаях тяжелых психологических состояний. Поэтому дальнейшее развитие технологий должно учитывать необходимость комбинированного использования онлайн-инструментов и личного взаимодействия.

Значение этих технологий для общества в целом неоспоримо. Они позволяют преодолеть географические и социальные ограничения, обеспечивая доступ более широкому кругу людей к психологической помощи. Такие технологии могут быть особенно полезны в местах, где медицинская и психологическая помощь ограничена или отсутствует.

Литература

1. *Медведев Д.С., Булка А.П.* Современные психотехники. Технология профессионально-психологического отбора. Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. 592 с.
2. *Осухова Н.Г.* Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. М.: Академия. 2012. 320 с.
3. *Хухлаева О.В.* Основы психологического консультирования и психологической коррекции. М.: Академия. 2011. 208 с.
4. *Кадыров Р.В.* Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD). Состояние проблемы, психодиагностика и психологическая помощь. СПб.: Речь. 2012. 448 с.
5. *Крапивенко А.В.* Технологии мультимедиа и восприятие ощущений. М.: Бинوم. Лаборатория знаний. 2009. 272 с.

МУЛЬТИМОДАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА «ТРАНСФОРМАЦИЯ» В РАБОТЕ СО СЛОЖНЫМИ ЧУВСТВАМИ И СОСТОЯНИЯМИ НА ПРИМЕРЕ ДИСТАНЦИОННОГО ФОРМАТА С ЛЮДЬМИ, ПРОЖИВАЮЩИМИ В ЗОНАХ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

Рожкова Н.Ю.

*психолог, директор Марковского филиала
ГБУ РЦ «Молодежь плюс» «Центр по работе
с молодой семьей» г. Маркс, Саратовская область
hatahar@yandex.ru*

Аннотация. В статье предлагается описание авторской мультимодальной психотерапевтической техники, которая может быть использована для разновозрастной категории клиентов, испытывающих сложные чувства и состояния: душевную боль, горе, тревогу, вину, обиду, негодование. Техника основана на базе методов: эмоционально-образной терапии, арт-терапии и сказкотерапии. Достоинства данной техники заключается в простоте применения, экологичности и высокой результативности в короткие сроки. Помогает восстановить эмоциональное равновесие, понять и осознать свои внутренние ресурсы и интегрировать болезненные переживания в опыт. Прошла апробацию в формате индивидуальных и групповых консультаций, как в очном, так и в дистанционном формате.

Ключевые слова: психотерапевтическая техника, эмоционально-образная терапия, сказкотерапия, арт-терапия, сложные чувства, трансформация чувств, эмоциональное равновесие.

Одна из задач психолога, работая со сложными чувствами клиента, подобрать подходящий инструментарий, помогающий эмоциональному отреагированию. Актуальным становится совершенствование уже существующих методов в психологической практике и дополнение их новыми. Многообразие инструментов позволит разрешить различные требования сегодняшних дней. В современном мире в связи со стремительным развитием информационно-коммуникационных технологий активно расширяются возможности оказания психологической помощи дистанционно. В связи с этим растет востребованность в многообразии эффективных приемов для применения их через ИКТ. Резкое ограничение социальных контактов, увеличение тревожности в обществе в период пандемии COVID-19, показала их преимущество: возможность продолжать психотерапию, находясь в изоляции, а так же получать психологическую помощь и поддержку на расстоянии. В настоящие дни это так же остается актуальным, мы столкнулись с этим в работе с людьми, проживающими в зонах боевых действий. Находясь в тяжелой жизненной ситуации, уровень базальной тревоги неизбежно растет, а вместе с этим в обществе растет потребность в получении психологической помощи. При высоком уровне

психотравмирующих событий на территориях ЛНР и ДНР имеется большой дефицит специалистов. Выходом является помощь психологов из других регионов РФ. Учитывая особенности военных условий, у специалистов не всегда есть возможность попасть в данные локации или работать в этих условиях длительный срок т.к. погружение в специфические условия неизбежно влекут за собой эмоциональное выгорание и снижение качества оказываемой психологической поддержки. Работа на расстоянии в такой ситуации делает для жителей прифронтовых зон получение психологической помощи доступной и качественной.

Работа с людьми, проживающими в зонах боевых действий, требует от психолога знаний и умения оказания, прежде всего, кризисной помощи (применение кризисных интервенций). Кризисное консультирование – это, в первую очередь, работа с чувствами клиента и базируется на принципах симптом-центрированного контроля и краткосрочности. При продолжительном влиянии неблагоприятных факторов общее состояние дискомфорта, часто связано с тем, что на протяжении длительного времени болезненные чувства регулярно подавляются в себе, нет возможности сбросить накапливающиеся эмоции и напряжение. Иногда у клиента возникают трудности с вербализацией своих переживаний им сложно сосредотачиваться на травмирующих воспоминаниях. Это рождает необходимость применения техник, которые могут помочь справиться с сильными чувствами экологично и за короткое время, с возможностью так же проводить ее в групповом формате.

Мультимодальная психотерапевтическая техника «Трансформация» разработана Рожковой Натальей Юрьевной для применения ее с целью психологической помощи клиентам, испытывающим сложные чувства и состояния: горе, душевная боль, тревога, вина, обида, негодование и др. Техника основана на базе методов: эмоционально-образной терапии, арт-терапии и сказкотерапии. Достоинства данной техники заключается в простоте применения как индивидуально, так и с группой, экологичности и высокой результативности в короткие сроки. Помогает восстановить эмоциональное равновесие, понять и осознать свои внутренние ресурсы и интегрировать болезненные переживания в опыт. Именно такой выход из кризиса является посттравматическим ростом. Как отмечает, в учебном пособии «Психология жизнестойкости» М.А. Одинцова «Трудные жизненные ситуации повседневности предоставляют новые возможности для личного развития, как в сторону прогресса, так и регресса. С одной стороны, они могут способствовать росту и развитию личности, с другой – препятствовать нормальному адекватному развитию» [3].

Изначально техника «Трансформация» была опробована на очных индивидуальных психологических консультациях, а затем на групповых психотерапевтических сессиях. Высокая эффективность результатов позволила начать ее применение с пострадавшими в зонах ЧС, как в очном, так и в дистанционном формате.

Автором-разработчиком была продолжена апробация техники в рамках гуманитарной миссии #МЫВМЕСТЕ с Донбассом, реализуемого АНО «Лидеры

перемен» с использованием гранта Президента России. Всего межрегиональная команда психологов провела на территориях ЛНР и ДНР более 40 групповых мероприятий, направленных на улучшение психологического здоровья жителей ЛНР и ДНР. Среди них были групповые психотерапевтические сессии и индивидуальные занятия с применением мультимодальной техники Н.Ю. Рожковой «Трансформация». По возвращению домой, так же в рамках гуманитарной миссии, была продолжена работа с жителями новых территорий РФ уже дистанционно. В результате 98% участников отмечали снижение уровня: тревоги, обиды, негодования и изменение негативного эмоционального состояния в позитивное или нейтральное. Так же в процессе выполнения техники наблюдалась интеграция пережитых эмоций в опыт.

Всего приняли участие подростки и взрослые люди женского и мужского пола от 12 до 64 лет. Около 300 из них проживают в зонах боевых действий ЛНР и ДНР (в их числе, оставшиеся без места жительства, пребывающие в пунктах временного размещения).

Мультимодальная психотехника «Трансформация» представляет собой работу в 4 этапа: 1) работа с чувством через образы – осознание их в теле и трансформация негативного эмоционального состояния в позитивное или нейтральное; 2) фиксация на положительном результате через творчество; 3) отреагирование психотравматических переживаний в метафорической форме через написание мини-сказки; 4) рефлексия – анализ бессознательного на когнитивном уровне.

Каждый из используемых методов имеет свои плюсы. Эмоционально-образная терапия позволяет избавиться от болезненных чувств на уровне подсознания, представив свои переживания в виде образов в теле и проработав с ними внутреннюю работу [2]. Метод арт-терапевтического направления позволяет зафиксировать положительный результат в виде символического образа, полученный в процессе метода ЭОТ. Выбранный материал имеет релаксирующий эффект (карандаши, краски), помогает снять излишнее напряжение путем включения в работу мышц – сжимания и разжимания пальцев рук (пластилин) [1]. Следующий этап основан на методе сказкотерапии, он позволяет в виде метафор структурировать пережитый «здесь и сейчас» опыт. Заключительный этап является рефлексией и помогает проанализировать значимые области переживаний, а так же осознать собственные копинг-стратегии.

Объединение методов в данной технике помогает задействовать все модальности, что помогает проработать ситуацию, сопровождающуюся сильными болезненными чувствами на всех уровнях (работа с мышлением, телом, чувствами).

Выполнение техники в индивидуальном и групповом формате отличается вводной частью. В групповой, клинической беседе (во всех направлениях терапии, до начала работы по изменению состояния, проводится знакомство,

прояснение проблемы, сбор историографических данных) проводится по желанию участников или заменяется на предложение ведущего сосредоточиться на чувствах, которые беспокоят.

В статье описана дистанционная работа с большим количеством участников, поэтому 1 этап начинался с информации о реакции нашей психики на травматические события, о роли чувств и эмоций в нашей жизни – они являются отражением субъективного отношения человека к определенным событиям и ситуациям. Далее участником объясняется цель сессии и предлагается следовать за ведущим по определенному алгоритму.

Описание техники на примере дистанционной работы с жителями ЛНР и ДНР в рамках гуманитарной миссии #МЫВМЕСТЕ с Донбассом, реализуемого АНО «Лидеры перемен» с использованием гранта Президента России:

1 этап.

Создание образа. Участнику предлагается сосредоточиться на переживаемом чувстве и представить данное чувство (симптом) в форме некоторого образа в теле. Образ изучается с точки зрения его чувственных и кинестетических характеристик (размер, форма, цвет, движения, запах, структура и т.д.)

Психолог: «Сосредоточьтесь на том чувстве, которое вас беспокоит. Почувствуйте, где оно у вас находится в теле. Каким она размером, выходит ли за рамки тела или нет. Представьте, если бы у нее был цвет, каким бы она была цветом. Форма, структура (материал твердый или мягкий, шершавый или гладкий и т.п.), возможно издает звук, движение, фон и т.п.

Оцените уровень интенсивности беспокоящего чувства по 10 балльной системе, где 0 – абсолютное спокойствие, отсутствии какой-либо тревоги, а 10 очень сильная тревога-страх и др. (зафиксируйте балл на листочке).

Сейчас вернитесь к тревожному образу. Место в теле, цвет, форма, движение, звуки, фон и т.д. присмотритесь, что в этом образе больше всего вас напрягает? Возможно, вы хотите поменять цвет или размер, или форму и т.д. Наша задача сейчас начать менять образ на более приятный. Нельзя выкидывать образ или замазывать, можно только трансформировать. Меняем: цвет, форму, размер, локацию в теле, материал, звуки, движения, фон и т.д. Посмотрите, что вы можете сделать из этого, какой образ? Возможно это какой-то предмет? Животное? Одежда? Растение? Все, что угодно, главное, что этот образ должен нравиться вам и вызывать у вас приятные чувства. Сделайте 3 глубоких вдоха через нос и медленного выдоха через рот.

Оцените полученный результат по 10 балльной системе. Зафиксируйте балл на листочке».

2 этап.

Психолог: «Сейчас я предлагаю вам зафиксировать тот образ, который получился в конце. Выберите материал, с которым вам будет интереснее и приятнее работать (пластилин, краски, карандаши). Нанесите его на бумагу, у того, у кого пластилин – на картон.

(Ведущая может проинформировать о плюсах разного материала: н-р пластилин хорошо снимает напряжение и агрессию, краски расслабляют, карандаши помогают снимать напряжение и в тоже время контролировать процесс)».

3 этап.

– Упражнение «Жила-была тревожность во вселенной».

Задание участникам: «Напишите, пожалуйста, мини-сочинение-сказку под названием «Жила-была тревога во вселенной». О той истории, которая сейчас с ней (тревогой) произошла. Что с ней было, какая она была, какой у нее был характер, какую функцию выполняла, что было со вселенной в это время (атмосфера) и потом что-то стало с ней происходить (н-р: пришел волшебник, поменялась погода или т.п.) и она (тревога) начала меняться, как она менялась, что изменилось в ее образе, как поменялся ее характер, какую функцию теперь выполняет, как изменилась атмосфера во вселенной».

Задание описано на примере чувства тревоги, на ее месте может быть любое другое чувство или эмоциональное состояние.

Оцените полученный результат по 10 балльной системе. Зафиксируйте балл на листочке».

4 этап.

Задание участникам прочитать сказку и ответить письменно на вопросы: «На что вы обратили внимание при написании сказки?», «Что для Вас явилось самым важным в этой истории?», «Какой вывод Вы можете сделать для себя?» «Что из этого можете взять в опыт своей жизни»

Заключение: участники делятся своими историями, чувствами, выводами.

Эффективность техники «Трансформация» оценивалась посредством обратной связи от каждого участника методом субъективного шкалирования эмоционального состояния. *Все участники зафиксировали положительную динамику – снижение интенсивности: душевной боли, горя, тревоги, вины, обиды минимум на 4 балла и максимум на 9 баллов (от 0 до 10, где 10 – самый высокий уровень интенсивности, а 0 – спокойствие и чувство легкости).* В таблице представлена выборка из 297 человек, проживающих в зонах боевых действий. Для анализа эффективности и занесения их в таблицу, результаты участников были разбиты на группы по видам переживаемых чувств и эмоций. Суммировались баллы, делились на количество участников данной группы и фиксировался средний балл.

Таким образом, данная техника оказалась одинаково эффективной как в очном, так и в дистанционном формате, что позволяет применять ее с клиентами, находящимися на труднодоступных территориях, в том числе в зонах боевых действий, где, зачастую не хватает специалистов, а востребованность психологической помощи очень высока. Она представляет собой работу с чувствами через образы, осознание их в теле, помогает бессознательные процессы через творчество вывести на когнитивный уровень и интегрировать их в опыт.

Если переживая критическую ситуацию человек не находит способов адаптации и не примиряется с новыми обстоятельствами жизни, его психологическое состояние изменяется: он погружается в разрушающие переживания. Терапевтический подход, в котором используются методы визуализации и образного мышления, помогают людям лучше управлять своими эмоциями и преодолевать проблемы.

Литература

1. *Копытин А., Корт Б.* Техники телесно-ориентированной арт-терапии. Изд. «Психотерапия». Москва, 2011 г.
2. *Линде Н.Д.* Эмоционально-образная терапия (теория и практика). Москва, 2004.
3. *Одинцова М.А.* Психология жизнестойкости. Учебное пособие 2-е издание, стереотипное. Москва. 2015.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕЙРОТЕХНОЛОГИЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Каменева А.А.

*студент магистрант, ассистент кафедры психологии
развития и образования, Федеральное государственное
бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Марийский государственный университет», г. Йошкар-Ола
kameneva.anna10@mail.ru*

Научный руководитель – *Федорова С.Н.*

*доктор педагогических наук, профессор кафедры
методологии и управления образовательными системами
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Марийский государственный университет», г. Йошкар-Ола
svetfed65@rambler.ru*

Аннотация. научный мир характеризуется активным изменением образовательных процессов, в частности в дошкольных образовательных учреждениях, которое ведет за собой появление новых теорий, концепций, основанных на использование технологий, связанных с работой головного мозга. Все это привело к рождению нейронауки – науки о функционировании головного мозга, а также выделению в ней отдельного компонента – нейротехнологий. Данные технологии позволяют поднять уровень усвояемости материала и эффективно реализовать полученные знания у детей.

Ключевые слова: нейротехнологии, дошкольное образовательное учреждение, дети дошкольного возраста, педагоги.

В современном мире становится актуальным развитие и воспитание ребенка с высокими интеллектуальными способностями, для чего необходимо использовать разные технологии, в том числе нейротехнологии. Данные технологии способствуют оптимизации образовательного и воспитательного процесса, с помощью «включения» различных областей головного мозга человека. Некоторые ученые (М.Ю. Абабакова, В.Л. Леонтьев и Е.В. Ширинкина), базируясь на экспериментальных данных своих исследований, полагают, что использование нейротехнологий в образовательном процессе способствуют обеспечению оптимального, планомерного развития навыков и способностей обучающихся. На наш взгляд, это отвечает глобальным вызовам современности, где актуальным становятся вопросы обеспечения интеллектуального развития детей в ДОУ.

Интерес к технологиям, которые отражают работу головного мозга, появляется в конце XX века, когда уже накоплен значительный экспериментальный опыт по изучению активности в головном мозге [5]. Стоит отметить, что нейротехнологии в педагогической науке и практике используются не так давно. Истоки их внедрения можно отнести к 1988 г., когда в мире науки появился

новый термин – «нейродидактика», связанный с именем Г. Прайса. В рамках нейродидактики решаются вопросы, связанные с организацией условий эффективного обучения, которое основывается на качественных результатах научных исследований в области изучения структур головного мозга и нервной системы в целом [1].

Важным для нашего исследования является то, что в нейронауке появляется отдельное направление – нейропедагогика, в основу которой входят нейротехнологии, являющиеся перспективным инструментом в качественном построении образовательного и воспитательного процесса.

Нейропедагогика, как отдельное перспективное направление, в России появляется в начале 2000-х годов. Изучением ее целей, задач, направлений занимались такие ученые как В.А. Москвин и Н.В. Москвина, Н.В. Еремеева, Т.П. Хризман и др. В других странах, например, в США разработали крупный международный проект – «Brain and Learning» [7]. Данная проектная работа ставила перед собой цель распространить знания о функционировании мозговых структур.

На сегодняшний день продолжается процесс создания исследовательских центров, лабораторий, учебных заведений, которые в основу свою ставят проведение педагогических исследований с нейронаправленностью, а также дальнейшую передачу и внедрение продуктов этих исследований в образовательные процессы. Можно отметить такие центры как:

- центр образовательной нейронауки в Лондоне;
- институт когнитивной нейрологии Современной гуманитарной академии;
- институт когнитивных наук Высшей школы экономики [6].

Немаловажным становится и то, что и по сей день проводятся множество экспериментов в области очного обучения, например проект системы – «Group-a-Ware». Данная система основывается на помощи в области отслеживания процессов обучения и общего состояния человека, при помощи анализа эмоций и когнитивных процессов. Содержание системы строится на том, что нейрогарнитур, которые входят в представленную систему, регистрируют поступающие данные, далее из них определяются параметры, которые соответствуют разным аспектам и характеристикам когнитивной нагрузки, которые в конечном итоге показывают исследователю как происходит процесс обучения, что в нем возникает. Следующий этап работы предполагает передачу полученных данных педагогу вместе с рекомендациями, направленными на оптимизацию и корректировку программы обучения [4].

Новизна данного исследования, с использованием представленной системы, заключается в том, что с помощью нейротехнологий удастся комплексно оценить эффективность всего образовательного процесса, всех его сторон. Это еще раз подчеркивает актуальность использования нейротехнологий как на базе школы, так и на базе детского сада.

Рассматривая нейротехнологии в педагогическом процессе, мы определяем их как одни из ключевых, действенных научных технологий, направленных

на изучение и благоприятное влияние на головной мозг, а также на развитие всех психических процессов и эмоциональной сферы.

Нейротехнологии, которые используются в детских учреждениях, включают в себя нейропсихологические игры, глазодвигательные и артикуляционные упражнения и занятия, особенностью которых является то, что все они направлены на активизацию функциональных процессов в головном мозге ребенка и оптимизацию психофизического состояния, а именно:

- развитие мелкой и крупной моторики;
- стабилизацию работы полушарий головного мозга;
- повышение продуктивности;
- увеличение объема зрительного восприятия и т.д.

Начался процесс использования нейротехнологий в ДОУ. Так, в Липецкой области в ДОУ № 20 активно используются нейротехнологии в своей работе с детьми [2]. В социальных сетях ведется блог, в котором рассказывается и показывается на практике как эффективно можно использовать нейроигры. Стоит отметить, что технологии, связанные с влиянием на процессы головного мозга и их последующей корректировкой, приносят большую пользу и учителям-логопедам, которые применяют нейроигры и упражнения в своей коррекционно-развивающей деятельности. Можно отметить в этом направлении МДОУ «Детский сад № 3», который находится в р.п. Семибратово [3]. На базе этого детского сада реализован проект «Нейроигралочка», целью которого являлось с помощью нейропсихологических упражнений и игр с нарушением речи.

Имеющийся опыт еще раз доказывает важность использования нейротехнологий в детских учреждениях, так как они влияют на развитие и оптимизацию головного мозга ребенка.

Литература

1. Куликова О.В. Нейродидактический подход как фактор повышения качества обучения иноязычному профессиональному общению // Вестник МГЛУ. 2014. № 14 (700). С. 107–114.
2. Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение № 20 г. Липецка. URL: <http://mdou20.ru/>, свободный
3. Муниципальное дошкольное образовательное учреждение № 3 р.п. Семибратово. – URL: <https://ds3sem-ros.edu.yar.ru/>, свободный
4. Нейронаука в обучении // Сберуниверситет [сайт]. URL: <https://sberuniversity.ru/edutechclub/glossary/921/>, свободный Подлиняев О.Л. Основы нейропедагогики // Труды Братского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2015. Т. 1. С. 186–191.
5. Хамдамов Т.В. Практическая сторона нейроэтики и основания нейрофилософии в крупных проектах изучения мозга человека // Философия. Журнал Высшей школы экономики. 2020. Т. IV, № 1. С. 42–84.
6. Amunts K., Ebelt C., Muller J. The Human Brain Project: Creating a European Research Infrastructure to Decode the Human Brain // Neuron. 2016. Vol. 92, no. 3. P. 574–581.

РАЗВИТИЕ РОДИТЕЛЬСКИХ КОМПЕТЕНЦИЙ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ РАННЕЙ ПОМОЩИ СЕМЬЯМ ДЕТЕЙ С ОВЗ

Ульянова Н.Ю.

*кандидат психологических наук ФГАОУ ВО
«Южный федеральный университет», г. Ростов-на-Дону
uljanova@sfedu.ru*

Велигодская А.А.

*ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»,
г. Ростов-на-Дону
veligodskaia@sfedu.ru*

Аннотация. Анализируется опыт мониторинга и оценки эффективности программы ранней помощи АНО «Ресурсный центр инклюзивных практик «Содействие», г. Ростов-на-Дону. Обосновывается необходимость измерения динамики родительских компетенций как одного из ключевых показателей эффективности ранней помощи.

Ключевые слова: ранняя помощь, дети с ОВЗ, мониторинг и оценка эффективности.

Ранняя помощь – это комплексная система социальных, медицинских и психолого-педагогических мероприятий, направленных на содействие развитию детей раннего возраста (от 0 до 3 лет), имеющих ограничения жизнедеятельности [2]. К таким детям относят детей-инвалидов, детей с ОВЗ, детей, имеющих генетические нарушения развития и детей из группы риска.

Исследователи подчеркивают, что важным условием эффективности ранней помощи является активное вовлечение семьи в процессы абилитации и реабилитации ребенка [3]. Современная семейно-центрированная модель взаимодействия помогающих практиков с семьями детей с ОВЗ, предполагает, что роль родителей и других членов семьи не сводится к механическому исполнению рекомендаций специалистов, а включает в себя равноправное участие в выстраивании траектории помощи ребенку на всех этапах его взросления. Родители организуют развивающую среду в соответствии с возможностями и потребностями ребенка, включают его в повседневные коммуникативные и бытовые ситуации, организуют игры и способствуют включению ребенка в активную социальную жизнь. Чтобы успешно справиться с этими задачами, члены семьи ребенка с ОВЗ должны быть хорошо информированы об особенностях развития детей с учетом нозологии нарушения, уметь включать ребенка в ежедневные жизненные ситуации, расширяя доступный ему диапазон активности и владеть технологиями постановки и реализации кратко-, средне- и долгосрочных целей развития ребенка. Соответственно, в работе специалистов ранней помощи выделяются два тесно связанных направления:

непосредственная помощь ребенку, включающая в себя технологии медицинской и немедицинской реабилитации, и работа с семьей, включающая различные виды социальной, информационной, методической и психологической поддержки. Таким образом, одним из ключевых показателей эффективности ранней помощи, наряду с динамикой развития функциональных навыков детей с ОВЗ, является динамика развития родительских компетенций, включающих в себя знания, умения и навыки, необходимые для организации оптимальных условий развития ребенка.

В Ростовской области одним из ключевых центров психолого-педагогической поддержки семей детей с ОВЗ является автономная некоммерческая организация «Ресурсный центр инклюзивных практик «Содействие». С 2019 года в АНО «Центр «Содействие» работает первая в регионе комплексная программа ранней помощи для семей, воспитывающих детей с ТМНР, генетическими нарушениями и детей из группы биологического риска «Росточки». Взаимодействие консультантов ранней помощи и родителей – участников программы осуществляется в гибридном формате и включает в себя проведение надомной помощи и онлайн-встреч. Надомные занятия проводятся в привычной для ребенка среде – в месте его постоянного проживания. Этот формат дает возможность специалисту непосредственно взаимодействовать с ребенком и обучать родителей эффективным способам такого взаимодействия, предлагать варианты адаптации квартиры или дома для более эффективного включения ребенка в ежедневные жизненные ситуации (прием пищи, гигиенические мероприятия, игры, общение с членами семьи и т.д.), оказывать помощь в подборе и настройке технических средств реабилитации и т.п. Онлайн-встречи представляют собой видеозвонки на любой удобной для консультанта и родителя платформе и могут включать в себя обсуждение и постановку ближайших целей развития ребенка, корректировку выбранных методов работы с учетом обратной связи от семьи, обсуждение проблемных вопросов, информирование родителя об особенностях и возможностях развития ребенка, консультирование по правовым, методическим и иным вопросам, и т.п. Как правило, онлайн-формат используется в случаях, когда оказание надомной помощи невозможно или нецелесообразно: семья проживает на отдаленной территории; ребенок, получающий надомную помощь, заболел или проходит реабилитационные мероприятия в стационаре, и др. Доля надомных визитов и онлайн-визитов от общего числа консультаций в программе в среднем составляет 65% и 35% соответственно.

В задачи программы «Росточки», помимо непосредственного оказания услуг ранней помощи семьям, проживающим на территории Ростовской области, входит апробация технологий ранней помощи целевой группе и тиражирование накопленного опыта через взаимодействие с органами исполнительной власти и внедрение методов ранней помощи в региональные системы образования, здравоохранения и социальной защиты. Такой формат требует выстраивания системы постоянного мониторинга и оценки эффективности

программы, включающей в себя, с одной стороны, измерение показателей развития функциональных навыков детей – участников программы, а с другой – отслеживание динамики родительских компетенций [1].

Нами была выстроена логическая модель программы, включающая в себя ожидаемые средне- и долгосрочные результаты для семей, получающих услуги ранней помощи, а также инструменты оценки достижимости этих результатов [4]. В систему оценки вошли 2 показателя выполнения поставленных целей развития функциональных навыков детей: «Владение навыком» и «Удовлетворенность родителя навыком ребенка», 21 показатель родительских компетенций (например: «Знание о способах организации игр с ребенком», «Умение считывать сигналы ребенка», «Применение методов формирования навыков самообслуживания» и т.п.), сгруппированных в параметры «Родительская уверенность в своих компетенциях по организации жизни ребенка» и «Применение навыков организации ситуаций развития ребенка», отнесенные, соответственно к когнитивному и поведенческому компонентам родительской компетентности. Кроме того, система мониторинга и оценки эффективности программы включает в себя 23 показателя психоэмоционального состояния родителей, сгруппированных в параметры «Привязанность родителей к ребенку», «Частота переживания родителями различных эмоций» и «Удовлетворенность родителей качеством жизни».

Измерение динамики развития функциональных навыков развития осуществлялось с помощью методики «Canadian Occupational Performance Measure» (COPM), основанной на методе экспертной оценки [1]. Оценка изменения когнитивного и поведенческого компонентов родительской компетентности проводилась с помощью разработанных нами опросников «Самооценка применения навыков организации ситуаций развития ребенка» и «Самооценка родительской уверенности в своих компетенциях по организации жизни ребенка», использующих метод субъективного шкалирования.

Гипотезы исследования:

1. Показатели самооценки родительских компетенций и показатели развития функциональных навыков детей, участвующих в программе, являются независимыми друг от друга показателями эффективности программы ранней помощи.
2. Показатели развития функциональных навыков детей и самооценки родительских компетенций участников программы ранней помощи «Росточки» имеют значимую положительную динамику.
3. Показатели самооценки родительских компетенций, а также динамика этих показателей значимо различается у родителей, воспитывающих детей с ОВЗ разных нозологических групп.

В исследовании приняли участие 33 семьи, воспитывающие детей в возрасте 9–36 месяцев ($M_{ed} = 24$) с ТМНР, генетическими нарушениями и из группы биологического риска (недоношенность) и участвующие в программе ранней

помощи «Росточки» в 2022–2023 гг. Длительность участия в программе – от 3 до 24 месяцев ($M_{ed} = 12$). Все семьи получали услугу ранней помощи в формате надомных визитов и/или онлайн-консультаций дважды в неделю. Первый сбор данных прошел в апреле 2022 года, последний – в августе 2023 года.

Результаты исследования:

1. Для проверки первой гипотезы был проведен непараметрический корреляционный анализ с использованием коэффициента Спирмена. В результате анализа выявлено, что показатели развития функциональных навыков детей: «Владение навыком» и «Удовлетворенность родителя навыком ребенка» значимо отрицательно связаны только с одним показателем родительской компетентности: «Регулярное включение ребенка в ежедневные жизненные ситуации» ($r = -0,51$, $p = 0,016$ и $r = -0,44$, $p = 0,043$ соответственно), однако и эта связь носит скорее характер тенденции, чем устойчивой взаимозависимости.
2. Динамика развития функциональных навыков детей и самооценки родительских компетенций оценивалась путем сравнения показателей на момент первого сбора данных мониторинга и оценки эффективности программы либо начала участия семьи в программе и тех же показателей на момент последнего сбора данных либо на момент выхода семьи из программы. Для оценки статистической значимости изменений измеряемых показателей использовался Т-критерий Вилкоксона. В результате анализа были выявлены следующие значимые сдвиги:
 - рост показателей развития функциональных навыков и удовлетворенности родителей выполнением этих навыков ($T = -1,57$; $p = 0,018$ и $T = -1,67$; $p = 0,007$ соответственно);
 - рост общего уровня знаний родителей о ребенке и особенностях его развития ($T = -2,31$; $p = 0,021$) и знаний о навыках самообслуживания ($T = -2,60$; $p = 0,009$);
 - рост уровня общих умений родителей ($T = -2,62$; $p = 0,009$), умений родителей развивать у ребенка навыки самообслуживания ($T = -2,46$; $p = 0,014$) и умений включать ребенка в ежедневные жизненные ситуации ($T = -2,24$; $p = 0,025$).

Дополнительно нами были проанализированы различия (с использованием Т-критерия Стьюдента) показателей самооценки компетентности родителей, имеющих разный срок участия в программе ранней помощи. Сравнивались показатели самооценки родительских компетенций родителей, участвующих в программе менее 6 месяцев и участвующих более 12 месяцев. Было выявлено, что родители, участвующие в программе менее полугода, в целом значимо ниже оценивают свои знания об организации жизни своего ребенка ($T = -2,00$; $p = 0,046$), в том числе свои знания о способах коммуникации с ребенком ($T = 0,077$; $p = 0,005$) и о включении ребенка в ежедневные жизненные ситуации ($T = 0,241$; $p = 0,045$).

3. Для проверки гипотезы о различиях показателей самооценки родительских компетенций родителями, воспитывающими детей из разных нозологических групп, выборка исследования была последовательно разделена по наличию или отсутствию у детей, участвующих в программе: 1) эпилепсии; 2) нарушений интеллекта; 3) нарушений слуха; 4) нарушений зрения; 5) генетических нарушений. На первом этапе анализа сравнивались (с использованием Т-критерия Стьюдента) показатели самооценки родительской компетентности на момент последнего сбора данных в каждой паре выделенных групп. На втором этапе анализировалась динамика изучаемых показателей (с использованием Т-критерия Вилкоксона) отдельно в каждой выделенной группе. Были получены следующие результаты:
- родители детей с нарушениями интеллекта выше оценивают свою информированность об особенностях развития своего ребенка и его воспитания по сравнению с родителями детей, не имеющих этих нарушений ($T = -2,477$; $p = 0,020$ и $T = -2,104$; $p = 0,046$ соответственно);
 - родители детей с нарушением слуха реже ориентируются на информацию, получаемую от консультанта ($T = -4,214$; $p = 0,000$), чем родители детей с сохранным слухом;
 - при сравнении самооценки компетенций родителей, воспитывающих детей с генетическими нарушениями и без них, с эпилепсией и без нее, а также детей, имеющих и не имеющих нарушения зрения, значимых различий выявлено не было;
 - родители детей, имеющих эпилепсию, демонстрируют значимый рост самооценки общего уровня знаний о ребенке ($T = -2,06$; $p = 0,039$) и знаний о навыках самообслуживания ($T = -2,00$; $p = 0,046$), а также рост общего уровня умений организации жизни своего ребенка ($T = -2,00$; $p = 0,046$), в то время как у родителей детей, не имеющих эпилепсии, рост этих показателей не имеет статистической значимости. В то же время, родители детей, не имеющих эпилепсии, чаще отмечают регулярное применение знаний на практике ($T = -2,27$; $p = 0,023$).
 - родители детей, имеющих нарушения интеллекта, указывают на рост своих знаний о способах коммуникации с ребенком ($T = -2,00$; $p = 0,46$), в то время как у родителей детей, не имеющих нарушений интеллекта, динамика этого показателя незначима.

Полученные результаты позволяют сделать следующие выводы:

1. Самооценка родителями собственных знаний и умений по организации жизни ребенка с ОВЗ и показатели развития функциональных навыков их детей не связаны между собой и должны измеряться как отдельные показатели для более полной оценки эффективности программы ранней помощи.
2. Показатели развития функциональных навыков детей и самооценки родительских компетенций участников программы ранней помощи «Росточки» имеют значимую положительную динамику, что свидетельствует об общей эффективности программы.

3. Родители, воспитывающие детей с ОВЗ разных нозологических групп, имеют некоторые различия показателей самооценки родительских компетенций, однако уровень статистической значимости этих различий не слишком высок и колеблется от $p = 0,023$ до $p = 0,047$. Таким образом, вопрос об особенностях развития родительских компетенций с учетом нозологических групп детей – участников программы ранней помощи требует дополнительного исследования.

Литература

1. Горина Е.Ю., Коломенская Ю.И., Лучникова А.П. Планирование и оценка эффективности программы раннего вмешательства для семей, воспитывающих детей с нарушениями развития // Специальное образование. 2021. № 4 (64). С. 112–133.
2. Об утверждении Концепции развития ранней помощи в Российской Федерации на период до 2020 года: Распоряжение Правительства РФ от 31 августа 2016 г. № 1839-р // Собрание законодательства РФ. 2016. 12 сентября. № 37. Ст. 5510.
3. Прочухаева М.М. Служба ранней помощи как первая ступень непрерывной инклюзивной образовательной вертикали // Актуальные проблемы современной России: психология, педагогика, экономика, управление и право. Сборник статей и тезисов Международной научно-практической конференции, посвященной 200-летию со дня рождения А. Куссмауля. Москва. 2022. С. 152–155.
4. Ульянова Н.Ю. Динамика психологических ресурсов родителей детей с ТМНР как показатель эффективности программы ранней помощи // Семья особого ребенка. Сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции «Семья особого ребенка». М.: ФГБНУ «ИКП РАО», 2022. С. 400–406.

Раздел 6. ЛИЧНОСТЬ В АСПЕКТЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ ТРУДНОСТЕЙ

ВЗАИМОСВЯЗЬ СЕМЕЙНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ КОММУНИКАЦИЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ЗРЕЛОСТИ

Молодыка А.А.
магистрант факультета
Дистанционное обучение,
МГППУ, Москва, Россия

Психологическое благополучие играет важную роль в жизни каждого человека. Оно определяет эмоциональное состояние, уровень удовлетворенности жизнью и способность эффективно справляться с проблемами. На протяжении последних десятилетий активно разрабатываются проблемы, связанные с изучением этого феномена и до конца нет единого подхода к использованию этого понятия и связанных с ним терминов, в понимании его структуры и свойства. Существуют различия между термином «психологическое благополучие» в целом и «субъективное благополучие». Есть представление что общее понятие психологическое благополучие включает в себя как субъективный компонент, так и объективные факторы, такие как доход, жилье, окружающая среда, здоровье и т.д.

Одним из компонентов данного исследования будет изучение и разведение понятийного аппарата субъективного благополучия и психологического благополучия в целом. Понятие субъективного благополучия было предложено Эдом Динером и описывается как переживание положительных эмоций, низкий уровень неприятных эмоций и высокий уровень удовлетворенности жизнью. Таким образом субъективное благополучие рассматривается в рамках гедонистического подхода и ассоциируется с синонимом счастья. В свою очередь существует еще один подход к понятию психологического благополучия с точки зрения эвдомонии, где благополучие рассматривается как общее переживание полноценной значимой и привлекательной. В частности, Кэрол Рифф рассматривала самопринятие и способность управлять средой основными компонентами в понятии общего психологического благополучия. Несмотря на различия в этих двух подходах, современные эмпирические исследования приходят к выводу, что настоящие благополучие личности включает в себя оба эти компонента. В данной работе основное исследование будет посвящено психологическому благополучию. В процессе изучения данного феномена

будет также выделен конструкт субъективное благополучие. Различия и особенности и непосредственное их влияние на психологическое благополучие будут рассмотрены в этой работе на основе следующих методических исследований: Шкала психологического благополучия (К.Рифф), Шкала удовлетворенности жизнью» (Э.Динер) в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.Н Осина, «Шкала субъективного счастья» (С. Любомирски и Х.Леппер) в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина.

Основная задача данного исследования будет направлена на изучение взаимосвязи семейных эмоциональных коммуникаций в родительской семье на психологическое благополучие, так как одним из существенных факторов, влияющих на психологическое благополучие, является характер и условия коммуникативного взаимодействия в детстве с близкими.

Семья играет ключевую роль в формировании эмоциональных навыков и установок. Она является первым и главным местом, где человек изучает, как выражать и контролировать свои эмоции, а также как искать поддержку и понимание в окружающем мире. Положительные эмоциональные коммуникации в семье способствуют развитию эмоциональной связи между ее членами и созданию безопасной и поддерживающей обстановки. Важным аспектом семейных эмоциональных коммуникаций является эмоциональная поддержка и понимание. Когда члены семьи искренне интересуются друг другом, выслушивают эмоциональные переживания и способствуют их выражению, это помогает создать ощущение безопасности и доверия. Эмоциональная поддержка в семье стимулирует развитие позитивного психологического состояния, укрепляет самооценку и самоуважение.

Негативные эмоциональные коммуникации в семье, напротив, могут ущемлять психологическое благополучие. Критика, сарказм, игнорирование или агрессия наносят серьезный ущерб нашей самооценке и самоуважению. Длительное пребывание в такой обстановке может вызвать депрессию, тревожность и стресс.

Конфликты и непродуктивные эмоциональные коммуникации в семье могут потенциально привести к нарушению психологического благополучия. Постоянные конфликты и негативные эмоции между членами семьи вызывают тревожность, стресс и плохое настроение. Поэтому важно научиться строить конструктивные эмоциональные коммуникации в семье для поддержания психологического благополучия всех ее членов.

Цель данного исследования заключается в изучении преемственности семейных эмоциональных коммуникаций (СЭК) и психологического благополучия в зрелом возрасте. Изучение этих понятий является характерной чертой в современной психологии. Многочисленные исследования посвящены углубленному изучению вопросов эмоционального климата в родительской семье и различные аспекты психологического здоровья в зрелом возрасте. За основу будут взяты такие методики как опросник «Семейные эмоциональные

коммуникации» (Холмогорова А.Б., Воликова С.В.) и Проективная методика «Пространство дерева и света» (М.А. Олинцова, Д.В. Лубовский).

В целом можно предположить, что взаимоотношения в семье являются ключевым фактором формирования ребенка и предварительно основой психологического благополучия во взрослом возрасте. Положительные и любящие отношения способствуют его развитию и успешной адаптации в обществе, в то время как негативные и дисфункциональные отношения могут оказать серьезное негативное влияние на его психическое и эмоциональное состояние. Изучение проблемы психологического благополучия, несомненно, является актуальным и перспективным. В своей работе я планирую с помощью эмпирического исследования проследить взаимосвязь между семейными эмоциональными коммуникациями и психологическим благополучием взрослых, сделать соответствующие выводы и выявить необходимые взаимосвязи при наличии.

Литература

1. Жуковская Л.В. Психологическое благополучие и родительские установки женщин // Автореф. диссер. на соиск. уч. степени кандидата психологических наук.
2. Орлова Д.И. Психологическое и Субъективное благополучие: Определение, Структура, Исследования (обзор современных источников). Пермь, 2015.
3. Петраш М.Д., Стрижицкая О.Ю., Харитонова Т.С. Роль семейных эмоциональных коммуникаций в психологическом благополучии: межпоколенные эффекты // Вестник Костромского государственного университета. 2022. Т. 28. № 1. С. 69–75.
4. Холмогорова, А.Б., Воликова С.В., Сорокова М.Г. Стандартизация опросника «Семейные эмоциональные коммуникации» // Консультативная психология и психотерапия. 2016. Том 24. № 4. С. 97–125.
5. Bradburn N. The structure of Psychological Well-Being / Chicago: Aldine Pub/ Co., 1969. – 320.
6. Diener E. Subjective well-being // Psychological Bulletin. – 1984. – 95.
7. Бенко Е.В. Обзор зарубежных публикаций, посвященных исследованию благополучия // Вестник ЮурГУ. Серия «Психология» 2015.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ТРЕВОЖНОСТИ И РЕФЛЕКСИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Полякова И.В.
ФГБОУ ВО СмоленГУ,
г. Смоленск, Россия

Аннотация. В статье исследуются психологические особенности взаимосвязи тревожности и рефлексивности у студентов первого курса психолого-педагогического профиля. Представлен анализ уровня сформированности тревожности и рефлексивности студентов и выявлены психологические особенности их взаимосвязи. Полученные данные имеют значение для эффективной организации учебной деятельности в высшей школе.

Ключевые слова: тревожность, личностная и ситуативная тревожность, рефлексивность, психоэмоциональное напряжение, эмоционально-волевая сфера.

Тревожность является распространенной проблемой для большей половины мужчин и женщин нашей страны [1; 13]. Известно, что тревожность является одним из наиболее сильных механизмов психического стресса и представляет собой угрозу для жизни и здоровья [11], препятствует эффективной организации и реализации учебной и профессиональной деятельности [2; 10]. Учитывая, что обучение студентов в условиях образовательных институтов представляет собой достаточно напряженный процесс [3], связанный с психоэмоциональным напряжением и тревогой, а также недостаточный жизненный опыт копинга с массивным стрессовым воздействием [12], представляется актуальным поиск механизмов, снижающих их тревогу [14; 15].

Исследование тревожности осуществлялось в работах В.М. Астапова, Л.И. Божович, В.В. Красновой, И.А. Кирюшкина, Г.Т. А.В. Микляевой, П.В. А.М. Прихожан, Румянцевой, К.Р. Сидорова, Ю.А. А.С. Славиной, М.В. Скворцовой, И.В. Старшиной, Ю.Л. Ханина и других ученых.

Вместе с тем, большой опыт теоретических и эмпирических исследований тревожности и рефлексивности «... недостаточно проанализирован с точки зрения их взаимосвязи у обучающихся в условиях высшего образования и в их динамическом равновесии. Накопленный научный материал, являющийся основанием для проведения исследования, разнообразен в точках зрения, выводах и нуждается в систематизации и обобщении» [5, с. 1]. Авторы подчеркивают большое влияние на формирование тревожности и рефлексивности обучающихся со стороны преподавательского корпуса [3; 12].

В исследовании приняли участие 25 первокурсников психолого-педагогического факультета Смоленского государственного университета, среди них 17 девушек и 8 юношей в возрасте 18–19 лет. Исследование проводилось в апреле 2023 года.

Цель исследования. Цель исследования заключалась в установлении взаимосвязи между уровнем тревожности и рефлексивности студентов. В качестве гипотетического было выдвинуто предположение о том, что имеется связь между тревожностью и рефлексивностью испытуемых.

Материалы и методы исследования. Исследование взаимосвязи осуществлялось с помощью методик «Методика диагностики уровня развития рефлексивности, опросник А.В. Карпова» и «Шкала тревоги Бека». Опросник А.В. Карпова используется для выявления уровня рефлексивности личности или, иными словами, способности человека действовать произвольно, бессознательно. Шкала тревоги А. Бека (BAI) – это клиническое тестовое исследование, предназначенное для скрининга тревоги и оценки уровня ее выраженности. Средний результат по группе в целом соответствует среднему уровню выраженности рефлексивности. Высокий уровень развития рефлексивности был выявлен у 28% испытуемых (7 студентов). Этот уровень характерен для участников с более глубоким и комплексным анализом продуктов собственной деятельности: мыслей, чувств, переживаний, поведения и деятельности, а также более осознанным и целенаправленным анализом процесса и результатов обучения, профессионального и личностного развития [8]. Установлено, что люди с таким уровнем развития рефлексивности могут более эффективно управлять собственной эмоционально-волевой и когнитивной сферой [10]. Общеизвестно, что студенты, составившие эту группу, более успешны в достижении собственных целей [7].

Низкий уровень развития рефлексивности, наоборот, характеризуется отсутствием или слабым осознанием своих мыслей, чувств, переживаний и деятельности. Проявляется в низком анализе и низком произвольном контроле [4]. Характеризуется низкой мотивацией и низкой результативностью учебной деятельности. Эту группу испытуемых составили 24% испытуемых (6 студентов).

Наконец, наиболее многочисленная группа со средним уровнем выраженности рефлексивности включала 12 студентов (48%). Средний уровень развития рефлексивности связан со способностью человека к осознанию своих мыслей, чувств и действий, а также к анализу их влияния на собственное поведение и поведение окружающих.

Таким образом, в исследуемой группе у 76% студентов (19 человек) были выявлены высокий и средний уровни развития рефлексивности.

Среднее значение по группе соответствует среднему уровню выраженности тревоги. Далее результаты испытуемых были перегруппированы в соответствии с выявленными уровнями тревожности. Низкий уровень тревожности выявлен у 20% студентов, то есть каждый пятый испытуемый не испытывал сильных эмоциональных переживаний и беспокойства во время тестирования. Средний уровень продемонстрировали был выявлен у 56% испытуемых, их составили 14 человек. Средний уровень тревожности указывает на наличие некоторой напряженности, беспокойства или неуверенности в своих действиях

в принципе. И может быть обусловлен различными факторами, в том числе стрессом от процесса обучения, личными проблемами, состоянием здоровья, утомлением и другими факторами [6], [9].

Наконец, у 24% (6 человек), то есть у каждого четвертого испытуемого, был выявлен высокий уровень тревожности. Высокий уровень тревожности свидетельствует о том, что испытуемые переживают выраженную/сильную тревогу, беспокойство и напряжение, которое сопровождается выраженными в том числе соматическими проявлениями.

Исследование взаимосвязи между тревожностью и рефлексивностью, осуществлялось с помощью коэффициента корреляции Пирсона. Полученный коэффициент – 0,7 свидетельствует о наличии средней обратной связи между переменными. Таким образом, при увеличении уровня рефлексивности уровень тревожности снижается.

Выводы.

1. Имеется средняя обратная связь между тревожностью и рефлексивностью первокурсников, принимавших участие в исследовании;
2. Высокий уровень развития рефлексивности не является характерным для большинства студентов выборки;
3. У большинства испытуемых выявлены высокий и средний уровни тревожности, при которых повышается стремление к самонаблюдению и сосредоточению на собственных переживаниях;
4. Развитие рефлексивности и снижение тревожности обучающихся создают условия для формирования навыков принимать решения и выбирать тактику поведения в процессе обучения.

Литература

1. *Апреликова Н.Р., Китова Д.А.* Структура потребностей студенческой молодежи в знаниях по психологии // Институт психологии российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2018. Т. 3. № 2 (10). С. 110–133.
2. *Березина Т.Н.* Рефлексивность и тревожность: взаимосвязь и влияние на психическое здоровье // Вестник Томского государственного университета. 2015. С. 98–103.
3. *Борытко Н.М.* Методологическая культура педагогов школы как условие ее инновационной деятельности // Целостный учебно– воспитательный процесс: исследование продолжается: Методол. семинар памяти проф. В.С. Ильина. Волгоград, 1997. Вып. 4. С. 49–56.
4. *Бурыкина М.Ю.* Особенности тревожности студентов бакалавриата педагогического профиля // International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии. 2020. Том 3, № 1.
5. *Бурыкина М.Ю.* Взаимосвязь тревожности и рефлексивности студентов бакалавриата педагогического профиля // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 66–1.

6. *Гафаров В.В., Громова Е.А., Панов Д.О., Гагулин И.В., Гафарова А.В.* Высокий уровень тревожности и риск развития в течение 16 лет сердечно-сосудистых заболеваний среди населения в России/Сибири (программа ВОЗ «MONICA-психосоциальная») // РКЖ. 2017. № 1 (141).
7. *Голубева О.В.* Рефлексивность и тревожность как факторы формирования личности // Вестник Челябинского государственного университета. 2017. С. 68–72.
8. *Демидко М.Н.* Формирование рефлексивных умений у обучающихся в специальных учебных заведениях. Минск, 2001. 160 с.
9. *Карпов А.В.* Психология рефлексивных механизмов деятельности. / А.В. Карпов. – Москва: ИПРАН, 2004. 424 с.
10. *Леонтьев Д.А., Осин Е.Н.* Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // Психология. Журнал ВШЭ. 2014. Т. 11. № 4. С. 110–135 с.
11. *Малкова Е.Е.* Тревожность и развитие личности в норме и при патологии: автореф. дис... докт. псих. наук. – СПб, 2014. 40 с.
12. *Маясова Т.В., Фоминова А.Н.* Сравнительный анализ личностных корреляторов рефлексивности в контексте профессионального становления учителя [Электронный ресурс] // Вестник Мининского университета. 2017. № 2.
13. Минобрнауки России от 13.12.2022 N МН-6/1873 «О направлении методических рекомендаций» URL: <https://legalacts.ru/doc/pismo-minobrnauki-rossii-ot-13122022-n-mn-61873-o-napravlenii/> (дата обращения: 12.10.2023)
14. *Полякова И.В.* Психологические особенности взаимосвязи агрессивности и личностной зрелости подростков // Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2022. № 1. С. 27–34.
15. *Шнейдер Л.Б.* Психология идентичности / Л.Б. Шнейдер. М.: Юрайт. 2019. 328 с.

ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ

Полякова И.В.

*Смоленский государственный университет,
г. Смоленск, Россия*

Аннотация. В статье исследуются психологические особенности взаимосвязи уровня развития эмоционального интеллекта и тревожности студентов направления подготовки «Психолого-педагогическое образование».

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, эмоциональная устойчивость, психоэмоциональное состояние, тревожность, межличностные отношения.

Актуальность исследования взаимосвязи эмоционального интеллекта и тревожности заключается в том, что рост тревожности связан с социокультурными проблемами, которые общество переживает на современном этапе развития. В связи с этим снижение тревожности является одной из актуальных задач социального развития в нашей стране [6], [7].

Тревога традиционно определяется как субъективно неприятное эмоциональное состояние, которое актуализируется в ситуации неопределенности, опасности и связано с предвосхищением неблагоприятного развития событий [1],[2].

В психологических исследованиях эмоциональный интеллект (далее ЭИ) рассматривается как одна из существенных составляющих личностного развития [4], которая может влиять на успешность человека в различных областях жизни, включая межличностные отношения, работу, образование и здоровье [3]. Под ЭИ традиционно понимается способность человека распознавать свои и чужие эмоции, идентифицировать психические состояния, намерения, мотивацию собеседника [9], а также способность и умение использовать эти знания для решения практических задач в процессе социального взаимодействия с социокультурным окружением [12], а также адекватно интерпретировать социальную ситуацию и управлять ею в зависимости от собственных потребностей и потребностей окружающих [8],[10].

Данная проблема исследована учеными Х. Айзенком, В.М. Астаповым, Г.Г. Гарсковой, О.В. Грибковой, С.П. Деревянко, А.В. Ерыгиной, Э.А. Капитоновой, Д.В. Люсиным, М.В. Скворцовой и другими. Было установлено, что эффективность межличностного взаимодействия зависит от уровня развития ЭИ (эмоциональной компетентности, эмоционального мышления) и тревожности [3], [11]. Исследование проблемы соотношения уровней тревожности и эмоционального интеллекта выявило, что люди с «... высоким уровнем эмоционального интеллекта обладают пониженными показателями тревожности и проявляют высокую эмоциональную устойчивость. ... Эмоциональный интеллект педагога, являясь социально обусловленным и развиваемым ресурсом, может выступать инструментом снижения тревоги

у педагога... А целенаправленное развитие еще на этапе получения педагогического образования отдельных компонентов эмоционального интеллекта позволяет предупреждать развитие тревожности» [5, с. 1].

Цель исследования заключалась в установлении взаимосвязи между тревожностью и уровнем развития эмоционального интеллекта студентов направления подготовки «Психолого-педагогическое образование». В качестве гипотетического выдвинуто предположение о том, что уровень развития тревожности и ЭИ студентов взаимосвязаны.

В исследовании приняли участие 15 студентов очного отделения 3 курса психолого-педагогического факультета Смоленского государственного университета. Исследование проводилось в марте 2023 года, экспериментальная часть исследования осуществлялась совместно со студенткой 3 курса Т.В. Зидорук.

Методы и методики исследования. В работе были использованы методики: «Шкала тревоги» Аарон Т. Бека и «Уровень эмоционального интеллекта» Н. Шутте, с помощью которых традиционно выявляются уровни выраженности тревожности и ЭИ.

Исследование проводилось в три этапа: на первом и втором этапах испытуемым предлагались указанные выше методики, на третьем этапе осуществлялась статистическая обработка полученных результатов с помощью значения критерия Пирсона.

Высокий уровень тревожности выявлен у одного студента, что составляет 6,7% от всего числа испытуемых. Средний и низкий уровень тревожности оказались одинаково представленными, то есть по 7 участников исследования в каждой и по 46,7% соответственно. Иными словами, низкий и средний уровни выраженности тревожности являются типичными для данной выборки. Низкий и средний уровень тревожности являются характерными для испытуемых. Это свидетельствует о том, что обучение в вузе не является для них травматичным, то есть их психоэмоциональное состояние на занятии можно определить как нормальное.

В ходе исследования было выявлено, что у двух студентов группы был выявлен высокий уровень развития ЭИ, что составило 13,3% от всего числа студентов, участвовавших в исследовании. У 9 студентов был выявлен средний уровень (60% соответственно) и у четырех (26,7%) – низкий уровень развития ЭИ.

Большая часть испытуемых характеризуется средним уровнем развития ЭИ. Низкий и средний уровни составляют в этой выборке 86,7%. Другими словами, высокий уровень развития ЭИ не характерен для данной выборки испытуемых.

Статистическая обработка полученных результатов осуществлялась с помощью критерия Пирсона: коэффициент корреляции (r) равен 0.723. Связь между исследуемыми признаками – прямая, теснота (сила) связи по шкале Чеддока – высокая. Число степеней свободы (f) составляет 1т-критерий Стьюдента равен 1.047Критическое значение т-критерия Стьюдента при данном числе степеней свободы составляет 12.706.

$t_{\text{набл}} < t_{\text{крит}}$, зависимость признаков статистически не значима ($p = \text{NaN}$)
Уравнение парной линейной регрессии: $y = 10.21664 + 0.69350 * x$ Коэффициент детерминации r^2 равен 0.523 (факторный признак x определяет 52.300000000000004% дисперсии зависимого признака y) Средняя ошибка аппроксимации (характеризует адекватность регрессионной модели) составляет 79.8%

Выводы: в ходе исследования была установлена высокая обратная корреляционная связь между уровнем развития тревожности и ЭИ, которая означает, что чем выше тревожность, тем ниже уровень развития ЭИ и наоборот. Отметим, что этот результат установлен для группы студенток, девушек, обучающихся на ППФ, где эмоциональная чувствительность, эмпатия, рефлексия и др. систематически развивается, благодаря специфическим особенностям учебного процесса. Таким образом, гипотеза о том, что имеется взаимосвязь между исследуемыми понятиями, получила свое теоретико-экспериментальное подтверждение.

В ходе исследования было выявлено, что для данной группы испытуемых характерен низкий и средний уровни развития ЭИ. Мы предполагаем, что повышение этого уровня снизит тревожность, связанную с психоэмоциональным напряжением в ходе учебно-профессиональной деятельности и таким образом будет способствовать ее эффективности.

Литература

1. Айзенк Х. Психологические теории тревожности // Тревога и тревожность / В.М. Астапов. СПб: Питер. 2008. 240с.
2. Александров А.Г., Лукьяненко П.И. Изменение уровней тревожности студентов в условиях учебной деятельности // Научное обозрение. Медицинские науки, 2016. № 6. С. 5–14.
3. Астапов В.М. Тревожные расстройства в детском и подростковом возрасте. Теория и практика: монография. М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК. 2011. 368 с.
4. Деревянко С.П. Эмоциональный интеллект: проблемы категориальности // Психология в современном информационном пространстве: материалы международной научной конференции. Смоленск: Изд-во СмолГУ. 2007. Ч. 1. С. 108–112.
5. Минорова С.А., Брель Е.Ю., Кружкова Е.Ю., Воробьева И.В., Матвеева А.И. Нелинейность взаимосвязи эмоционального интеллекта и тревожности педагогов // Педагогическое образование в России. 2023. № 3. С. 199–207.
6. Письмо Минобрнауки России от 13.12.2022 N МН-6/1873 «О направлении методических рекомендаций» <https://legalacts.ru/doc/pismo-minobrnauki-rossii-ot-13122022-n-mn-61873-o-napravlenii/> (дата обращения: 15.10.2023).
7. Распоряжение Минпросвещения России от 28.12.2020 N Р-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях» (вместе с «Системой функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях. Методические рекомендации»). URL: <https://rospsy.ru/sites/default/files/2021-04>

8. *Полякова И.В.* Психологические особенности взаимосвязи уровня развития социального интеллекта и психической инфантильности подростков//Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2023. № 2. С. 29–37.
9. *Полякова И.В.* Психологические особенности точности воспроизведения заданного образца в различных психоэмоциональных состояниях // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2022. № 1. С. 159–166.
10. *Синкевич И.А., Тучкова Т.В.* Взаимосвязь эмоционального интеллекта и уровня тревожности у подростков // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 66–4.
11. *Скрынникова Н.В.* Личностная тревожность и ее проявление в младшем подростковом возрасте // Педагогика: история, перспективы. 2021. № 1.
12. *Стейн С., Говард И.* Преимущества EQ. Эмоциональный интеллект и ваши успехи. М.: Баланс Бизнес Букс. 2007. 384 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЖЕНЩИН – ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ СООБЩЕСТВА «ЧАЙЛДФРИ»

Григорьева Н.А.

*Московский государственный психолого-
педагогический университет, г. Москва
grigorevana@fdomgppu.ru*

Аннотация. В предложенном исследовании проанализировано значение феномена «чайлдфри». Проанализированы различия понятий «вынужденная бездетность» и «добровольный отказ от детей». Представлены результаты пилотажного исследования среди женщин-чайлдфри и женщин, у которых есть дети, направленного на изучение различий и взаимосвязей таких характеристик, как: перфекционизм, жизненная удовлетворенность, субъективное ощущение одиночества и структуры ценностных ориентаций личности.

Ключевые слова: чайлдфри, личностные особенности, жизненные ценности, удовлетворенность жизнью.

В современном мире существует тенденция осознанного отказа от родительства – так называемое движение «чайлдфри». Представители данного направления вступают в брак, живут активной сексуальной жизнью, но, при этом, целенаправленно принимают меры для того, чтобы избежать зачатия и рождения ребенка. Формирование данного движения связано, прежде всего, с развитием технологий, медицины и переходом от традиционных обществ к индустриальным, что, в свою очередь, приводит к изменениям в семейной жизни. Минимизируется потребность в больших семьях, состоящих из нескольких поколений. Женщины, имеющие возможности для получения образования и построения профессиональной карьеры, стремятся к финансовой независимости от своих мужчин (мужей), начинают откладывать замужество и материнство на максимально поздние сроки, а то и вовсе отказываются от них. К числу факторов, которые способствуют тенденции избегания материнства относятся: изменение роли женщин в обществе, увеличение среднего возраста рождения первого ребенка у женщины, экономические трудности и изменение ценностных ориентаций в обществе [3].

Для работы по изучению феномена «чайлдфри», как правило, применяют полуструктурированные опросники, по результатам которых респонденты чаще называют в качестве возможных причин отсутствия детей:

1. Отсутствие правильных (материнских) инстинктов. Психологи считают, что у 10% женщин его на самом деле может не быть;
2. Сложность и ограничения воспитания;
3. Отсутствие желания брать на себя в жизни определенные обязательства;
4. Философская дискуссия о жестокости и несправедливости современной жизни и перенаселенности планеты;
5. Детская травма [4].

Исследование феномена «чайлдфри» может оказать помощь в понимании причин и последствий данной тенденции, в осознании социальных и культурных изменений, которые происходят в обществе под ее влиянием. Также, результаты исследования могут лечь в основу разработки программ социально-психологического сопровождения молодых семей, основной целью которых будет выступать поддержка семьи и мотивирование супругов к принятию решения о рождении детей.

Описание исследования

В ходе эмпирического исследования были изучены психологические и личностные особенности женщин – представителей сообщества чайлдфри. Были проанализированы различия уровней жизненной удовлетворенности, социальной фрустрированности, экзистенциальной исполненности у женщин, представителей сообщества чайлдфри и женщин, имеющих детей.

Выборка пилотажного исследования состояла из 17 участниц. Это 9 женщин приверженцы идеологии осознанной бездетности «чайлдфри» и 8 женщин, у которых есть хотя бы один ребенок, выразивших добровольное желание поучаствовать в нашем исследовании.

Из них 4 человека до 30 лет; 8 человек от 30 до 40 лет; 3 человека от 40 до 50 лет; и 2 человека старше 50 лет. Средний возраст участников по всей выборке – 35,1 лет.

9 респондентов находятся в настоящий момент замужем, 4 респондента состоят в отношениях; и 4 – без партнера.

Все 100% опрошенных имеют высшее образование.

7 респондентов являются единственным ребенком в родительской семье; 10 человек имеют хотя бы одного сиблинга.

Доход на одного члена семьи у опрошенных женщин подразделяется следующим образом: 12 человек имеют совокупный доход от 31 до 100 тысяч рублей; 4 человека имеют доход свыше 100 тысяч рублей и 1 человек отметил доход до 30 тысяч рублей.

По проблематике личностных особенностей женщин – представителей сообщества чайлдфри, узко специализированной литературы не так много, но для пилотажного исследования удалось подобрать четыре методики:

1. «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности» автор С.С. Бубнова (1995). [7]
2. Методика «Индекс жизненной удовлетворенности», была выбрана методика (Life Satisfaction Index A, LSIA), разработанная группой американских ученых (Neugarten В.) в 1961 году. Методика была переведена и адаптирована Н.В. Паниной в 1993 году. [5]
3. Методика «Диагностика субъективного ощущения одиночества» была использована вторая, переработанная версия UCLA-R (Revised), которая вышла в 1980 году, в адаптации Н.Е. Водопьяновой (2009). [1]
4. Методика «Многомерная шкала перфекционизма» («Multidimensional Perfectionism Scale» («MPS»)), разработанная Полом Хьюиттом и Гордоном Флеттом (1990), в адаптации И.И. Грачева (2006)). [2]

Результаты исследования

Сравнительный анализ данных показал, что между двумя группами женщин (группа без детей и группа с детьми), отсутствуют значимые различия в уровне перфекционизма, жизненной удовлетворенности и субъективного ощущения одиночества, т.к. по всем шкалам значение $p > 0,05$.

Такие же результаты были получены в ходе сравнительного анализа структуры ценностных ориентаций личности. Соответственно, степень выраженности каждой из 11 диагностируемых ценностей, таких как: времяпрепровождение, материальное благосостояние, любовь, познание нового в мире, социальный статус, признание и убеждение, не имеет различий у женщин, независимо от того, имеют ли они детей или относятся к представителям сообщества чайлдфри.

Таким образом, гипотеза относительно того, что существуют различия уровней перфекционизма, жизненной удовлетворенности, субъективного ощущения одиночества и структуры ценностных ориентаций личности у женщин, представителей сообщества чайлдфри и женщин, имеющих детей, не подтвердилась.

Проанализировав корреляционный анализ взаимосвязей уровней жизненной удовлетворенности, социальной фрустрированности, экзистенциальной исполненности у женщин, представителей сообщества чайлдфри и женщин, имеющих детей, были получены следующие результаты:

- Социально предписанный перфекционизм обратно пропорционален индексу жизненной удовлетворенности, интересу к жизни, последовательности в достижении целей, согласованности между поставленными и достигнутыми целями, общему фону настроения и познанию нового в мире, природе, человеку.
- Социально предписанный перфекционизм и перфекционизм ориентированный на себя прямо пропорциональны высокому социальному статусу и общественному признанию.

Соответственно, чем выше у женщин-представителей сообщества чайлдфри выражена убежденность в том, что мир предъявляет нереалистичные требования, которым сложно соответствовать, но необходимо для того, чтобы получить положительное подкрепление в виде похвалы и комплиментов, тем выше значимость социального статуса и необходимость в признании и уважении со стороны других людей.

Также, данные связи можно интерпретировать следующим образом: при стремлении женщины к самосовершенствованию и саморазвитию, как в соответствии со своими личными представлениями об идеальной женщине, так и в соответствии с ожиданиями социума, предполагается ее стремление к завоеванию лидирующего положения в различных сферах деятельности, что, в свою очередь, позволит оказывать влияние на других людей. Соответственно, гипотеза относительно того, что существуют взаимосвязи уровней перфекционизма, жизненной удовлетворенности, субъективного ощущения одиночества и структуры ценностных ориентаций личности у женщин, представителей

сообщества чайлдфри, была подтверждена. На сегодняшний день актуальность разработки проблемы чайлдфри довольно высока. На основании проведенного нами пилотажного исследования представляется довольно перспективным продолжение изучения фактора осознанной бездетности. Также феномен бездетности можно рассматривать как одно из проявлений кризиса семейной системы, соответственно, необходима разработка программ социально-психологического сопровождения молодых семей, основной целью которых будет выступать поддержка семьи и мотивирование супругов к принятию решения о рождении детей.

Литература

1. *Водопьянова Н.Е.* Психодиагностика стресса. СПб.: Питер. 2009. 336 с.: ил. (Серия «Практикум»)
2. *Грачева И.И.* Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта. Психологический журнал. № 006 Vol.27, 2006, С. 73–81.
3. *Григорьева Н.С.* Брачность и родительство в контексте эволюции современной семьи: обзор международных исследований // Государственное управление. 2012. № 35. С. 24–42.
4. *Грицай Л.А.* Некоторые аспекты научного изучения феномена чайлдфри // Культура и образование. 2013. № 2. С. 65–72.
5. *Панина Н.В.* «Индекс жизненной удовлетворенности» статья в «LifeLine и др. новые методы психологии жизненного пути». М.: Прогресс-Культура, 1993, С. 107–114.
6. *Русанова Н.Е.* Бездетная семья в России: политика государства и выбор супругов // Труд и социальные отношения. 2009. № 8. С. 91–97.
7. *Шапарь В.Б.* Практическая психология. Инструментарий. Ростов н/Д: Феникс. 2005. С. 431.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ДИСФУНКЦИЙ В ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЯХ И ТРЕВОЖНОСТИ У ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Королева К.Р.

*магистрант факультета дистанционного образования
ФГБОУ ВО МГППУ, ФГБОУ ВО «Московский государственный
психолого-педагогический университет», г. Москва, Россия
korolevkr@fdomgppu.ru*

Аннотация. В статье рассматривается взаимосвязь дисфункций в детско-родительских отношениях и показателей тревожности у взрослых. Выявлено, что форма привязанности к матери в детстве определяет тип отношений со значимыми людьми во взрослом возрасте и способствует формированию тревожности личности в целом. Доказано, что дисфункции в детско-родительских отношениях отрицательно связаны с сепарационной тревогой, семейный перфекционизм положительно связан с личностной тревожностью и тревожно-амбивалентный тип привязанности в детско-родительских отношениях положительно связан с личностной тревогой у лиц зрелого возраста.

Ключевые слова: детско-родительские отношения, деструктивные детско-родительские отношения, привязанность, тревожность, тревога.

Детско-родительские отношения играют важную роль в формировании психологического благополучия индивида на протяжении всей жизни. Исследования свидетельствуют о том, что дисфункции в этих отношениях могут оказывать долгосрочное воздействие на психическое состояние зрелых людей, включая уровень тревожности [1, 3].

Согласно теории привязанности Джона Боулби, детско-родительские отношения играют ключевую роль в формировании стабильных психологических моделей у человека, включая его способность регулировать тревожность [2]. Теория привязанности предполагает, что качество и тип привязанности, развиваемой в раннем детстве во взаимодействии с родителями, оказывает глубокое влияние на эмоциональное и социальное развитие индивида на протяжении всей его жизни. Исследования в рамках этой теории подчеркивают важность детско-родительских отношений в формировании психологических стратегий, которые индивид использует для регулирования своих эмоций, включая уровень тревожности.

Ранние нарушения в отношениях с родителями могут привести к долгосрочным эмоциональным проблемам, включая высокий уровень тревожности. Исследования поддерживают гипотезу, что дети, которые имели дисфункциональные детско-родительские отношения, могут испытывать чувство неопределенности и неуверенности в отношениях. Эти индивиды могут испытывать более высокий уровень тревожности во взрослом возрасте [4].

Одним из ключевых факторов, влияющих на формирование тревожности, является уровень поддержки и заботы, предоставляемый родителями в раннем

детстве. Дети, которые растут в семьях с недостаточным уровнем поддержки, могут испытывать большие трудности в регулировании своей тревожности. Эмоциональный дистресс и отсутствие уверенности во взрослых могут оставить глубокие следы в психологической структуре индивида [5].

С целью выявления, какие конкретные аспекты детско-родительских отношений могут оказывать влияние на выраженность тревожности у лиц зрелого возраста, было проведено исследование, в котором предполагается, что существует связь между определенными аспектами детско-родительских отношений, такими как уровень поддержки, коммуникация, контроль и др., и уровнем тревожности у зрелых лиц.

Для достижения обозначенной цели были сформулированы следующие задачи эмпирического исследования:

1. Определить характер дисфункций детско-родительских отношений и выраженность тревожности у респондентов зрелого возраста.
2. Выявить взаимосвязь дисфункций в детско-родительских отношениях и выраженности тревожности у лиц зрелого возраста.

В исследовании проверяется следующая основная гипотеза: деструктивные детско-родительские отношения связаны с формированием тревожности у лиц зрелого возраста. Также были сформулированы частные гипотезы:

- дисфункции в детско-родительских отношениях связаны с сепарационной тревогой у лиц зрелого возраста;
- тревожно-амбивалентный тип привязанности в детско-родительских отношениях связан с личностной тревожностью у лиц зрелого возраста;
- враждебность, равнодушие и скрытое пренебрежение в детско-родительских отношениях связаны с личностной тревожностью у лиц зрелого возраста.

Для решения поставленных задач использовались эмпирические методики исследования:

1. Опросник семейный эмоциональный коммуникации А.Б. Холмогорова, С.В. Воликова;
2. Опросник родительского принятия/отвержения Р. Ронера;
3. Опросник по привязанности к родителям (модификация Н.В. Матушевской);

А также методики для диагностики тревожности:

4. Тест сепарационной тревоги взрослых А.А. Дитюк;
5. Методика диагностики личностной и ситуативной тревоги Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина.

В пилотажном исследовании приняли участие 13 респондентов. Было выявлено, что форма привязанности к матери в детстве определяет тип отношений с значимыми людьми во взрослом возрасте и способствует формированию тревожности личности в целом.

Анализ средних значений общего показателя выраженности семейных эмоциональных коммуникаций (опросник А.Б. Холмогорова, С.В. Воликова)

показывает, что в группе взрослых мужчин и женщин преобладают показатели по шкалам «критика», «индуцирование тревоги».

Это говорит о том, что респонденты ощущают, что родители акцентировали свое внимание на возможных трудностях, опасностях и неудачах в их жизни. Родители могли и могут демонстрировать респондентам строгость в отношении выражения негативных эмоций.

В меньшей степени выражено «элиминирование эмоций», но этот показатель также выше нормы. Очевидно, респонденты ощущают блокирование своих эмоций со стороны родителей, они не поощряли проявление переживаний ребенка, а наоборот блокировали их. В целом родители могли критично относиться к мыслям и поведению своих детей.

Результаты исследования показывают, что в группе взрослых мужчин и женщин преобладают показатели по шкалам «семейный перфекционизм», «внешнее благополучные». Эти показатели относятся к высокому уровню выраженности. Это говорит о том, что респонденты ощущали от родителей убежденность в недопустимости ошибок в жизни с их стороны. Их требования были завышенными и часто нереализуемыми, не учитывали интересы ребенка. Родители создавали красивую картину, внешний фасад, который со стороны представлял собой благополучную семью.

В меньшей степени выражена «фиксация на негативных эмоциях» и «сверхвключенность». Это говорит о том, что респонденты оценили уровень толерантности своих родителей к разным формам их неблагополучия, жалобам, слезам, неудачам, как низкий. Родители по мнению респондентов проявляют повышенный контроль и вмешательство в их дела.

Таким образом, установлено, что в среднем респонденты испытывают нехватку внимания от своих родителей, они не получали и не получают достаточной поддержки. Родители периодически игнорируют их эмоции, переживания и чувства, больше концентрируются на себе. Так, респонденты испытывают недостаток эмоциональной включенности в свою жизнь, им, вероятно, не хватало в детстве и во взрослом возрасте общения и взаимодействия с родителями.

Результаты диагностики родительского принятия/отвержения (опросник Р. Ронера) показывают, что в группе взрослых мужчин и женщин преобладают показатели по шкалам «безразличие» и «общее неприятие». Это говорит о том, что респонденты ощущают, что родители могут их игнорировать, проявлять безразличие или пренебрежительно относиться к их мыслям и потребностям. То есть респонденты понимают, что их родители заняты делами и поэтому не могли и не могут отвечать на их вопросы и уделять достаточно внимания, проявлять заботу. Такие родители склонны быть недовольными в отношении своих детей и их поступков, а дети не ощущают поддержку и понимание в сложных жизненных ситуациях. В меньшей степени выражена «теплота» и «враждебность». Это говорит о том, что респонденты ощущали

и, возможно, ощущают недостаток теплого и любящего отношения со стороны родителей. Они считают, что родители незаинтересованны в их жизни, не принимают активного участия в их проблемах и жизненных решениях.

В ходе исследования привязанности к родителю (опросник Н.В. Матушевской) выявлено, что в группе респондентов преобладает тревожный тип привязанности к родителям. В меньшей степени выражена надежная привязанность. Это говорит о том, что респонденты склонны испытывать стресс в отношении близости с родителями, они не всегда готовы с ним адекватно взаимодействовать. Также респонденты могут проявлять безразличие по отношению к отсутствию контакта с родителями. Проявляется низкий уровень инициативности и ответного поведения в отношении родителей. Также респонденты не склонны адекватно воспринимать взаимоотношения с родителями даже если не возникает никаких конфликтов. Им некомфортно взаимодействовать и коммуницировать с ними.

Диагностика личностной и ситуативной тревоги (методика Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина), позволяет сделать вывод, что в этой группе респондентов более свойственна личностная тревожность. Это значит, что респонденты склонны воспринимать большую часть ситуаций, как тревожные, несущие угрозу их самооценке или статусу. Реактивная тревожность выражена значительно меньше. Это состояние беспокойства и нервозности, которое возникает в момент конкретной ситуации, которая вызывает у респондентов стресс. Так, мы установили, что нашим респондентам более свойственна личностная тревожность.

Исследование сепарационной тревоги (опросник А.А. Дитюк) показало, что респондентам свойственен средний и высокий уровни сепарационной тревоги. Это может говорить о наличии страха или тревожности относительно существующей или воображаемой разлуки с объектом привязанности.

Для анализа взаимосвязей дисфункций в детско-родительских отношениях и выраженности тревожности у лиц зрелого возраста был использован метод корреляционного анализа. Выявлены статистически значимые связи ситуативной, личностной, сепарационной тревожности и выраженностью характеристик дисфункциональных отношений с родителями, а также с преобладающим типом привязанности в группе.

В группе респондентов выявлена статистически значимая положительная корреляция тревожной привязанности к родителям с реактивной тревожностью ($r=0,57$; $p\leq 0,05$), положительная корреляция семейного перфекционизма с личностной тревожностью ($r=0,56$; $p\leq 0,05$). Тревожная привязанность к родителям связана с развитием личностной тревожности. Это говорит о том, что в отношении родителей в детстве респонденты, с одной стороны, переживали тревогу относительно разлуки с ними, а с другой стороны, общение с ними могло не приносить радость. Такие эмоциональные качели могли постепенно формировать развитие личностной тревожности, которая сопровождает респондентов и во взрослом возрасте. Недостаток поддержки и общения

с родителями, возможно, сформировали у респондентов мнение о том, что они плохие, а другие люди хорошие, страх остаться в одиночестве, в каких-то вопросах зависеть от мнения людей, очень резко и остро реагировать на негативные комментарии в свой адрес. Такой тип привязанности и взаимодействия с родителями мог сформировать ощущение угрозы, которая может настичь в любой момент, потому что родители при таком типе привязанности, вероятно, уделяли мало внимания или оно было ситуативным. Респонденты с тревожным типом привязанности в целом могут долго сохранять отношения с партнером, но будут переживать много негативных эмоций, так как очень боятся быть брошенными, постоянно сомневаются в чувствах своего партнера к себе, что приводит к возникновению личностной тревожности.

В группе респондентов выявлена статистически значимая отрицательная корреляция шкала дисфункциональных отношений, а именно критики ($r = -0,62$; $p \leq 0,01$), элиминирования эмоций ($r = -0,63$; $p \leq 0,01$), семейного перфекционизма с сепарационной тревогой. Также выявлена значимая отрицательная корреляция общего балла дисфункциональных отношений с сепарационной тревогой ($r = -0,63$; $p \leq 0,01$). Это говорит о том, что критическое отношение родителей к ребенку, запрет на выражение эмоций, особенно на выражение негативных эмоций, негативно связаны с сепарационной тревогой.

В исследовании было выявлено, что дисфункции в детско-родительских отношениях отрицательно связаны с сепарационной тревогой, семейный перфекционизм положительно связан с личностной тревожностью и тревожно-амбивалентный тип привязанности в детско-родительских отношениях положительно связан с личностной тревогой у лиц зрелого возраста.

Таким образом, можно утверждать, что форма привязанности к матери в детстве определяет тип отношений с значимыми людьми во взрослом возрасте и способствует формированию тревожности личности в целом. Отношения в родительской семье формируют модель жизни, отношений, самооценку, мысли и поведение человека. Деструктивные детско-родительские отношения негативным образом сказываются на развитии личности, мироощущении, самовосприятии, являются причиной внутренних конфликтов и тревожности человека, что влияет на качество жизни, здоровье и благополучии человека.

Литература

1. Варга А.А. Системная семейная психотерапия: краткий лекционный курс. СПб., 2001.
2. Боулби, Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей. М.: Академический проект, 2004. 232 с.
3. Гребенникова Н.В., Гурова Е.В. Особенности переживания одиночества у юношей и девушек // Высшее образование для XXI века: проблемы воспитания. XIV Международная научная конференция: в 2-х частях. 2017. С. 214–218.

4. *Смолярчук И.В.* Влияние детско-родительского взаимодействия на социализацию дошкольников // Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки. 2009. № 5 (73). С. 173–181.
5. *Прихожан А.М.* Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М., 2000.

ОСОБЕННОСТИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ У ЛИЦ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ СЕМЬИ

Соколова Н.А.

*Московский государственный психолого-педагогический университет
(ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация
e-mail: sokolovana@fdomgppu.ru*

Аннотация. В статье изложены результаты исследования особенностей жизнестойкости и копинг-стратегий у лиц с разным уровнем жизнеспособности семьи. В исследовании приняли участие 58 человек (N=58). Выделены два уровня жизнеспособности семьи. Выявлены различия в жизнестойкости и копингах у представителей групп с разным уровнем семейной жизнеспособности. Обнаружены различия в материальном положении у лиц с разным уровнем жизнеспособности семьи.

Ключевые слова: копинг, совладающее поведение, ресурсы, жизнестойкость, жизнеспособность семьи, семейные отношения, семья, материальное положение.

Сегодня, в эпоху глобальных вызовов, перед семьей как малой социальной группой остро стоят проблемы ее существования и развития. Актуальность сохранения семейных отношений связана с тем, что семья по-прежнему является для многих людей центром поддержки, ресурсом, помогающим преодолевать жизненные невзгоды. Семья оказывает неоспоримое влияние на развитие личности, в частности, на формирование такой важной ее характеристики как жизнестойкость [2]. Жизнеспособные семьи, которые могут противостоять жизненным ударам и оправляться от них, становясь при этом сильнее, формируют благоприятную среду для развития и функционирования жизнестойкой личности, выбирающей эффективные стратегии совладания со стрессом.

Жизнеспособность семьи играет важную роль в ее способности гибко реагировать на вызовы современности и преодолевать стрессовые ситуации. Под жизнеспособностью семьи понимается динамическая характеристика семьи, обеспечивающая ее умение реагировать на трудности, трансформироваться и адаптироваться в сложных ситуациях и использовать полученный опыт для дальнейшего развития [3; 4]. Процесс совладания с трудностями зависит от многих факторов: насколько семья была подготовлена к ним, интенсивности сопровождающего стресса, способности семьи быстро менять внутрисемейные отношения и структуру, возможности использовать общие ресурсы семьи как системы, а также индивидуальные ресурсы каждого из членов семьи. В качестве таких индивидуальных ресурсов могут выступать индивидуальная жизнестойкость и копинг-стратегии (копинги).

Жизнестойкость как личностная характеристика человека, ответственная за его способность успешно преодолевать стресс, подробно рассматривается в модели жизнестойкости, предложенной американским психологом

С. Мадди. Согласно данной модели, жизнестойкость подразумевает под собой «те убеждения человека, которые позволяют ему оставаться активным и препятствуют негативным последствиям стресса» и включает в себя три компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска [2;161].

Еще одним ресурсом для успешного совладания со стрессовой ситуацией являются копинги. Как отмечает Сапоровская М.В., семейные отношения являются условием формирования совладающего поведения детей [7]. В семье развиваются такие качества личности, которые впоследствии определяют предпочтения при выборе тех или иных копинг-стратегий. Известно также, что существуют устойчивые модели совладающего поведения, передающиеся из поколения в поколение [7]. Копинг-действия членов семьи, являясь способом совладания с трудной ситуацией, по своей направленности бывают конструктивны и деструктивны и от их применения во многом зависит дальнейшее развитие семейных отношений, а значит и жизнеспособность семьи.

Таким образом, перед учеными встает актуальная проблема изучения особенностей индивидуальной жизнестойкости и копинг-стратегий в контексте семейных отношений с разным уровнем жизнеспособности семьи.

Целью нашего исследования является изучение жизнестойкости и копинг-стратегий у лиц с разным уровнем жизнеспособности семьи.

Задачей исследования является анализ различий в социобиографических характеристиках, показателях жизнестойкости и копинг-стратегиях у лиц с разным уровнем жизнеспособности семьи.

Характеристика выборки. Сбор данных проводился в марте-апреле 2023 года с помощью электронных форм опросников. В исследовании приняли участие 58 человек в возрасте от 18 до 74 лет. Средний возраст – $39,02 \pm 12,24$. Среди них 9 мужчин и 49 женщин различного семейного статуса.

Методики исследования. В проводимом исследовании были использованы следующие методики:

- Анкета социобиографических данных. С помощью анкеты мы уточняли у респондентов данные о возрасте, поле, семейном положении, уровне образования, занятости и субъективной оценке уровня материального благополучия.
- Методика для диагностики жизнестойкости Мадди (сокращенная адаптация Е.Н. Осина и Е.И. Рассказовой, 2013) [6].
- Методика оценки копинг-стратегий СОРЕ-30 (краткая версия, разработанная Одинцовой М.А., Радчиковой Н.П., Александровой Л.А. в 2022 году на основе полной русскоязычной версии) [5].
- Шкала оценки жизнеспособности семьи М.Сиксби, адаптированная в 2021 году Гусаровой Е.С., Одинцовой М.А., Сороковой М.Г. [1].

Методы обработки данных. Обработка полученных данных проводилась с помощью программы Microsoft Office Excel и статистического пакета IBM SPSS Statistics v 27. Для выделения групп с разным уровнем жизнеспособности использовался кластерный анализ методом k-средних. Для выявления

различий в социобиографических характеристиках использовался критерий χ^2 Пирсона. Различия между группами по показателям жизнестойкости и стратегиям совладающего поведения оценивались с помощью t-критерия Стьюдента.

На первом этапе нашей исследовательской работы мы выделили группы с разными уровнями жизнеспособности семьи. Для выявления данных групп был проведен кластерный анализ методом k-средних по всей выборке с нормированием данных через z-значения. В процессе кластеризации были выявлены 2 кластера. Первый кластер – группа с высокой жизнеспособностью семьи (N=41). В этот кластер вошли представители семей с высокими баллами по всем показателям жизнеспособности семьи. В этой группе наблюдается небольшое снижение показателя «Социальные ресурсы» по отношению к остальным показателям методики. Второй кластер – группа со сниженной жизнеспособностью семьи (N=17). В эту группу попали лица с низкими баллами по всем показателям жизнеспособности семьи, но с пиком по показателю «Социальные ресурсы». Наблюдаемая тенденция выраженного снижения и увеличения баллов по показателю «Социальные ресурсы» относительно других показателей методики в зависимости от группы может говорить о том, что представители семей со сниженным уровнем жизнеспособности, испытывая нехватку внутренних ресурсов, чаще стремятся прибегать к поддержке извне. В то время как представители группы с высоким уровнем жизнеспособности предпочитают опираться на внутренние ресурсы семьи. Далее были проанализированы различия в группах по следующим социобиографическим характеристикам: пол, занятость, образование, семейное и материальное положение. Между представителями кластеров не обнаружены различия по полу ($\chi^2=0,083$, $p=0,773$); по образованию ($\chi^2=0,314$, $p=0,575$); по занятости ($\chi^2=4,975$, $p=0,174$); по семейному положению ($\chi^2=3,113$, $p=0,375$). Группы различались по материальному положению ($\chi^2=8,953$, $p=0,030$). Свое материальное положение как тяжелое охарактеризовали чуть меньше половины представителей группы со сниженным уровнем жизнеспособности семьи (41,2%), в то время как среди лиц из группы с высоким уровнем жизнеспособности семьи – лишь каждый пятый (19,5%). Респонденты, попавшие в группу с высоким уровнем жизнеспособности семьи, наиболее часто отмечали уровень их семейного материального положения как нормальный (46,3%). Ни один из них не выбрал вариант «отлично». В группе со сниженным уровнем семейной жизнеспособности 11,8% респондентов отметили материальное положение своей семьи как отличное. Практически каждый третий из первого кластера и каждый шестой из второго назвали материальное положение своей семьи хорошим. Также были проанализированы различия в двух группах по возрасту респондентов. Существенных различий выявлено не было ($t=0,986$, $p=0,329$).

Дальнейший анализ показал, что между представителями двух групп наблюдаются различия по показателям жизнестойкости и используемым копингам. Приведенный анализ показал значимые различия в группах

по общей «Жизнестойкости», а также такому компоненту жизнестойкости как «Принятие риска». По компоненту жизнестойкости «Вовлеченность» обнаружены тенденции к различию. Представители группы со сниженным уровнем жизнеспособности семьи реже воспринимают неблагоприятное событие как вызов, необходимый для развития личности или испытание, пройдя которое можно получить новый значимый опыт. Уровень общей жизнестойкости у них так также ниже. По компоненту жизнестойкости «Контроль» значимых различий не обнаружено.

Статистически значимые различия между двумя группами наблюдаются по использованию копинг-стратегий «Подавление конкурирующей деятельности» ($t=2,552$, $p=0,013$) и «Планирование» ($t=2,443$, $p=0,018$). Это говорит о том, что представители группы с высоким уровнем жизнеспособности семьи предпочитают полностью сконцентрироваться на решении проблемы, предварительно проанализировав ситуацию и выработав план действий с учетом имеющихся у них ресурсов и накопленного опыта. Наблюдаются тенденции к различию по копингам «Юмор» и «Активное совладание». По остальным копингам существенных различий не выявлено.

В результате проведенного исследования были выделены уровни жизнеспособности семьи и проанализированы особенности индивидуальной жизнестойкости и копингов в получившихся группах. Полученные данные подтвердили наше предположение о том, что представители семей с разным уровнем жизнеспособности различаются по жизнестойкости и стратегиям совладающего поведения. Представители семей с высокой семейной жизнеспособностью показывают более высокий уровень жизнестойкости, у них ярче выражена готовность принимать сложившиеся трудные ситуации как вызов, необходимый для личностного развития. По сравнению с представителями семей со сниженной семейной жизнеспособностью они более склонны анализировать сложившуюся ситуацию, планировать свои действия по выходу из нее и предпочитают сконцентрироваться на решении проблемы, не расплываясь на другие виды деятельности. Также было выявлено, что группы различаются по материальному положению. Представители семей со сниженным уровнем жизнеспособности семьи менее удовлетворены своим материальным положением. Интересное наблюдение было отмечено в группе лиц с высоким уровнем жизнеспособности семьи. Ни один из представителей данной группы не поставил максимальную оценку «отлично» материальному положению своей семьи. Данное наблюдение требует дальнейшего изучения.

К ограничениям выборки относится малое количество участников, несбалансированность по полу. При исследовании не учитывался состав семьи, наличие детей, характер неблагоприятного события, как данное событие повлияло на внутрисемейные связи. Дальнейшее исследование рекомендуется проводить с учетом этих факторов.

Выявленные результаты могут быть применены в психологических исследованиях жизнеспособности семьи, индивидуальной жизнестойкости и копинг-стратегиях.

Литература

1. Гусарова Е.С., Одинцова М.А., Сорокова М.Г. Шкала оценки жизнеспособности семьи: адаптация на российской выборке. Психологические исследования. 2021. № 3.
2. Леонтьев Д.А. Коллективная монография «Личностный потенциал: Структура и диагностика». Москва: Смысл. 2011. 607 с
3. Махнач А.В. Жизнеспособность человека и семьи: социально-психологическая парадигма. Москва: Институт психологии РАН, 2016.
4. Одинцова М.А., Лубовский Д.В., Бородкова В.И., Козырева Н.В., Веричева О.Н. Профили семейной жизнеспособности и жизнестойкость представителей российских и белорусских семей // Культурно-историческая психология. 2023. Том 19. № 3. С. 81–92.
5. Одинцова М.А., Радчикова Н.П., Александрова Л.А. СОРЕ-30: Психометрические свойства краткой версии русскоязычной методики оценки копинг-стратегий. Вестник Московского Университета. Серия 14. Психология. 2022. № 4. С. 247–275.
6. Осин Е.Н., Рассказова Е.Н. Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте. Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2013. № 2. С. 147–164
7. Сапоровская М.В. Межпоколенный копинг в семье: социально-психологические механизмы и групповые эффекты. Психологические исследования. 2016. 9(49). 3.

СРАВНЕНИЕ ИСКУССТВЕННЫХ ЭМОЦИЙ С ЕСТЕСТВЕННЫМИ (НА ПРИМЕРЕ РАДОСТИ, УДИВЛЕНИЯ И ОТВРАЩЕНИЯ)

Копко К.О.

АНО ВО «Московский гуманитарно-экономический университет» 2 курс, направление: психологическое консультирование, Г. Москва, Россия

Научный руководитель – Потемкина А.О.

Аннотация. из этой статьи вы получите ценные знания о мимических проявлениях человека, о том, как воспроизводятся эмоции радости, отвращения и удивления. Увидите сравнение истинных эмоций с искусственными, поймете, в чем разница между ними, и узнаете, как работает наша мимика.

Ключевые слова: эмоции, мимика, искусственные эмоции, естественные эмоции.

В нашей жизни очень много общения на работе, в семье, с друзьями, товарищами и просто случайными людьми, например, в метро, автобусе, или с охранником на парковке. Вариантов бесед огромное количество. Каждый раз при разговоре мы смотрим в глаза нашему собеседнику и осознаем, что ему понравилось, а что нет. Нам это становится понятно благодаря реакции его мимики на наши слова.

Часто, когда человек хочет нам понравится или просто не показать свой истинный настрой, он старается скрыть свои настоящие эмоции и показать гримасу из искусственных. Такое часто происходит, когда осуществляется продажа товара и покупатель уже не планирует соглашаться на сделку, но старается показать другую эмоцию, например, радости, а сам испытывает злость и отвращение к риелтору, который оповестил о резком повышении цены. Или же клиент на приеме у психолога уверяет специалиста в своем хорошем настроении и пытается перекрыть эмоцию печали эмоцией радости. Бывает так, что наши коллеги или друзья пытаются ввести нас в заблуждение. Например, вы получили подарок от неизвестного человека, а ваша подруга или друг даже не удивляются или их поднятые брови не опускаются уже вторую минуту. Можно сделать вывод, что ваш собеседник знает явно больше вашего. Мы, в свою очередь, можем быть подготовлены к визуализации эмоций, точно знать, как они проявляются, и в случае попытки ввести нас в заблуждение, не дать этого сделать.

Таким образом, проблема исследования заключается в том, что часто не удается понять искренние эмоции человека, так как люди их скрывают и по разным причинам не желают показывать правдивое отношение к чему-либо. Человек, не обладающий определенной подготовкой и знаниями, не умеет воспроизводить эмоции правдоподобно. Так как не имеет представления о своих мимических проявлениях и мимике других людей, в связи с чем не может

полностью управлять эмоциями, воспроизводимыми на лице. Это делает человека уязвимым к обману, внушению, а также не позволяет распознавать истинные желания другого человека.

Цель исследования заключается в изучении таких базовых эмоций как радость, отвращение и удивление. А также в сравнении мимических проявлений этих эмоций в разных состояниях человека: когда он их проживает и мимика работает естественно, и когда эти эмоции воссоздаются намеренно при осознанном управлении мимикой лица.

Исходя из выше сказанного, выделяются следующие задачи исследования:

1. Изучить литературу по проблеме исследования;
2. Раскрыть содержимое понятий «эмоция», «мимика», «естественные эмоции», «искусственные эмоции»;
3. Провести исследование по изучению различий в мимических проявлениях естественных и искусственных эмоций, например радости, отвращения и удивления;
4. Проанализировать полученные результаты и сделать выводы.

Гипотеза исследования – предполагаю, что будет явное различие между мимикой людей, которые воссоздают эмоции намеренно, и тех, кто показывает свое истинное эмоциональное состояние. То есть настоящую эмоцию человека всегда можно распознать, зная, как она проявляется в естественной форме, даже если человек пытается ее скрыть.

Объект исследования – мимическое проявление эмоций у человека.

Предмет исследования – особенности мимического проявления естественных и искусственных эмоций у людей.

Эмоция – эмоциональный процесс (– психофизиологический процесс, моделирующий и регулирующий деятельность) средней продолжительности, отражающий оценочное отношение человека к существующим или возможным ситуациям.

Мимика – особое направление мышц лица человека, отражающее его внутреннее эмоциональное отношение или состояние.

Естественная эмоция – истинная реакция мимики на внутренние переживания человека.

Искусственная эмоция – осознанно управляемые движения мышц лица.

Люди коммуницируют друг с другом каждый день неоднократно. Каждый человек испытывает определенную эмоцию или целый спектр, но не всегда готов это показывать. Старается скрыть свои эмоции, контролировать мимику или перекрыть истинную эмоцию фальшивой. Иногда просто необходимо видеть правдивые мимические проявления человека, а не то, что он хочет нам показать.

Для моего исследования были подобраны молодые люди 18–28 лет с разными темпераментами и разной работой мимики (активной/регидной), без патологий в работе мышц лица. Стояла задача дать испытуемым такие стимулы, которые вызовут эмоции радости, удивления и отвращения, что потребовало

специального инвентаря: темной коробки, в которой был спрятан предмет, о котором не знали участники исследования; комического видео; специально подобранной игрушки-пищалки; камеры; сопутствующих мелких предметов.

Исследование проводилось следующим образом: по одному человеку я приглашала в подготовленную аудиторию, где человек садился перед камерой. Для начала был небольшой диалог, чтобы наладить коммуникативную связь, затем я просила показать эмоцию удивления, отвращения и радости так, как будто человек их сейчас проживает.

Вторым этапом стал стимул для эмоции удивления: специальная коробка с игрушкой-пищалкой на пружинке. Сделано было все так, что участник исследования помогал мне открыть эту коробку. При поднятии крышки срабатывал механизм, и человека удивлял выпрыгивающий смайлик, так как это не входило в его картину мира, было непредсказуемо, резко и неожиданно. Кроме того, по внешнему виду предмета и обстановке в кабинете нельзя было предположить, что сейчас что-то «пойдет не так». Помимо этого, я могла неожиданно начать петь, танцевать, разливать воду на стол. Моей задаче было создать ситуацию, которая не соответствовала модели мира человека, в данный момент находящегося напротив.

Как известно, после эмоции удивления почти сразу идет следующая эмоция: страх, отвращение, интерес и т.п. В моем случае была эмоция радости, так как человек осознал, что опасности нет, а сама по себе игрушка довольно забавна. Затем был показ специально созданного видео ролика, который своими казусными моментами и шутками подкреплял эмоцию радости, отображавшуюся на лицах исследуемых. Так же для получения этой эмоции была создана комфортная и располагающая обстановка, я сама могла позволить себе пошутить, находясь в соответствующем контексте ситуации.

После я провожала исследуемого за дверь и просила подождать приглашения, примерно 3–5 минут. За это время я подготовила стимул для эмоции отвращения, а именно: поставила специально сделанную коробку, в которой было небольшое круглое отверстие для руки. В саму коробку я поместила небольшое количество сырых куриных лап. Как только я подготовила все к этому этапу, то приглашала исследуемого обратно в аудиторию и создавала напряженную обстановку. Задавала вопросы: какие у него фобии, чего боится и т.д. Уходила от встречных вопросов со стороны человека и параллельно создавала установку: все страшное будет страшным; когда кто-то укусит – обрабатываем; если шевелится, значит, живое и т.п. Это все создавало напряженную обстановку и было создано для того, чтобы после того, как человек адаптируется и настроится на ощупывание предмета внутри коробки, у него уже будет настрой на что-то неприятное. Когда исследуемый нащупывал то, что находится в коробке и начинал брать в руку, исследовать, то понимал, что это нечто прохладное, со складками, когтями, имеет кожу и неприятный запах. Все это в совокупности и вызывало отвращение.

В конце была маленькая беседа по типу обратной связи, как человек себя ощущает, что понравилось/не понравилось, как он сам считает, где и какая эмоция у него проявлялась. Удивление – самая быстрая эмоция, она может длиться 1/4 секунды. Чтобы понять, что человек испытывает эту эмоцию искренне, нужно смотреть не только на брови, необходимо учитывать мышцы вокруг глаз, задействованы ли веки, расслаблен ли рот или он находится в напряжении. Справа на рис. 3 расписаны все аспекты, дающие нам понимание эмоции удивления, хочу еще добавить, что могут появляться горизонтальные морщины на лбу и растягиваться кожа под бровями.

Исходя из результатов и итогов работы, можно отметить, что цель достигнута, гипотеза подтверждена, задачи решены. Эмоции, которые мы проживаем, отображаются нашей мимикой естественно, правдиво, по-настоящему. Эмоции, которые человек производит без внутреннего эмоционального настроя, характеризующего ту или иную эмоцию, отображаются в мимике неправдиво, не так насыщенно и выразительно. То есть настоящую эмоцию человека всегда можно распознать, зная, как она проявляется в естественной форме, даже если человек пытается ее скрыть.

Литература

1. Изард К.Э. Психология эмоций. СПб.: 2011
2. Симонов П.В. Эмоциональный мозг. Физиология. Нейроанатомия. Психология эмоций. М.: Наука. 1981
3. Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. СПб. 2011
4. Ильин Е.П. «Эмоции и чувства». СПб., 2019, 2-е издание.
5. Дарвин Ч. «О выражении эмоций у человека и животных». СПб. 2013

К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ ОРГАНИЗАЦИОННОЙ КУЛЬТУРЫ НА ВОВЛЕЧЕННОСТЬ ПЕРСОНАЛА КОММЕРЧЕСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Гладков А.О.

*директор департамента Массовой дистрибуции
ООО «Смарт Бэттериз», компания ENERCON. г. Москва*

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические подходы к пониманию вовлеченности персонала, раскрыто содержание данного феномена, механизмов его выявления и развития.

Описано влияние организационной культуры на вовлеченность сотрудников, представлено теоретическое моделирование феномена вовлеченности персонала с позиции управления человеческими ресурсами.

Ключевые слова: Вовлеченность, персонал, организационная культура, система управления.

Все чаще предметом социологических исследований становится проблема вовлеченности персонала организации. Эта тема актуализирована сложившейся в последние годы крайне нестабильной экономической ситуацией, когда особую остроту приобретает устойчивость функционирования коммерческих организаций в условиях снижения рынка продаж, в том числе по причине расширения западных санкций. Поскольку точкой опоры развития общества всегда был и остается человеческий капитал, необходимо вновь и вновь исследовать факторы, стимулирующие в социуме дух предпринимательства.

В сложившейся ситуации внутри организации возникает сложный характер взаимоотношений между сотрудниками, что во многом обусловлено перераспределением функционала и роли каждого члена коллектива компании, а также изменением общей системы взаимодействия субъектов организации. Наиболее остро эти вопросы ставятся при условии реорганизации или оптимизации структуры организации. Эти процессы демотивируют сотрудников, следовательно, говорить об удовлетворенности и вовлеченности последних становится затруднительно. В другом случае, демотивирующей оказывается сама работа, когда сотрудник трудится удаленно, тогда демотиватором является субъективизм руководства при принятии тех или иных непопулярных управленческих решений.

В социальной психологии существует около 50 определений понятия вовлеченности (Employee Involvement). Энциклопедический психологический словарь-справочник, раскрывая понятие вовлеченность, ссылается на определение, данное Г.А. Фофановой, которая рассматривает его как «активность по отношению к предмету, явлению или виду деятельности, содержащая когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты, характеризующаяся качеством переживаний, регулярностью и степенью вкладываемых физических и психологических усилий с целью взаимодействия с данным предметом или явлением или осуществления данного вида деятельности [1].

Существует три основных подхода к пониманию сущности вовлеченности: 1) отражает степень отождествления человека с объектом (К.М. Какмар); 2) как инвестирование психической энергии в объект (Н.Г. Малашонок, А. Астин); 3) как установка, содержащая в себе когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты (Ф.Н. Винокуров)» [2].

О важности системы налаживания внутренних коммуникаций свидетельствуют публикации А. Берлова, А. Несменовой, А. Шумович и др. Данная система устанавливает и поддерживает взаимовыгодные отношения между руководством и персоналом, оказывает большое влияние на повышение уровня мотивации, позволяет регулировать воздействие информации на сотрудников, оказывая непосредственное влияние на их вовлеченность [3].

Исследователями М.Г. Масиловой и Ю.В. Бурцевой предложена классификация способов использования внутренних коммуникаций с целью управления вовлеченностью персонала:

- аналитические – мониторинг мнения и отношения сотрудников к организации, сбор и анализ результатов «обратной связи» по различным аспектам деятельности;
- информационные – создание информационной среды, расширение каналов распространения информации;
- корпоративные – традиционные мероприятия различной направленности (профессиональные конкурсы, праздники, чествования лучших сотрудников и др.);
- коммуникативно-обучающие – тренинги, корпоративные семинары, обмен опытом;
- организационные – совещания, собрания, заседания рабочих групп и пр.

Данными исследователями разработаны следующие направления работы с внутренними информационными ресурсами:

- издание корпоративного журнала, размещение новостей на внутреннем сайте, подбор и подготовка материалов для корпоративного радио;
- использование разнообразных форм проведения корпоративных мероприятий;
- разработка и внедрение проектов, направленных на вовлечение сотрудников в деятельность компании, система моральных поощрений;
- постоянный мониторинг уровня вовлеченности персонала [4].

А. Знаменский и другие ученые определяют вовлеченность персонала как эмоциональное и интеллектуальное состояние работников, при котором они проявляют сверхнормативную активность – стремятся выполнять работу как можно лучше, как правило, не требуя за это отдельной оплаты [5]. Однако понятие вовлеченность не сводится только к конкретным человеческим качествам. Следует рассматривать его в соотношении с деятельностью организации, в которой он работает. П.С. Смирнов рассматривает вовлеченность сотрудников как своего рода философию управления и одновременно систему ценностей, принятие которых помогает включить сотрудников в непрерывное

совершенствование и увеличивает личную заинтересованность работников в достижении успехов в работе организации [6].

Вовлеченные работники заинтересованы в успехе организации, удовлетворены содержанием труда, видят перспективу личного и профессионального роста, создают в коллективе здоровую рабочую атмосферу, принимают и разделяют организационные ценности. Таким образом, это комплексный показатель, прямо связанный с состоянием организационной культуры и характеризующий потенциал ее развития [7].

Важной категорией организационной культуры являются ценностные ориентации, которых придерживаются сотрудники компании. Под ценностными ориентациями условимся понимать набор ориентиров и норм поведения. С точки зрения М.В. Шумейко «вовлеченность можно трактовать как степень совпадения ценностей сотрудника с ценностями организации. Чем больше «общих точек», тем выше приверженность персонала делу компании» [8]. Стремление к общим ценностям способно объединять людей в группы, создавая мощную силу организации. Этот аспект ценностей широко используется в организационной культуре, поскольку позволяет направлять активность людей на достижение поставленных целей. В условиях, когда организационные и экономические интересы компании в той или иной мере расходятся с интересами и ответственностью сотрудников за результаты своей деятельности, возникает снижение уровня вовлеченности, что приводит к потере интереса и снижению эффективности деятельности персонала.

Противостояние чаще всего бывает связанным с непониманием руководителями особых функций данных субъектов в организации. В частности, речь идет об особой ответственности руководителя перед сотрудниками, те, в свою очередь, должны быть ответственны перед организацией. Внешняя и внутренняя ответственность является основой для личностной самореализации сотрудников как внутри, так и за пределами организации в качестве представителей профессионального сообщества. Она направлена на выработку системы корпоративных ценностей, носящих прежде всего неэкономический характер: поведенческая активность, свобода выбора сотрудниками способов достижения результатов, желание самореализации («трудовая самоактуализация») и др.

По А. Маслоу, «самоактуализирующиеся люди выполняют некую миссию, имеют определенную цель в жизни, решают какую-то внешнюю задачу... Как правило, самоактуализирующиеся люди ... работают с универсальными жизненными ценностями, ориентируясь на долговременные, а не сиюминутные интересы...» [9]. Речь идет о стремлении человека проявить свою индивидуальность, выразить себя в процессе трудовой деятельности, реализовать и развить свой личностный потенциал.

Если ценности сотрудников и руководства коммерческой организации совпадают, формируется основа организационной культуры. Исследователь Ю.А. Афонин предлагает ориентироваться на традиционные представления

об организационных ценностях: «Люди готовы повысить отдачу от своей трудовой деятельности не только при условии увеличения зарплаты, но и при строгом, последовательном соблюдении социальной справедливости во всех формах...» [10]. Этот фактор является чрезвычайно важным.

При умелом развитии и системном мониторинге отношений внутри компании, корпоративной идентичности, сплочении сотрудников на основе согласования их интересов и ориентированности на успех, можно говорить о максимальных результатах. Об этом пишет Н.В. Самоукова: «Если в корпоративной культуре компании культивируются ценности самовыражения и здоровых амбиций сотрудников, возникает «центр энергии», и компания приобретает серьезные корпоративные преимущества» [11]. По мнению данного исследователя, сотрудники, которые являются персональными «носителями» организационной культуры, становятся своего рода наставниками для новых членов компании, а также топ-менеджерами, линейными руководителями, вовлекая других и ведя их за собой. Это так называемые ключевые ценные сотрудники-креативщики, коммуникаторы, имеющие высокий мотивационный профиль, наставники, несущие ответственность за персонал. Именно они задают определенные ценности, нормы и правила, формируя деловое кредо организации.

Следует отметить, что в настоящее время осуществляется переход на новую парадигму управления организацией, так называемую управленческую философию. При новой парадигме любая организация рассматривается как открытая система, что инициирует ее инновационную деятельность, требующую руководителя нового типа с инновационным типом мышления.

С целью управления изменениями внутренней мотивации и уровня удовлетворенности и вовлеченности сотрудников мы проанализировали особенности сотрудников как субъектов профессиональной деятельности, раскрывающие менталитет, интеллектуальные, мотивационные ресурсы личности, поведенческие стратегии и внешние ресурсы. Первоначально на эмпирическом уровне в 2022 году нами была проведена «входная» диагностика мотивированности и удовлетворенности персонала своей профессиональной деятельностью. Использовался метод опроса, в котором приняло участие 93 сотрудников – представителей разных структурных подразделений. В течение года руководство компании «ENERGON» разрабатывало и выстраивало в среде сотрудников корпоративную культуру на принципах дифференциации на стадии подбора сотрудников, интеграции деятельности подразделений, открытой коммуникации, делегирования полномочий (горизонтальная структура управления), адаптации персонала к новым условиям деятельности. Затем, в конце 2023 года мы обратились к этой же группе сотрудников с повторным опросом. Важно было проследить динамику изменений.

Опросник включал в себя несколько блоков. Первый блок касался вопросов мотивации сотрудников и удовлетворенности профессиональной деятельностью. Анализ полученных данных показал, что большинство (84%) испытывают устойчивый интерес к деятельности, которую они осуществляют, только

9% задумываются о смене профессии и работы. Удовлетворенность работой в 2022 испытывало 74%, в 2023 – уже 85% опрошенных, при этом все они знают, как и по каким критериям оценивается эффективность их работы. Если в 2022 году 26% реципиентов не владели такой информацией, то в 2023 таких было только 14%. Из общего числа сотрудников в 2022 году было 52% удовлетворенных уровнем заработной платы и социальными льготами, предоставляемыми руководством компании, то в 2023 их число увеличилось до 62%. При этом 87% отметили, что имеют все необходимые материалы и инструменты для качественного выполнения своих задач, 57% реципиентов отметили, что решение данных задач способствует профессиональному развитию.

Вовлеченность персонала оценивалась нами по шкале Q12 Gallup. Приведем лишь несколько полученных нами результатов:

Первый блок опроса показал, что в 2022 году 50% опрошенных указали, что руководство отмечало их успехи и достижения, в 2023 году их число увеличилось до 61%; если в 2022 году 77% отметили наличие возможности для получения новых знаний и карьерного роста, то в 2023 году такую возможность получили 90%. Абсолютное большинство гордится тем, что работает в данной компании, а также должностью, которую занимает.

Второй блок составили открытые вопросы на выявление цели, миссии и ценности компании в социуме, положительных и отрицательных сторон деятельности и путей решения проблемных сторон организации. Так как опрос проводился не анонимно, то на основе полученных данных можно составить рейтинг вовлеченных сотрудников, осознающих направление и приоритеты деятельности, способных к анализу сильных и слабых сторон, а также возможностей для развития. Результат опроса показал, что в 2023 г. миссию компании могут сформулировать 29% респондентов (в 2022 г. только 19%). В сравнении с 2022 г. процент сотрудников, способных назвать ценностные показатели компании, увеличился с 35 до 41%. Среди ценностей, которые важны для развития компании, 48% назвали работу в команде, 30% – возможность для самореализации, 16% – условия для проявления лидерских качеств, 8% – внедрение инноваций, 11% – интеграцию в отечественное и зарубежное бизнес-сообщество, 35% – положительную репутацию в социальной и бизнес-среде. Мотиваторами, обеспечивающими успешное развитие компании, были названы: высокий уровень заработной платы 93% (+18%), возможность карьерного роста и развитие дочерних фирм компании 5% (+8%), расширение профессиональных компетенций сотрудников 62% (+33%), условия работы, в т.ч. работа удаленно 56% (+28%), психологический климат, организационная культура в компании 24% (+2%). На вопрос, какие аспекты организационной культуре вызывают озабоченность, были названы: бюрократический подход со стороны руководства (16%), нестабильный состав коллектива (6%), большой объем работы и перегруженность (6%), низкий уровень коммуникации (5%). При этом 33% не высказали свое мнение по этому вопросу.

Анализ результатов осуществлялся с помощью индекса eNPS, позволяющего дать объективную оценку готовности компании к активному развитию и росту. Полученные результаты свидетельствуют о том, что на конец 2023 года активаторы (promoters), так называемые «агенты изменений» от общего числа участников опроса составляют 57%, критики – 10%, пассивные – 33%. Таким образом, в 2023 г. показатель eNPS, исследующий с какой вероятностью сотрудники будут рекомендовать работу в компании своим друзьям или родственникам, составляет 47%. Отмечаем снижение данного показателя в сравнении с 2022 г. (53%) на 6%. Этот показатель говорит о том, что компании необходимо совершенствовать работу с персоналом.

Как показывает проведенный нами опрос, базовые потребности большинства сотрудников – это не только удобное рабочее место и достойная конкурентная заработная плата, но и нематериальные составляющие. Сотрудники компании хотят не просто следовать установленным нормам и правилам, но и стремятся удовлетворить потребности в саморазвитии, в карьерном и профессиональном росте, эмоциональном комфорте. В связи с этим, важными инструментами формирования вовлеченности являются не отдельные практики, а целостная система действий, направленная на повышение заинтересованности работников в деятельности компании, установки партнерских отношений сотрудников с руководством. Здесь требуется дифференцированный, личностно-ориентированный подход. Ведь для одних членов коллектива близка и понятна культура организации с минимальным количеством регламентаций, и в этом случае вовлеченность проявляется в стремлении работать на себя (так называемый «фриланс»), другим напротив, нужны четкие установки, традиции и моральные нормы, для них определяющими становятся социально-ориентированные факторы оценки результатов их труда. Важность последних трудно переоценить.

Одновременно, результаты свидетельствуют о недостаточной оценке реципиентами значимости организационной культуры. Тогда как именно она создает условия для расширения числа активаторов, вовлеченных в работу и болеющих за развитие компании. На наш взгляд, именно активаторы или «агенты изменений» должны стать примером для остальных, руководству важно включить их в число кадрового резерва, также в число разработчиков проектов по оптимизации деятельности. Благодаря своим лидерским качествам повести за собой, тем самым расширится круг единомышленников.

Таким образом, вовлеченность персонала будет высокой, если сотрудники почувствуют со стороны руководителя:

- четкость в формулировке миссии и целей развития организации;
- создание условий для наиболее полной реализации личностного и профессионального потенциала каждого работника;
- оценку профессионализма подчиненных;
- расширение свободы действий;

- соблюдение принципа справедливости;
- использование средств поощрения эффективно выполненной работы;
- ориентацию на согласование интересов.

Необходимо наличие в компании автоматизированной и унифицированной системы обратной связи, позволяющей при работе удаленно вне стационара коммуницировать с коллегами в режиме реального времени. Для вовлечения сотрудников необходимо создать в компании сильный HR-бренд, активно продвигать компанию через социальные сети и другие каналы, вовлекая в это лидеров мнений.

Проведенное исследование показало, что изучение процесса вовлеченности персонала компании напрямую связано с организационной культурой. Совершенствование последней неизбежно приведет к системной деятельности во внешней среде. А это, в конечном счете, позволит компании успешно позиционировать в социуме в условиях постоянных изменений и успешно конкурировать как на отечественном, так и на зарубежном рынке.

Дальнейшее исследование планируется посвятить обоснованию факторов, обеспечивающих положительную динамику вовлеченности персонала компании ENERCON в свою профессиональную деятельность. Особое внимание будет уделено внедрению процесса Performance Management, благодаря которому компания ENERCON сможет оценивать и управлять эффективностью работы сотрудников, осуществлять системный подход к управлению результатами и тем самым оптимизировать бизнес-процессы для достижения поставленных целей.

Литература

1. *Фофанова Г.А.* Эмоциональный интеллект студентов с различной степенью вовлеченности в электронные социальные сети // Журнал Белорусского государственного университета. Философия. Психология. 2017. № 1. С. 120–126.
2. Энциклопедический психологический словарь-справочник. 1000 понятий, определений, терминов: учебно-метод. пособие для вузов. Минск. 2021. С. 93.
3. *Несмеянова А.* Все о внутренних коммуникациях. М.: ИД Медиалайн. 2013. 152 с.
4. *Масилова М.Г., Бурцева Ю.В.* Вовлеченность персонала как характеристика организационной культуры // Территория новых возможностей. Вестник Владивостокского государственного университета. 2016. С. 137–145.
5. *Знаменский А.* Вовлеченность – миф или реальность / Управление персоналом. 2015. № 2. С. 41–46.
6. *Смирнов П.С.* Вовлеченность персонала: типы, уровни проявления и связи с практиками управления человеческими ресурсами / Организационная психология. 2019. Т. 9. № 1. С. 81–96.
7. *Акулова Ю.* Оценка вовлеченности персонала как показатель эффективности HR службы // Кадровик. 2012. № 12.
8. *Шумейко М.В.* Вовлеченность сотрудников в корпоративную культуру на основании организационной миссии [Электронный ресурс] // <https://vocabulary.ru/termin/vovlechnost.html/>

9. *Маслоу А.* Мотивация и личность. СПб.: Евразия. 2019. 400 с.
10. *Афонин Ю.А.* Российский промышленный малый бизнес: социально-экономические и духовные предпосылки становления. Самара. 1994. С. 99–102.
11. *Самоукова Н.В.* Незаменимый сотрудник и кадровая безопасность. М.: Вершина. 2008. С. 28.

К ВОПРОСУ О УЧЕБНОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ ПОДРОСТКОВ

Марина Н.О.

бакалавр ФДО ФГБОУ ВО МГППУ, г.Москва

mainano@fdomgppu.ru

Аннотация. в статье рассматривается соотношение таких категорий как успех, успешность, а также специфика учебной и социальной успешности у подростков.

Ключевые слова: успех, успешность, социальная успешность, учебная успешность.

Вопрос успешности как учебной, так и социальной был и будет актуальной проблемой для изучения. Это связано с тем, что данные понятия отображают одобрение со стороны общества и как следствие оказывают сильное давление на становление личности. В подростковом возрасте данная проблема носит еще более острый характер, так как в этот период накладываются еще психологические и физиологические кризисы развития взросления. Под термином «успех» понимается удача в достижении поставленных целевых ориентиров, получение общественного признания, достижение запланированного результата в работе, учебе, получение положительного результата в определенном деле или деятельности [5]. В большинстве научных работ понятие «успех» рассматривают как результат освоения учебного процесса, который отображает уровень обучаемости.

Если мы обратимся к энциклопедии практического психолога, то определение «успешности» в нем рассматривается как умение человека, достичь определенного успеха в своей деятельности. Рассматривая учебную успешность, надо отметить, что данный термин был изначально введен Б.Г. Ананьевым. Он сформулировал данное понятие следующим образом – оптимальное сочетание темпа, надежности, индивидуальное своеобразие учебной работы, степень прилежания и усилий, которые прилагает обучаемый для достижения определенных результатов. В случае понимания учебной успешности в социально-бытовом формате – семейном кругу, педагогическим составом, то данное понятие характеризует сообразительность ученика, транслирует степень его обучаемости, а также скорость или темп решения задач, поставленных перед ним.

Рассматривая такой феномен как «социальный успех», необходимо отметить, что он представляет собой понятие междисциплинарного характера, а в основе трактовки лежит национальная основа. Если обратиться к В.Г. Орешкину, то он считает, что чаще всего в западной культуре успех в первую очередь соотносится с достижением материального достатка и построением карьеры, то есть в данном случае проводится параллель с усилиями самой личности. Если брать русскую культуру, то успех чаще всего соотносится с победой в боях, достижениях познавательного характера, получением симпатии со стороны общества, с данными самим богом способностями [6].

В свою очередь, «социальная успешность» как научная категория рассматривается учеными с различных позиций. В современных исследованиях социальная успешность выступает неким критерием социального статуса личности и может рассматриваться как в положительной, так и отрицательной коннотации. Чувство успешности, с одной стороны, может позволять человеку позитивно развиваться и социализироваться, эффективно преодолевать трудности и решать поставленные задачи [3]. С другой – выступать источником невротизации личности вследствие бесконечного стремления к достижениям.

Социальная успешность в подростковом возрасте – это многогранная характеристика личности, которая включает в себя множество компонентов, таких как представление о нормах и установках социума, направленность на продуктивное социальное взаимодействие и социально-одобряемую деятельность; эмоционально-ценностные отношения к достижению определенных социальных статусов и связей.

Возвращаясь к понятию учебной успешности, нужно отметить, что достижения в учебе не всегда в полной мере могут отразить полную картину успешности ученика в личностном плане. Успех следует рассматривать как отдельный вид деятельности, посредством которой человек достигает своих целевых ориентиров наиболее коротким путем, что в свою очередь приносит ему наибольшее удовлетворение и обеспечивает гармонию интересов общественного и личностного плана. Социальная успешность подразумевает заданный уровень достижений социального характера, который может быть признан успешным в отдельно взятой стране с учетом ее культурных особенностей.

Феномен «социальной успешности» ученые рассматривают как личностную характеристику или как состояние, связанное с переживанием успеха [1].

Как итог можно сказать, что успешность – это составная оценка результативности человека, которая получает положительную оценку окружающих, и вызывает у человека позитивное эмоциональное состояние в отношении к своей деятельности.

Литература

1. *Гурова Е.В., Лобанова О.М.* К вопросу о социальной успешности подростков // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение). Материалы Всероссийской научно-практической конференции. под ред. Б.Б. Айсмонтаса. 2018. С. 348–352.
2. *Королев И.А., Дворцова Е.В.* Взаимосвязь эмоционального интеллекта и самооценки с успешностью учебно-профессиональной деятельности психологов служебной деятельности на стадии адепта. Тенденции развития науки и образования. 2023. № 99–2. С. 53–56.
3. *Ломать А.А.* Формирование социальной успешности у учащихся старшего подросткового возраста: социально-педагогический проект // Условия успешной социализации детей и молодежи: перспективные исследования

- будущих педагогов-психологов, социальных педагогов и социальных работников. Материалы Международной научно-практической конференции: в 2 ч. Минск, 2023. С. 249–254.
4. Новак М.А. Социальная успешность подростка как психолого-педагогический феномен // Развитие образования. 2019. № 4 (6). С. 93–96.
 5. Орешкин В.Г. Self-менеджмент: мотивация самообразования, саморазвития и личностного роста: учеб. пособие. Санкт-Петербург: Университет при МПА ЕврАзЭС, 2018. 245 с.
 6. Павлова Л.Ю. Феномен «социальный успех» в дискурсе проблемы формирования социально успешного подростка // Социально-политические исследования. 2022. № 4 (17). С. 113–125.
 7. Тузова О.Н., Кобзева О.В. Субъективные представления о социальной успешности в подростковом возрасте // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2023. № 1 (52). С. 61–68.

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И КОММУНИКАТИВНОГО ПОТЕНЦИАЛА У ПОДРОСТКОВ

Донченко В.А.

магистрант 2 курса,

АНО ВО «Московский Гуманитарный Университет», г. Москва

Аннотация. В статье охарактеризованы понятия эмоционального интеллекта и коммуникативного потенциала подростков, обосновывается их взаимосвязь, рассматриваются разные точки зрения на эти феномены, анализируется их влияние на формирование личности подростка.

Ключевые слова: коммуникативный потенциал, коммуникативные способности, коммуникативная компетентность, общение, эмоциональный интеллект, эмоции, подростковый возраст.

Современное общество не сможет существовать без общения. Именно оно играет огромную роль в жизни и деятельности человека, а тем более подростка, являясь основным видом деятельности. Коммуникации выступают неоспоримым условием формирования личности подростка, его психических процессов, свойств, а также функций. Для эффективного общения подросткам необходимы знания и умения которыми они овладевает в процессе усвоения социального опыта. Имея высокий уровень в умении общаться, подростку легко адаптироваться в любой социальной среде. В современном мире имеет место специфическая коммуникативная среда – телевизионные мосты, программы для обмена сообщениями через интернет в реальном времени через службы мгновенных сообщений (Instant Messaging Service, IMS), возрастает роль диалога в процессе коммуникаций. В этом контексте общение и его значение для развития личности подростка – важная проблема научных исследований. Общим в различных научных позициях является положение о том, что коммуникативные проявления личности обуславливаются комплексом индивидуальных коммуникативных особенностей человека. Эти коммуникативные особенности определяются отечественными учеными как «коммуникативные способности» (А.Н. Леонтьев, Г.С. Васильев); «коммуникативный потенциал» (Р.А. Максимова, В.В. Рыжов); «коммуникативный мир личности» (В.И. Кабрин); «коммуникативная компетентность» (Ю.Н. Емельянов, Ю.М. Жуков, В.И. Кашницкий, Л.А. Петровская). Многие отечественные авторы, исследовавшие вопросы коммуникативных особенностей, отмечали тот факт, что комплекс коммуникативных возможностей подростка является сложной системой[1].

В отечественной психологии понятие «коммуникативная компетентность» часто равняется с понятием «компетентность в общении», и активно разрабатывается с середины 1980-х гг. При этом исследователи используют разнообразные термины для определения явлений, связанных с коммуникацией и общением, например: коммуникативные способности, коммуникативный

потенциал, коммуникативная компетентность, общительность, социально-психологическая компетентность и пр.

Эффективность общения определяется степенью компетентности подростка, его коммуникативным потенциалом. Для достижения взаимопонимания с собеседником подросток должен обладать способностями, навыками и умениями коммуникативной компетентности.

В психолого-педагогической науке в нашей стране и за рубежом не угасает интерес к проблеме коммуникативного потенциала.

Коммуникативные способности – это владение инициативой в общении, способность проявлять активность, эмоционально откликаться на состояние партнеров по общению, формировать и реализовывать собственную программу общения.

Под коммуникативной компетентностью понимается «такой уровень сформированности межличностного опыта, то есть обученности взаимодействию с окружающими, который требуется индивиду, чтобы в рамках своих способностей и социального статуса успешно функционировать в данном обществе».

Рассматривая феномен коммуникативной компетентности личности, отечественные ученые определяют его как многоуровневое интегративное качество личности (совокупность когнитивных, эмоциональных, поведенческих особенностей), опосредующее эффективную коммуникативную деятельность.

По мнению Е.В. Руденского коммуникативная компетентность это составляющая часть более широкого понятия – «коммуникативный потенциал личности». Под понятием «коммуникативный потенциал» автор подразумевает характеристику возможностей человека, которые определяют качество его общения. Е.В. Руденский определяет коммуникативную компетентность как систему внутренних ресурсов личности, необходимых для осуществления подростком эффективных коммуникативных действий в широком диапазоне ситуаций межличностного взаимодействия. Также исследователь считает что, наиболее важной составляющей коммуникативной компетентности подростка выступает ее коммуникативно исполнительское мастерство [8].

Большинство исследователей (Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, К.М. Гуревич, Г.С. Никифоров, Е.Ф. Рыбалко, А.А. Смирнов, др.) выделяют подростковый возраст как наиболее сензитивный для формирования коммуникативной компетентности. Для достижения взаимопонимания с собеседником подросток должен иметь определенный коммуникативный потенциал, т.е. обладать способностями, навыками и умениями коммуникативной компетентности [3].

Показателем сформированности коммуникативной компетентности у подростков являются: умение использовать речевые и невербальные средства, то есть использование мимики и жестов, развитие познавательных активностей, развитие воображения, умение самостоятельно дисциплинироваться, приобретаются навыки совместной деятельности и др.

Особое значение в эффективности общения имеет эмоциональный интеллект. Вследствие приобретения эмоциями более высокого статуса в науке

начали появляться такие понятия, как «социальная и эмоциональная компетентность» Р. Бака, «эмоциональный интеллект» Г. Гарднера, Дж. Майера, Д. Карузо, П. Сэловея, термин “EQ” (emotional quotient) коэффициент эмоционального интеллекта Р. Бар-Она. Понятие «эмоциональный интеллект» появилось в современной психологии в начале 1990-х гг., его ввели П. Сэловей и Дж. Майер. Сейчас в мире научной психологии известно несколько теорий, описывающих феномен эмоционального интеллекта.

Научный подход к изучению эмоционального интеллекта как единого целого берет начало с публикации статьи американских психологов П. Сэловея и Дж. Мэйера (1990 г.). Ученые первоначально определили эмоциональный интеллект как «способность отслеживать собственные и чужие чувства и эмоции, различать их и использовать эту информацию для направления мышления и действий». Позднее ими было предложено другое определение понятия «эмоциональный интеллект», а именно, «способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях: определять значение эмоций, их связи друг с другом, использовать эмоциональную информацию в качестве основы для мышления и принятия решений». Как отмечает А.А. Панкратова «В своем определении данного конструкта они опираются на теоретическое положение о единстве интеллекта и эмоций: эмоциональный интеллект рассматривается как «общая способность рассуждать об эмоциях и эмоциями повышать эффективность мышления» или, другими словами, как особый вид интеллекта, который обрабатывает эмоции и извлекает из них пользу» [7].

В контексте такого обоснования, эмоциональный интеллект трактуется как способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях: определять значение эмоций, их связи друг с другом, использовать эмоциональную информацию в качестве основы для мышления и принятия решений. Дж. Мэйер и П. Сэловей выделили четыре компонента – «четыре ветви модели эмоционального интеллекта», каждая из которых, в свою очередь, описывает «четыре области способностей или навыков», а все вместе – «многие области эмоционального интеллекта».

В 2004 г., обобщая и анализируя сложившиеся подходы к эмоциональному интеллекту, Р.Д. Робертс, ДЖ. Мэттьюс, М. Зайднер, Д.В. Люсин указывают: «в широком смысле к эмоциональному интеллекту (ЭИ) относят способности к опознанию, пониманию эмоций и управлению ими; имеются в виду как собственные эмоции субъекта, так и эмоции других людей» [6]. Исследования эмоционального интеллекта современными отечественными учеными в основном носят практико-ориентированный, прикладной характер, о чем свидетельствуют неоднократные попытки найти оптимальный способ диагностики выраженности эмоционального интеллекта и его измерения.

Развитие эмоциональной сферы происходит на протяжении всей жизни. Осознание эмоций возникает уже у дошкольников. Эмоциональный интеллект играет большую роль и в жизни младших школьников в аспекте их

адаптации к учебной деятельности [2]. В подростковом возрасте возникает подростковый комплекс эмоциональности и возникновение именно подростковых эмоций вызывает больше всего вопросов и переживаний как у родителей, так и у самих подростков. Эмоции могут оказывать позитивное влияние на качество общения, позволяя сверстникам выстраивать эффективное взаимодействие и коммуникацию друг с другом, наиболее подходящим в конкретных обстоятельствах образом. Эмоции подростка оказывают влияние на процесс функционирования и становления личности и определяют его поведение. Подростковый кризис часто усугубляется низкими способностями к распознаванию своих и чужих эмоций, а также неумением их контролировать. Поэтому для развития эмоционального интеллекта подростка необходимо научить его понимать причины возникновения тех или иных эмоциональных состояний, уметь их правильно называть, а так же регулировать. Развитие эмоционального интеллекта подростков непосредственно связано с развитием их эмоциональной сферы. В целом, подростковый возраст – это возраст повышенной эмоциональности. Она проявляется в легкой возбудимости, изменчивости настроения, сочетании полярных качеств. Повышенная эмоциональность подростков связана и с половым созреванием. Подростки демонстрируют более высокую способность распознавать эмоции других людей и проявлять эмпатию.

Так же на развитие эмоционального интеллекта влияет фактор детско-родительских отношений. Подростки, в семьях которых озвучивать свои волнения, эмоции, чувства и страхи запрещено, неспособны самостоятельно определять свой внутренний дискомфорт и регулировать его, так как процесс развития эмоционального интеллекта, запущенный в раннем детстве, так и остался до конца не завершенным. Вспомним, что с рождения ребенку присущ огромный спектр различных эмоций и чувств, во время плача или крика, младенец дает понять окружающим, что ему что-то причиняет дискомфорт, именно так он выражает свои чувства. Отметим тот факт, что именно родители с младенчества сопровождают ребенка в исследовании его внутреннего мира, обучают его языку эмоций, определять и понимать свои переживания. Если же в раннем детстве эмоциональной составляющей ребенка не уделялось достаточного количества внимания, то есть родители, в момент, когда ребенок испытывал страх, стыд, боль не называли ему это чувство, или же подавляли его развитие, то у ребенка сформировалось понятие, что данные чувства и эмоции, не принято выражать в обществе. Согласно выводу по результатам психологического исследования ученого П. Лафренье, «подростки ощущают себя очень счастливыми в шесть раз чаще, чем родители, а крайне несчастными – в три раза» [5]. Такие эмоциональные всплески возникают у подростков в связи со спецификой перестройки их психики и гормональной системы.

Отметим, что именно из-за того, что ребенка своевременно не обучили языку эмоций, подростковый период становится наиболее опасным и специфичным. Подростковый возраст имеет ряд особенностей, которые непосредственно

связаны с развитием эмоционально-волевой сферы личности, а именно: возникновение рефлексии, неудовлетворенность внешним миром, появление интереса к своим переживаниям, появление чувства исключительности, стремление к самоутверждению, уход в себя, противопоставление себя окружающим, увеличение числа межличностных и внутриличностных конфликтов.

В своих исследованиях Ю.В. Давыдова выявила, что эмоциональный интеллект в подростковом возрасте является устойчивой гетерогенной категорией, функциями которой являются обеспечение успешности деятельности, оптимизация и гармонизация процессов внутриличностного и межличностного взаимодействия. Автор так же отмечает, что развитие эмоционального интеллекта и его существенных признаков носит количественный характер: к старшему подростковому возрасту большее число детей демонстрируют высокую способность распознавать эмоции других людей и проявлять эмпатию [4].

На сегодняшний день наиболее изучена структура эмоционального интеллекта, однако его влияние и взаимосвязь с другими феноменами, например, с таким как коммуникативный потенциал у подростков пока остается малоисследованным. Таким образом, проблема формирования эмоционального интеллекта и коммуникативного потенциала является актуальной в психологии, и ее решение имеет важное значение, не только для конкретного подростка, но и для общества в целом.

Литература

1. *Васильев Г.С.* Проблема коммуникативных способностей членов первичных учебно-воспитательных коллективов: специальность: автореф. дис. ... канд. психол. наук. - М.: Институт психологии. 1977. 21 с.
2. *Власова О.Г., Гурова Е.В., Котова Д.В.* Взаимосвязь эмоционального интеллекта и социально-психологической адаптации к учебной деятельности у младших школьников // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение). Материалы Всероссийской научно-практической конференции. под ред. Б.Б. Айсмонтаса. 2018. С. 368–373.
3. *Выготский Л.С.* Психология развития человека. М.: Смысл; Эксмо. 2003. 1136 с.
4. *Давыдова Ю.В.* Эмоциональный интеллект: существенные признаки, структура и особенности проявления в подростковом возрасте: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М.: РУДН. 2011. 23 с.
5. *Лафренье П.* Эмоциональное развитие детей и подростков. СПб.: Прайм-Еврознак, 2004. 256 с.
6. *Люсин Д.В.* Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями: эмпирический анализ // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования. М.: Институт психологии РАН. 2004. С. 129–140.
7. *Майер Г.* Психология эмоционального мышления // Хрестоматия по общей психологии. Психология мышления. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1981. 400 с.
8. *Руденский Е.В.* Основы психотехнологии общения менеджера. Учебное пособие. М.: Инфра. 1998. 180 с.

АНАЛИЗ ПОНЯТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ И ПСИХИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ

Хайдарова К.

Московский государственный психолого-педагогический университет, г. Москва

Аннотация. Статья посвящена теоретическому обзору основных подходов к понятию психологической и психической травмы. Делается вывод о том, что психологическая травма – индивидуальная реакция человека на событие, ведущая роль в возникновении психотравмы принадлежит не столько самому травматическому событию, сколько тому, как личность воспринимает данное событие.

Ключевые слова: травма, травмирующее событие, психическая травма, психологическая травма, психотравма.

Вся жизнь человека – это череда разнообразных событий. «Событие, отмечала Логинова И.А., основная «единица» всякого исторического процесса, в том числе и биографии человека». [6] Значимость одного и того же объективного события определяется той позицией, которую занимает по отношению к нему человек.

Травмирующее событие – ситуация угрозы жизни и здоровью человека, опасность, выходящая за рамки обычного человеческого опыта вследствие болезненности и интенсивности. В результате психотравмирующего события человек не способен переработать и интегрировать потрясший его опыт, он не может усвоить случившееся событие, что приводит его к травматическому переживанию. [4]

«Психическая травма» и «психологическая травма», чаще всего используются как взаимозаменяемые значения. Тем не менее, психическая и психологическая травмы разграничиваются по силе воздействия травматического события, где основным фактором являются нарушения функций психики или их отсутствие. Психическая травма в большинстве случаев вызывает психопатологические симптомы. При психической травме происходит разрушение тех или иных составляющих психических явлений человека. Все это приводит к заметному нарушению психики и ее нормальному функционированию. При психической травме без помощи медицинских специалистов не обойтись, при психологической – бывает достаточно поддержки ближайшего окружения, психологов и психотерапевтов. [8]

Так, Мазур Е.С. психическую травму рассматривает как вред, нанесенный психическому здоровью в результате влияния сильных стрессогенных факторов, часто продолжающихся в течение длительного времени, что перегружает психологические, физиологические и адаптационные возможности человека, разрушает психологическую защиту, вызывает глубокую тревогу

и приводит к психологическим и физиологическим нарушениям в организме пострадавших. [2]

Одинцова М.А. в соавторстве с Захаровой Н.Л. определяют психологическую травму, как потрясение, сопровождающееся переживанием острого стресса, нарушающее психологическую защиту человека, разрушающее привычную картину мира и представление о себе и о других людях, порождающее смысловой конфликт («взаимные обесмысливания» или полную смыслоутрату), что может сопровождаться психологическими и психосоматическими нарушениями. [3]

Различные психологические школы и направления рассматривают понятие психотравмы, ее проявления и влияние на личность. Само понятие психической травмы было введено З. Фрейдом и Й. Брейером в 1895 году в совместной работе «Исследования истерии».

Согласно З. Фрейду, травма психическая являет собой переживание, приводящее за короткое время к такому сильному увеличению раздражения, что освобождение от него или его нормальная переработка не удастся, отчего могут наступить длительные нарушения в расходовании энергии. Травма, по З. Фрейду, не всегда заявляет о себе негативными переживаниями и болезненными воспоминаниями, а скорее становится «возбудителем» невротической симптоматики. [9] Она существует в памяти человека, столкнувшегося с травмирующим событием, и наносит ему страдания, в большей степени от воспоминаний и нездоровых паттернов поведения, внедряемых бессознательно.

На основании концепции психической травмы Р. Янофф-Бульман, в рамках когнитивной теории, психическая травма представляет собой изменение базисных убеждений личности о доброжелательности – враждебности окружающего мира, его справедливости, а также о ценности и значимости собственного «Я». Здоровое чувство безопасности является одним из базовых ощущений человека, которое основано на трех категориях базисных убеждений, составляющих ядро субъективного мира человека: 1) на вере в то, что в мире больше добра, чем зла; 2) на убеждении в том, что мир полон смысла; 3) на убеждении в ценности собственного «Я». Их становление происходит в раннем детстве и являются относительно стабильными на протяжении жизненного пути личности. Психотравма оказывает влияние на базисные убеждения, в одночасье индивид сталкивается с трагичностью внешнего мира и с собственной уязвимостью и беспомощностью. Привычные комфортные убеждения рушатся, приводя человека в состояние дезинтеграции. [5]

В логотерапии В. Франкла упор делается на положение о том, что стремление к смыслу является базисным мотивом человеческого поведения. Психотравма переживается в основном как беспричинная и потому воспринимается как бессмысленная, обусловлена утратой человеком жизненно важных смыслов и ценностей.

В юнгианской теории Д. Калшед определяет психотравму как любое переживание, вызывающее непереносимые душевные страдания, которые становятся непереносимыми в тот момент, когда обычных защитных механизмов психики у данной личности оказывается недостаточно. Он акцентирует внимание на том, что психическая травма возникает не только вследствие внешних травматических событий, но затем и по причине внутренней работы самой психики, ее способности трансформировать внешние обстоятельства во внутреннюю систему самоуничтожения: а) психика трансформирует внешнюю травму во внутреннюю «самотравмирующую силу»; б) одновременно происходит «озлокачествление» защит, которые из системы самосохранения психики превращаются в систему ее самоуничтожения, то есть происходит переход на примитивный, «архаический» уровень (уход от реальности, расщепление, рождение множественных идентичностей, стереотипные реакции, потеря смыслов). [7]

Питер Левин рассматривает травматические реакции прежде всего как незавершенные реакции тела на травматическое событие. С его точки зрения травма является прорывом в барьере, защищающем человека от всякого воздействия, сопровождающегося очень сильным чувством беспомощности. Психологическая травма, наступает из-за отсутствия индивидуальных ресурсов, которые необходимы для преодоления травмирующего события, а сама разрушительная сила психотравмы зависит от индивидуальной значимости, которое травмирующее событие имеет для человека, степени его психологической защищенности и способности к саморегуляции. Травматические симптомы возникают вследствие накопления возбуждения нервной системы или вследствие оставшейся энергии, которая была мобилизована при встрече с травмой и не нашла выхода, а также в результате прерывания естественных защитных реакций организма на травматическое событие бегства, борьбы или оцепенения. [1]

А. Лэнгле, травму сравнивает с физическим ранением, которое насильственно преодолевает сопротивление и нарушает целостность границ. В экзистенциальной психологии существует четыре «измерения» представлений: об окружающем мире, жизни, себе и будущем. Психотравмирующая ситуация нарушает их все. Серьезная травма не просто нарушает, а разрушает все четыре вышеуказанных «измерения» и воздействует на самые глубокие слои экзистенции. Человек испытывает шок от того, что с ним вообще могло такое произойти, перестает по ощущениям быть самим собой, а особенно нарушается базовое доверие к миру. Таким образом, травма предполагает перемещение из комфортных представлений о жизненном мире, себе и представлений о своих взаимоотношениях с этим миром (в настоящем и будущем) в ситуацию, когда приходится испытывать страдание и дискомфорт. [10]

Таким образом, из выше сказанного можно сделать вывод, что психологическая травма – индивидуальная реакция человека на событие, которое резко меняет его жизнь, а также это процесс, который продолжает оказывать влияние на его отношение к своему прошлому и на восприятие им настоящего

и будущего. В возникновении психологической травмы ведущая роль принадлежит не столько самому травматическому событию, сколько тому, как личность воспринимает, переживает и интерпретирует данное событие. Событие, которое выходит за рамки обычного опыта человека, нарушающее его способности к саморегуляции, превышающее степень его психологических защит и индивидуальных компенсаторных ресурсов, воспринимается, переживается и интерпретируется им как сверх личностно значимое.

Литература:

1. *Мазур Е.С., Гайда Е.Я.* Случай работы с психической травмой. Консультативная психология и психотерапия. 2010. № 4
2. *Мазур-Марецкая Е.С.* Психическая травма и психотерапия: Консультативная психология и психотерапия. 2003. Том 11. № 1.
3. *Одинцова М.А. Захарова Н.Л.* Психология стресса. Москва: Издательство Юрайт, 2019. 291 с.
4. *Одинцова М.А., Самаль Е.В.* Психология экстремальных ситуаций. Москва: Издательство Юрайт, 2019. 294 с.
5. *Падун М. Тарабрина Н.* «Психическая травма и базисные когнитивные схемы личности» Московский психотерапевтический журнал. 2003. № 1.
6. *Пергаменцик Л.А.* Кризисная психология. Курс лекций. Минск. 2003
7. *Решетников М.Р.* «Психическая травма». Санкт-Петербург. 2006
8. *Решетников М.М.* «Современная проблематика психической травмы и посттравматического расстройства», 2022.
9. *Руденский Е.В.* Психология ненормативного развития личности. Москва. Юрайт. 2019
10. *Сергиенко А.И.* Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Психологические факторы посттравматического роста у родителей детей с ограниченными возможностями здоровья. Москва, 2020

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ, ИСПЫТЫВАЮЩИХ ЧУВСТВО СОЦИАЛЬНОЙ ИЗОЛИРОВАННОСТИ

Зимина Н.А.

кандидат психологически наук, доцент,

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет», Нижний Новгород
n.a.zimina@yandex.ru*

Аннотация. Представлены данные об изучении самооценки, особенностей социально-психологической адаптации и социальной изолированности пожилых людей. Применение коэффициента ранговой корреляции Спирмена позволило установить корреляционные взаимосвязи между различными показателями использованных методик и тем самым прояснить вопрос о субъективных факторах социальной изолированности респондентов, как одной из основных проблем данного периода жизни.

Ключевые слова: социальная изолированность, социально-психологическая адаптация, пожилой возраст.

Пожилой возраст – непростой период жизни, характеризующийся угасанием физиологических, личностных, психологических и социальных возможностей человека. Психологические исследования особенностей данного периода жизни раскрывают тенденции перехода от активной включенности в социум до состояния ориентации на себя, которые зачастую сопровождаются снижением самооценки, неуверенностью в себе и своих возможностях [1, 2, 4]. Вместе с тем, происходящие изменения не означают обязательное наличие негативных переживаний, так как в любом возрасте субъект может выработать свои стратегии адаптации к обществу, своему положению в социуме, принятию себя и своих новых отношений с окружающими людьми. Психологическая поддержка в этот период жизни будет иметь свою специфику – это опора на имеющиеся личностные ресурсы, поиск новых смыслов и разумных целей, ориентация на проживание жизни «здесь и сейчас», изучение новых возможностей в системе межличностного общения. Использование дистанционных технологий – консультирование онлайн – способно сделать данный вид помощи более доступным, а также в целом помочь пожилым людям стать более уверенными пользователями интернета.

Одна из частых проблем пожилого возраста – это ощущение одиночества и социальной изолированности. Объективное снижение включенности в активную социальную жизнь нередко приводит к появлению чувства одиночества и своей ненужности обществу. Вместе с тем, данные переживания – это во многом отражение субъективной оценки происходящего, на которую влияют когниции и психологические свойства субъекта [3]. Более детальное

изучение данного вопроса может помочь в практической работе с пожилыми людьми, испытывающими одиночество и изолированность от общества. С этой целью в отделении дневного пребывания ГБУ КЦСОН Сормовского района города Нижнего Новгорода было проведено исследование, в котором приняли участие пожилые люди в возрасте 60–75 лет, 4 мужчин и 30 женщин. Обратившись за консультацией к психологу, они хотели разрешить трудности, связанные с преодолением имеющихся у них психологических проблем.

Исследование проходило при помощи методик «Экспресс-диагностика уровня самооценки» (Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов); «Экспресс-диагностика уровня социальной изолированности личности» (Д. Рассел, М. Фергюссон); «Диагностика социально-психологической адаптации» (К. Роджерс, Р. Даймонд).

В результате были получены следующие данные.

Экспресс-диагностика уровня самооценки показала, что 26,6 % испытуемых имеют заниженный уровень самооценки, 66,6 % средний уровень и 6,6 % высокий уровень.

При изучении уровня социальной изолированности пожилых людей выяснилось, что 80 % опрошенных характеризуются низкой степенью социальной изолированности, 20 % имеют среднюю степень социальной изолированности. Высокая степень социальной изолированности не была выявлена.

В результате применения коэффициента ранговой корреляции Спирмена была установлена взаимозависимость самооценки и социальной изолированности у пожилых людей ($r_s = 0.455$ ($p \geq 0,05$)).

Далее в результате диагностики социально-психологической адаптации испытуемых выяснилось следующее (данные приводятся в % в последовательности: высокий показатель/пределы нормы/низкий показатель). Шкала «Адаптивность»: 83,3/ 6,6/0. Шкала «Деадаптивность»: 0/53,3/46,6. Шкала «Принятие себя»: 76,6/23,3/0. Шкала «Непринятие себя»: 0/50/50. Шкала «Принятие других»: 100/0/0. Шкала «Непринятие других»: 0/50/50. Шкала «Эмоциональный комфорт»: 53,3/43,3/3,3. Шкала «Эмоциональный дискомфорт»: 3,3/56,6/40. Шкала «Внутренний контроль»: 90/10/0. Шкала «Внешний контроль»: 0/46,6/53,3. Шкала «Доминирование»: 20/53,3/26,6. Шкала «Ведомость»: 30/66,6/3,3. Шкала «Эскапизм»: 10/76,6/13,3.

Корреляционный анализ показал взаимозависимости социальной изолированности и деадаптивности, непринятии себя и других, эмоциональном дискомфорте, внешнего контроля, ведомости и эскапизма. Также имеется отрицательная взаимосвязь между социальной изолированностью и адаптивностью. Таким образом, полученные данные показывают, что подавляющее большинство испытуемых находятся в рамках нормативных показателей по методикам, изучающим самооценку, особенности социально-психологической адаптации и социальной изолированности пожилых людей. Но следует отметить, что полученные данные свойственны опрошенным, самостоятельно обратившимся в государственное учреждение, работающее с пожилыми

людьми и тем самым показавшим свою ориентацию на включенность в общественную жизнь, что характеризует их как людей, выбравших активную стратегию поведения в жизни. Вместе с тем, исходя из полученных результатов можно констатировать, что ощущение социальной изолированности, как одной из существенных проблем пожилого возраста, чаще свойственно субъектам с низкой самооценкой, плохо адаптивным, с высокой дезадаптивностью, не принимающих себя и других, чувствующих эмоциональный дискомфорт и внешний контроль, ведомых и использующих эскапизм. Обсуждение данных вопросов может стать содержанием работы психолога с пожилыми людьми, в том числе при помощи использования дистанционных технологий.

Литература

1. *Боженкова, К.А.* Психологические особенности людей пожилого возраста / К.А. Боженкова // Приволжский научный вестник. 2016. № 3 (55). С. 130–132.
2. *Гунзунова, Б.А.* Психологические особенности людей пожилого возраста / Б.А. Гунзунова, Е.В. Ревина // Социальное самочувствие населения в социокультурном пространстве: Матер. междунар. научно-практ. конф. 2017. С. 38–42.
3. *Зими́на, Н.А.* Одиночество как психологический феномен / Н.А. Зими́на // VII Всероссийский фестиваль науки: сборник докладов в 2 т. Т 2. / Нижегород. гос. архитектур.-строит. ун-т; – Н. Новгород: ННГАСУ, 2017. С. 127–130.
4. *Лучшева, Л.М.* Психологические особенности пожилого возраста / Л.М. Лучшева // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 66–2.

ЖИЗНЕННЫЙ ВЫБОР ЖЕНЩИН С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ИСПОЛНЕННОСТИ

Летнева А.В.

Московский государственный психолого-педагогический университет, г. Москва

Аннотация. В статье приведен анализ понятие «выбор» и «экзистенциальная исполненность». Проанализированы различия в социобиографических характеристиках, характеристиках жизненных выборов, в социальной фрустрированности и удовлетворенности жизнью между группами женщин с разным уровнем экзистенциальной исполненности.

Ключевые слова: выбор, экзистенциальная исполненность.

Психологическая практика, а именно консультирование, коррекция и терапия свидетельствуют о том, что подчас именно проблема выбора составляет основную сложность, с которой клиент обращается за помощью к специалисту-психологу. Экзистенциальная исполненность отражает качество жизни человека с точки зрения ценностей и смыслов, и является, по сути, мерой удовлетворенности жизнью, которая выражается в переживании чувства правильности происходящего и полноты жизни. В связи с этим для психологии исследование психологических причин выбора и экзистенциальной исполненности является актуальным.

Выбор – понятие многогранное и мы рассмотрели, как это понятие описывают различные исследователи. А.Г. Асмолов говорит, что человек проявляется как личность в ситуациях выбора, а в незнакомых ситуациях возникает необходимость выбора, требующая от личности нестандартных решений, т.е. проявлений индивидуальности. Ф.Е. Василюк пишет: «Нет проблем, есть непринятые решения. Человек неизбежно попадает на жизненные развилки, где должен делать выбор». Н.А. Логинова считает, жизненный выбор является ответом человека на те, или иные обстоятельства и события жизни, и в большинстве случаев подчиняется его индивидуально-психологическим характеристикам, но в определенных обстоятельствах человек может совершить выбор вопреки им. Д.А. Леонтьев рассказывает, что наблюдаются существенные расхождения в самих базовых пониманиях и определениях выбора. В наиболее общем виде жизненный выбор рассматривается как выработка субъектом решения в ситуации сравнения различных альтернатив им и людьми взаимодействия с миром. Жизненный выбор способствует самоопределению, является показателем того, ради чего человек живет, к чему стремится, как именно достигает целей, решает задачи и каких именно ценностей придерживается.

Понятие экзистенциальная исполненность обозначает качество жизни человека в противовес привычному понятию счастье. Содержание экзистенциальной исполненности человека может быть сосредоточено в смысловом поле

понятий: свершенность, основательность, жизненный мир, счастье, самость, оживленность, бытийность, жизненный путь, ценность, смысл, выбор, осмысленность, преодоление, автономность, вызов, цель, целостность, завершенность, гармония, аутентичность, причастность, вовлеченность, открытость, самоутверждение, самоактуализация, самоосуществление.

Цель исследования – изучить жизненный выбор женщин с разным уровнем экзистенциальной исполненности женщин.

Задачи исследования:

1. Выделить группы женщин с разным уровнем экзистенциальной исполненности.
2. Проанализировать различия в социобиографических характеристиках, характеристиках жизненных выборов, в социальной фрустрированности и удовлетворенности жизнью между группами женщин с разным уровнем экзистенциальной исполненности.

Гипотеза исследования: существуют различия в жизненном выборе у женщин с разным уровнем экзистенциальной исполненности.

Для подтверждения эмпирических гипотез в работе были использованы следующие методики:

1. Методика «Индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ)» в адаптации Н.В. Паниной.
2. Методика диагностики уровня социальной фрустрированной Л.И. Вассермана в модификации В.В. Бойко.
3. Шкала экзистенции (тест ШЭ) А. Лэнгле и К. Орглер.
4. Авторская анкета И.В. Вачкова и А.В. Летневой

В исследование приняло участие 81 женщина возрастом от 24 лет до 54 лет.

На первом этапе нашей исследовательской работы мы выделили группы с разным уровнем экзистенциальной исполненности.

Мы получили три группы женщин с разным уровнем экзистенциальной исполненности (сокращенно ЭИ), а именно со сниженным, средним и высоким уровнем.

Жизненный выбор женщин напрямую связан с выбором образования, супружеского статуса, с репродуктивным выбором, а также о качестве сделанного выбора нам говорит удовлетворенность жизнью и социальная фрустрированность. Поэтому, следующим этапом нашего исследования мы проанализировали различия в социобиографических характеристиках, характеристиках жизненных выборов, в социальной фрустрированности и удовлетворенности жизнью между группами женщин с разным уровнем экзистенциальной исполненности.

По образованию группы существенно различаются, чем более высокий уровень образования у женщин, тем более высокий уровень экзистенциальной исполненности.

Различий по супружескому статусу, по наличию детей и от рабочей занятости женщин с разным уровнем экзистенциальной исполненности не выявлено.

Для исследования жизненного выбора была разработана авторская анкета Летневой А.В. и Вачковый И.В., анкета состоит из 7 вопросов. Различия в жизненном выборе были выявлены у женщин с разным уровнем экзистенциальной исполненности при ответе на вопрос: Вы можете себя назвать счастливым человеком? Чем выше уровень экзистенциальной исполненности, тем чаще женщина может назвать себя счастливым человеком. Также, различия в жизненном выборе были выявлены у женщин с разным уровнем экзистенциальной исполненности при ответе на вопрос: Ваши жизненные страхи оказывают влияние на ваш выбор? Чем выше уровень экзистенциальной исполненности, тем меньше жизненные страхи оказывают влияние на выбор. Значимые различия в жизненном выборе женщин с разным уровнем экзистенциальной исполненности отсутствуют в следующих ответах на вопросы: «Как вы считаете: жизненный выбор зависит от меня; жизненный выбор предрешен судьбой; другое», «Когда вы совершаете какой-либо жизненный выбор, то вы досконально изучаете вопрос; полагаюсь на интуицию; оба варианта»; «Ваше состояние счастья: зависит от меня; зависит от других людей; оба варианта», «Представьте ситуацию: вам 35 лет, у вас нет и не было супруга, а также нет детей. Вам предлагает выйти замуж мужчина, которого вы не любите, но могли бы охарактеризовать его как хорошего, доброго и надежного человека. Чтобы вы выбрали? вышла замуж; осталась свободна; не знаю», «Если выбор может быть принят мной или другим человеком, я дам другому человеку это сделать?»

Значимые различия были выявлены у женщин с разным уровнем экзистенциальной исполненности в критериях удовлетворенности жизнью. Чем выше уровень экзистенциальной исполненности у женщин тем выше интерес к жизни, последовательность в достижении целей, согласованность поставленных и достигнутых целей, положительная оценка собственных качеств и поступков, а также общий фон настроения.

Чем выше уровень экзистенциальной исполненности женщин, тем выше общий индекс удовлетворенности жизни. Также, значимые различия были выявлены у женщин с разным уровнем экзистенциальной исполненности в уровнях социальной фрустрированности. Чем выше уровень экзистенциальной исполненности женщин, тем ниже уровень социальной фрустрированности.

Проанализировав различия в социобиографических характеристиках, характеристиках жизненных выборов, в социальной фрустрированности и удовлетворенности жизнью между группами женщин с разным уровнем экзистенциальной исполненности, мы пришли к следующим выводам:

1. Чем более высокий уровень образования у женщин, тем более высокий уровень экзистенциальной исполненности.
2. Нет значимых различий у женщин с разным уровнем экзистенциальной исполненности по супружескому статусу, по наличию детей и по рабочей занятости женщин.

3. Чем выше уровень экзистенциальной исполненности, тем чаще женщина может назвать себя счастливым человеком.
4. Чем выше уровень экзистенциальной исполненности, тем меньше жизненные страхи оказывают влияние на выбор.
5. Отсутствуют значимые различия в жизненном выборе женщин с разным уровнем экзистенциальной исполненности в следующих ответах на вопросы: «Как вы считаете: жизненный выбор зависит от меня; жизненный выбор предрешен судьбой; другое», «Когда вы совершаете какой-либо жизненный выбор, то вы досконально изучаете вопрос; полагаюсь на интуицию; оба варианта»; «Ваше состояние счастья: зависит от меня; зависит от других людей; оба варианта», «Представьте ситуацию: вам 35 лет, у вас нет и не было супруга, а также нет детей. Вам предлагает выйти замуж мужчина, которого вы не любите, но могли бы охарактеризовать его как хорошего, доброго и надежного человека. Чтобы вы выбрали? вышла замуж; осталась свободна; не знаю», «Если выбор может быть принят мной или другим человеком, я дам другому человеку это сделать?»
6. Чем выше уровень экзистенциальной исполненности у женщин тем выше интерес к жизни, последовательность в достижении целей, согласованность поставленных и достигнутых целей, положительная оценка собственных качеств и поступков, а также общий фон настроения.
7. Чем выше уровень экзистенциальной исполненности женщин, тем выше общий индекс удовлетворенности жизни.
8. Чем выше уровень экзистенциальной исполненности женщин, тем ниже уровень социальной фрустрированности.

Литература

1. *Асмолов А.Г.* По ту сторону сознания. Методологические проблемы неклассической психологии. Москва: Смысл. 2002. 480 с.
2. *Васильюк Ф.Е.* Психотехника выбора // Психология с человеческим лицом: Гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. М.: «Смысл». 1997. С. 284–314.
3. *Лэнгле А.* Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций: Научно-популярное / Лэнгле А., Кривцова С.В., Ларченко О., Москва: Генезис. 2017. 238 с
4. *Леонтьев Д.А.* Психология выбора. НФП «Смысл». 2015
5. *Логинова Н.А.* Психобиографический метод исследования и коррекции личности: учебное пособие. Алматы. 2001. 172 с.
6. *Нестеркина О.В., Гурова Е.В.* Особенности самоактуализации женщин на разных этапах взрослости // Культурно-исторический подход в современной психологии развития: достижения, проблемы, перспективы. Сборник тезисов участников шестой всероссийской научно-практической конференции по психологии развития, посвященной 80-летию со дня рождения профессора Л.Ф. Обуховой. 2018. С. 569–573.

АДАПТИВНОСТЬ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ СУБЪЕКТНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Якимова В.
ФГБОУ ВО МГППУ, г. Москва*

Аннотация. В статье проведен анализ основных подходов к трактовке социальной адаптации в работах отечественных психологов, рассмотрено содержание понятий «адаптация» и «субъектность», соотношение индивида и среды в данном процессе, проанализированы факторы социально-психологической адаптации. Проведен анализ развития адаптационных механизмов в зависимости от личности индивида, проявления активности и развития субъекта.

Ключевые слова: личность, субъект, субъектность, субъективность, активность, развитие, адаптивность, адаптация, процесс.

Одно из первых определений субъектности мы находим у С.Л. Рубинштейна, утверждавшего, что субъектность проявляется не только в познавательной деятельности, но и в отношениях с другими людьми. Он считал, что субъект определяется своей деятельностью и тем, над чем он работает. Таким образом, не только объект, над которым производится деятельность, определяет субъектность, но и сам субъект определяет себя и свою субъектность через свои действия [5].

Субъектность предполагает наличие некоторой степени самосознания, способности осознавать свои потребности, ценности и желания, а также осуществлять выборы и принимать ответственность за свои действия. Она связана с развитием личности и самореализацией и является результатом сложного процесса социализации и индивидуализации, который происходит в течение всей жизни человека. Она формируется под влиянием социокультурных условий, взаимодействия с другими людьми, обучения и освоения различных ролей и функций [1].

Однако, различия в терминологии дополняют сложности в изучении субъектности. Ее генезис и механизмы формирования не вполне исследованы, что делает познание субъектности еще более проблематичным. К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, А.В. Брушлинский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, А.С. Огнев и А.В. Петровский, а также другие психологи, в своих исследованиях пытаются приблизиться к пониманию субъектности и ее механизмов. Они разрабатывают модели и теории, которые помогают перейти от простого определения субъектности к более глубокому пониманию ее природы.

Согласно авторам, проблема соотношения трактовок субъектности до сих пор остается нерешенной. Они считают, что это объясняется отсутствием связи между концептуальным уровнем рассмотрения этой категории в психологии и философии, и практическим уровнем исследования этого феномена [6].

В связи с этим, авторы считают важным и интересным подход к изучению субъектности человека с точки зрения его потенциала развития. Они предлагают искать и анализировать феноменологические характеристики и «маркеры», которые могут помочь выявить потенциальные особенности проявления субъектности на ранних или важных этапах онтогенеза.

Принимая во внимание различные подходы и трактовки понятия «субъектность», остановимся на тех существенных характеристиках, которые были взяты нами за основу теоретического анализа.

1. Субъектная активность является неотъемлемой частью индивидуальности каждого человека и способствует его самореализации. Эта активность может проявляться в различных сферах жизни: работе, учебе, хобби и т.д. Она основана на способности человека осознавать свои цели, анализировать ситуацию, выбирать оптимальные пути действия и принимать ответственность за свои решения. Она базируется на высокой степени самосознания и саморегуляции, что позволяет человеку контролировать свои поступки, принимать решения на основе своих ценностей и убеждений, а также учитывать интересы и потребности других людей.
2. Процесс становления субъектности не заканчивается в определенный момент жизни, а продолжается на протяжении всей жизни человека. Личность постоянно развивается, меняется, осваивает новые роли и функции, поэтому субъектность является динамичным процессом, который зависит от взаимодействия личности с окружающим миром и социокультурной средой. Субъектность включает в себя ряд качеств личности, таких как самоопределение, самореализация, самопринятие, самопознание и самоуважение. Эти качества помогают человеку осознавать себя как субъекта своей жизни, принимать решения, формировать цели и стремиться к их достижению, а также проявлять уважение к себе и к другим людям [7].
3. К.А. Абульханова-Славская рассматривает субъектность как способность быть субъектом жизненной стратегии, что подразумевает способность личности принимать решения, формировать цели и планы в соответствии с собственными потребностями и ценностями. А.Н. Леонтьев исследует субъектность как субъекта общественных отношений в системе деятельности, что относится к способности человека взаимодействовать с другими людьми, участвовать в общественной жизни и осуществлять свои потребности через деятельность. Д.Б. Эльконин и В.В. Давыдов рассматривают субъектность как субъекта развития, что подразумевает способность человека активно участвовать в процессе усвоения знаний и опыта, формирования новых умений и навыков. Д.Б. Богоявленская исследует субъектность как способность проводить интеллектуальную активность, что включает в себя способность к анализу, творческому мышлению и поиску решений сложных проблем. Л.И. Анциферова, О.А. Конопкин, В.А. Иванников

изучают субъектность как способность к саморегуляции, что означает способность контролировать свои эмоции, поведение и мысли, а также эффективно реагировать на различные жизненные ситуации.

4. Согласно исследованиям субъектности, можно выделить ряд «маркеров» или индикаторов, которые позволяют судить о потенциале субъектности на различных этапах онтогенеза. Эти маркеры отражают способность личности к самостоятельной, активной деятельности, а также ее способность к саморегуляции, самопринятию, самопознанию и самоопределению. Субъектность является динамичным процессом, и выделенные «маркеры» не являются четкими и непреложными признаками. Каждый человек развивается индивидуально, и проявление субъектности может иметь свои особенности в зависимости от окружающей среды, опыта, личностных особенностей и других факторов.
5. На более ранних этапах развития субъектности, диагностические «маркеры» могут быть более простыми и ориентированы на базовые черты, такие как самостоятельность, самоопределение, самооценивание. В то же время, на более поздних этапах, для полноценной оценки потенциала субъектности, необходимо учитывать более сложные аспекты, такие как глубина самопонимания, способность к анализу собственных действий и мотивов, гибкость мышления, уровень социальной адаптации и т.д. Чем более развита субъектность, тем более структурированными и комплексными должны быть диагностические методы и критерии, используемые для оценки ее потенциала. Такая интегративность и системность в оценке субъектности позволяют более полно и точно оценить индивидуальные особенности личности и ее способности в различных сферах жизни.

Формирование субъектности у детей младшего школьного возраста происходит в процессе активного участия в различных видах деятельности. На этом этапе дети стремятся познать внешний мир и накопить жизненный опыт. Учитель играет важную роль в этом процессе, выступая в качестве организатора и проводника в мире знаний.

Учитель не только передает информацию, но помогает детям понимать, анализировать и интерпретировать полученные знания. Он стимулирует интерес учащихся, создает условия для разнообразных видов деятельности, поощряет их инициативу, творческое мышление и самостоятельность. Таким образом, педагог оказывает поддержку в формировании субъектности учащихся, обеспечивая им возможности для саморазвития и самопознания.

Учебная деятельность играет особую роль в формировании субъектности, так как она направлена на развитие универсальных умений и навыков, которые могут быть применимы в различных сферах жизни. Этот подход позволяет детям развивать свои способности, опыт и умения во всевозможных областях. Таким образом, к младшему школьному возрасту ребенок может формулировать и решать повседневные задачи, находить и использовать средства

для достижения целей. Для развития субъектности в младшем школьном возрасте огромную роль играют способность к рефлексии, самостоятельность, ответственность, потребность в саморазвитии. Все эти субъектные качества являются прочным фундаментом в развитии адаптации младшего школьника в дальнейшем.

Психосоциальная адаптация – это сложный и многогранный феномен, который изучается и рассматривается с нескольких точек зрения. Понятие психосоциальной адаптации включает в себя как биологические и физиологические аспекты, так и социальные, педагогические и психологические компоненты.

Процесс осознания и освоения социальных ролей играет важную роль в развитии субъектности у детей. Через участие в различных социальных сферах дети учатся правилам, принципам и нормам социально-культурной деятельности, что способствует формированию их индивидуальной субъектности. Дети, осваивая социальные роли, уточняют границы своего самостождественности в контексте совместного существования с другими людьми. Это способствует формированию субъектности в том смысле, что дети развивают умения и навыки взаимодействия с окружающим миром, формируют свои собственные социальные и личностные отношения, что является важным аспектом индивидуальной субъектности [4]. Субъектные способности личности имеют свои предвестники, которые фиксируются на предшествующих этапах развития. Например, у детей могут проявляться предвестники этих способностей в их социально-эмоциональном развитии, способности к сотрудничеству и взаимодействию с другими, а также способности к саморегуляции и самопознанию, что становится фундаментом для развития более сложных социальных и личностных отношений в будущем.

Развитие субъектности связано с различными этапами социального и личностного развития детей, и проявления субъектности на новом уровне приобретают качество индивидуальной способности к построению социально-личностных отношений с другими людьми.

Б.М. Теплов в своих исследованиях указывает на тесную взаимосвязь между способностями человека и его отношениями к окружающей действительности. Согласно этому, способности не могут существовать вне контекста отношений человека с миром, а отношения в свою очередь зависят от способностей [9]. Эти исследования указывают на то, что способности и отношения субъекта к действительности тесно взаимосвязаны. Индивидуальный стиль деятельности играет важную роль в определении этой взаимосвязи и характеризует адаптивность субъекта. Он выражает позицию субъекта в выполнении деятельности и может быть гибким, социальным, уверенным, нормативным, рациональным, рефлексивным, пластичным, затратным и т.д. [3]. Понимание индивидуального стиля деятельности субъекта имеет важное значение для психологии и педагогики, так как позволяет более глубоко и точно анализировать способности и отношения человека к окружающей действительности.

Оно также открывает путь к созданию более эффективных методик обучения и развития личности, учитывающих индивидуальные особенности каждого человека [2]. Это подтверждает важность индивидуального стиля деятельности в контексте двух аспектов: позиции субъекта при выполнении деятельности и его адаптивности. В выполнении деятельности индивидуальный стиль проявляет позицию субъекта, его подход к выполнению задачи, выбор методов и стратегий, а также реакции на изменяющиеся условия. В то же время, индивидуальный стиль деятельности также характеризует адаптивность субъекта, его способность изменять свои методы и подходы в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Таким образом, индивидуально-деятельностная составляющая представляет собой важную характеристику субъекта, требующую детального изучения и анализа, поскольку она имеет значительное влияние на адаптивную способность человека.

Адаптивность как способность субъекта к адаптации к различным ситуациям и условиям формируется в процессе активной деятельности. Важно отметить, что этот процесс адаптации зависит от индивидуально-психических особенностей каждого человека. Адаптация, в свою очередь, представляет собой активное взаимодействие личности и окружающей среды с целью установления оптимальных отношений. Таким образом, уровень адаптации личности может колебаться в зависимости от ее способностей и предпочтений в установлении этих отношений [8].

Адаптивность рассматривается как результат активной деятельности психического процесса. Пассивное, созерцательное отражение социальных целей и стремлений не способствует формированию прочных и устойчивых свойств личности в процессе адаптации. Это подходит в понимании того, что для успешной адаптации личности необходимо активное взаимодействие с окружающей средой, а также активное построение и изменение своих социальных и поведенческих целей.

Таким образом, мы подчеркиваем важность активной психической деятельности и участия личности в процессе адаптации. Исследование и развитие адаптивности требует активной работы над развитием психических процессов и умений, что играет важную роль в формировании устойчивых адаптивных свойств личности.

Изучение индивидуальных различий в адаптивности на ранних этапах развития, особенно в период младшего школьного возраста, остается недостаточно исследованным. Возрастной период 9–10 лет может быть ключевым в контексте понимания развития адаптивных механизмов у детей, так как он связан с двумя переходами (социально-образовательным и онтогенетическим) и, возможно, может представлять собой период возрастного и образовательного кризисов.

Факт того, что этот период связан с переходом из начальной в основную школу и может усилить развитие адаптивных механизмов, делает его чрезвычайно важным для формирования индивидуальных характеристик адаптивности и стиля деятельности у детей в будущем. Исследования в этой области могут помочь лучше понять, каким образом происходит становление индивидуальных особенностей адаптации в этом возрастном периоде, и какие факторы оказывают большее влияние на развитие адаптивности у детей этого возраста [10].

Адаптивность не является единственной характеристикой субъектности, но занимает важное место среди других системных характеристик этой интегративной способности. Значимость адаптивности возрастает, если рассматривать ее в контексте развития индивидуальных проявлений субъекта, которые могут выступать как проявления его субъектности. Это позволяет более глубоко понять, какие именно маркеры адаптивности могут быть важными для определения потенциального вектора субъектности в дальнейшем. В контексте предпуберткового возраста, индивидуальные проявления субъекта на уровне его адаптивности могут действительно выступать как важные диагностические показатели потенциального вектора его субъектности, что указывает на значимость ранней диагностики и развития адаптивности в данном возрасте с точки зрения формирования индивидуальных характеристик субъектности у младших школьников.

Литература

1. Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. М., 2008.
2. *Георгиева И.А.* Социально-психологические факторы адаптации личности в коллективе: автореф. дис. ...канд.психол.наук. Л., 1985. 22 с.
3. *Витенберг Е.В.* Социально-психологические факторы адаптации к социальным и культурным изменениям: Автореф. дис. ... канд. псих.наук. СПб., 1994.
4. *Дикая Л.Г.* Адаптация: методологические проблемы и основные направления исследований // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы. М., 2007. С. 17–42.
5. *Рубинштейн С.Л.* Человек и мир /С.Л. Рубинштейн. М., 1997.
6. *Прокофьева Т.В.* Становление субъектности подростка в учебной деятельности: Автореф. дис. ... канд. псих.наук. Волгоград, 2001. 19 с.
7. *Слободчиков В.И., Цукерман Г.А.* Генезис рефлексивного сознания в младшем школьном возрасте // Вопросы психологии. 1990. № 3.
8. *Собчук Е.В., Гурова Е.В.* Самооценка и самоуважение у младших школьников из семей с различными детско-родительскими отношениями // Культурно-исторический подход в современной психологии развития: достижения, проблемы, перспективы. Сборник тезисов участников шестой всероссийской научно-практической конференции по психологии развития, посвященной 80-летию со дня рождения профессора Л.Ф. Обуховой. 2018. С. 223–227.
9. *Теплов Б.М.* Проблемы индивидуальных различий. М., 1961. 203 с.

10. *Погосян К.Э., Гурова Е.В.* Особенности личностных качеств и показателей социально-психологической адаптации мальчиков и девочек при переходе в среднюю школу// Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение). Материалы Всероссийской научно-практической конференции. под ред. Б.Б. Айсмонтаса. 2018. С. 373–376.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ХАРАКТЕРИСТИК САМОАКТИВАЦИИ И ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ «Я» У ВЗРОСЛЫХ

Елизарова Т.В.

*студентка 3 курса ФДО,
ФГБОУ ВО МГППУ, г. Москва
elizarovanv@fdomppu.ru*

Аннотация. 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 39 респондентов, в возрасте от 21 до 60 лет, из них 28 человек женского пола и 11 человек – мужского. В результате исследования было выявлено, что уровень самоактивации влияет на выбор человека занимать позиции «Авторского Я» и «Вторящего Я», а также на ясность Я- концепции.

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» [8, 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» [5, 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» [5, с. 14]. 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 заинтересовала 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» [3].

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 [1]. 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 [2].

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» [6, с. 485]. Автор подчеркивает, что позитивное самоотношение является первоисточником здорового развития личности.

И.И. Чеснокова изучала проблему отношения человека к самому себе через «самосознание». Автор выделяет самоотношение как компонент самосознания, понимая самосознание «как единство трех компонентов: самопознания,

эмоционально- ценностное отношения к себе и саморегулирования поведения личности» [4, с. 358]. Таким образом, И.И. Чеснокова определяет самоотношение как «эмоционально-ценностное отношение к себе, один из внутренних процессов самосознания, отражающий единство момента самопознания и системы переживаний. Переживание при этом понимается как внутренняя динамическая основа, способ существования самоотношения» [7, с. 109].

С.Р. Пантилеев представил модель самоотношения в виде динамической иерархической системы, в которой как подчеркивал автор «та или иная особенная модальность эмоционального отношения может выступать в качестве ядерной структуры системы, занимая ведущее место в иерархии других аспектов самоотношения, и фактически определяя содержание и выраженность обобщенного устойчивого самоотношения» [1, с. 282].

Цель исследования состояла в выявлении взаимосвязи характеристик самоактивации и отношении к своему Я у взрослых. Было предположено, что такая взаимосвязь между исследуемыми характеристиками существует.

В качестве объекта исследования рассматривается самоактивация и отношение к своему Я у взрослых.

Предметом исследования обозначены особенности самоактивации и отношения к своему Я у взрослых.

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 39 респондентов, в возрасте от 21 до 60 лет, из них 28 человек женского пола и 11 человек – мужского.

В ходе анализа были выявлены следующие взаимосвязи между характеристиками самоактивации и отношении к своему Я у взрослых.

1. Шкала «Авторское Я» положительно коррелирует с общим уровнем самоактивации и со всеми ее параметрами, а именно «самостоятельность», «физическая активация», «психологическая активация». Данная корреляция говорит о том, что чем выше уровень самоактивации, тем чаще люди, склонны занимать позицию «Авторского Я», характеризующуюся независимостью от мнения других, ярким проявлением своего Я, автономностью.
2. Шкала «Вторящее Я» отрицательно коррелирует с таким фактором самоактивации как «самостоятельность». Отрицательная корреляция в данном случае позволяет говорить о том, что чем выше показатели самостоятельности, тем ниже будет проявление «Вторящего Я», характеризующимся стремлением человека занимать позицию последователя, подражателя, исполнителя.
3. Шкала «Ясности я концепции» находится в положительных корреляционных связях с общим показателем самоактивации и ее составляющими

факторами, а именно с показателями «самостоятельности», «физической активации», «психологической активации». Положительная корреляция данной шкалы с показателями самоактивации позволяет сделать вывод о том, что чем выше уровень самоактивации, тем выше уровень Ясности Я концепции.

4. Шкала «Объем СП» отрицательно коррелирует с общим показателем самоактивации и со всеми ее факторами. «Объем СП» метафорически отражает каков масштаб субъективного (ментального) пространства человека. Таким образом, исходя из полученных связей, можно сделать вывод о том, что чем личность более самостоятельна, физически и психологически развита, тем объем ментального пространства будет меньше.
5. Шкала «Длина СП» характеризует протяженность субъективного (ментального) пространства человека и находится в положительных корреляционных связях с общим показателем «самоактивации» и, в частности, с фактором «психологическая самоактивация». Таким образом человек с более высокими показателями психологической самоактивации стремится удлинить свое субъективное пространство.
6. Шкала «Ширина СП» отрицательно коррелирует с общим уровнем самоактивации и с ее факторами «самостоятельность», «физическая активация», «психологическая активация». «Ширина СП» подразумевает насколько субъективное пространство человека широко охватывает пространство. Полученные данные позволяют говорить о том, что человек с более высоким уровнем самоактивации не будет стремиться расширить свое субъективное пространство.
7. Шкала «Высота СП» так же находится в отрицательных корреляционных связях с общим показателем самоактивации, в частности с ее факторами «физическая активация», «психологическая активация». «Высота СП» характеризуется тем, насколько низок или высок «потолок» ментального пространства личности. Опираясь на полученные данные, делаем вывод о том, что физически и психологически активный человек не будет стремиться возводить высокие потолки в своем ментальном пространстве.

Подводя итог, можно сказать о том, что характеристики самоактивации повышают стремление человека занимать в жизни позицию «Авторского Я», повышают показатели Ясности Я концепции. В свою очередь характеристики самоактивации снижают показатели «Вторящего Я», чем человек самостоятельнее, тем меньше он стремится занять позицию подражателя и исполнителя, а также снижает стремление человека к увеличению таких характеристик субъективного пространства, как «Объем СП», «Ширина СП», «Высота СП». Как нам известно, чем выше значение данных шкал, тем больше расстояние по ней до «места» Я в сознании. Таким образом, чем меньший размер субъективного пространства имеет человек, тем ближе к своему Я он находится в своем сознании. В свою очередь общий уровень самоактивации повышает показатель «Длина СП», что является интересным и необычным

результатом для нас. Таким образом, наличие выявленных взаимосвязей позволяют подтвердить гипотезу исследования.

Литература

1. *Авагимян А.А.* Представления о самоотношении как психологическом феномене в научной литературе // *Этнопедагогика в контексте современной культуры: материалы междунард. науч. – практич. конф.* Уфа.: ИД БГУ, 2018. С. 279–283.
2. *Ермолова Е.О., Тютюникова Н.В.* Феномен самоотношения личности в отечественной и зарубежной психологии: системный анализ // *Смальта.* 2022. № 4. С. 22–31.
3. *Кольшико А.М.* Психология самоотношения: учеб. Пособие. Гродно: ГрГУ, 2004. 2с.
4. *Овчинникова А.Г.* Становление и особенности развития когнитивного компонента самосознания у подростков // *Endless light in science.* 2022. С. 358–366.
5. *Одинцова М.А., Радчикова Н.П.* Разработка методики самоактивации личности // *Психологические исследования.* 2018. Т. 11, № 58. С. 12
6. *Тузова О.Н.* Проблема самоотношения личности в теории отношений В.Н. Мясищева // *Проблемы современного педагогического образования.* 2018. № 6. С. 483–485.
7. *Чеснокова И.И.* Проблемы самосознания в психологии. М., 1977. С. 109.
8. *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.

К ВОПРОСУ О ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ ПРОЖИВАЮЩИХ В ИНТЕРНАТАХ ДЛЯ ПРЕСТАРЕЛЫХ И ЧЛЕНОВ ИХ СЕМЕЙ

Рыбаков А.В.

ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»,

г. Йошкар-Ола

twiky_twix@mail.ru

Аннотация. Данная статья посвящена анализу имеющихся публикаций о взаимоотношениях проживающих в интернатах для престарелых и членов их семей. Представлены эмпирические данные об удовлетворенности проживающих в интернатах для престарелых взаимоотношениями с членами их семей. Высказывается предположение возможности использования современных дистанционных технологий в качестве средства восстановления либо улучшения контактов между членами семьи.

Ключевые слова: пожилые люди, дом престарелых, уход, детско-родительские отношения, качество жизни.

Пожилые люди, проживающие в домах престарелых, являются, пожалуй, одним из наиболее уязвимых слоев населения. Проводимая в настоящее время государственная социальная политика, направлена на повышение качества жизни как пожилых людей в целом, так и субъектов, проживающих в интернатах для престарелых в частности. Также, государство заинтересовано в том, чтобы пожилые граждане получали необходимый им уход в семьях, без помещения в стационарные организации. Цель данной статьи – осуществить анализ имеющихся публикаций о взаимоотношениях проживающих в интернатах для престарелых и членов их семей.

Как утверждают A.R. Roberts и K.J. Ishler, организациям, осуществляющим функции по уходу за пожилыми людьми, следует стать более ориентированными на семью, поощряя общение между персоналом и семьями, помогая супругам и другим членам семьи выполнять желаемую роль по уходу, а также обсуждая мотивацию семьи обеспечивать личный уход во время посещений. Такой вывод был сформулирован учеными на основании результатов исследования, проведенного при изучении мнений резидентов домов престарелых, членов их семей, а также информации о самих организациях. Авторы утверждают, что значимое участие семьи является модифицируемым фактором, который потенциально может улучшить качество жизни резидентов [3].

Также, в другой своей работе авторы предлагают сосредоточиться на оптимизации и поощрении общения членов семьи с персоналом, иницилируя способы легко давать обратную связь или задавать вопросы с помощью таких средств, как онлайн-форум, горячая линия по телефону, регулярные дискуссионные группы, «приемные часы» для менеджеров или администраторов.

По их мнению, такая форма организации коммуникации способна повысить доверие членов семей к персоналу учреждения [2].

Взаимосвязь субъективного восприятия качества жизни проживающих в интернатах с посещениями их членами семей обнаруживается и в других исследованиях. В частности, результаты, полученные D. Ху и коллегами, подчеркнули важность роли детей для качества жизни пожилых людей в таком обществе, традиционно ориентированном на семейный уход, как Китай [4].

Как утверждает V. Miller и соавторы, по причине запрета посещений взрослыми детьми своих пожилых родителей в домах престарелых вследствие ограничений, связанных с пандемией COVID-19, у последних были установлены негативные последствия в связи с этим запретом. В частности, взрослые дети рассказали, что стали свидетелями физического и когнитивного упадка своих родителей, который они объяснили отсутствием посещений. Кроме того, результаты этого исследования указывают на необходимость разработки программ по смягчению и сокращению долгосрочных последствий такой изоляции как для резидентов домов престарелых, так и для их взрослых детей [1].

По нашим данным, полученным в ходе анкетирования проживающих в интернатах для престарелых в Республике Марий Эл и имеющих детей ($n = 93$), менее половины от общего числа респондентов (41%) оценивают взаимоотношения с членами семьи как хорошие. Треть опрошенных характеризуют их лишь как удовлетворительные (34%), а 18% – как неудовлетворительные. Только 4% опрошенных полагают, что их взаимоотношения с членами семьи отличные, в то время как среди проживающих в привычной, домашней среде ($n = 102$) таких 20%, а более половины (53%) считают, что взаимоотношения хорошие. Более четверти опрошенных (26%) оценивают взаимоотношения как удовлетворительные, и лишь 1% как неудовлетворительные.

Исходя из обозначенных выше тезисов, можно высказать предположение о том, что участие членов семьи в жизни пожилого родственника, проживающего в интернате для престарелых, способно повысить качество жизни последнего. В то же время, имеющиеся эмпирические данные дают нам право заявить, что значительная часть проживающих в интернатах для престарелых оценивают качество взаимоотношений с членами семьи как неудовлетворительные. Таким образом, весьма актуальной задачей для субъектов, имеющих отношение к деятельности интернатов для престарелых, становится решение вопроса об установлении утраченных либо неудовлетворительных контактов проживающих в интернатах для престарелых с членами их семей.

В тех случаях, когда невозможна организация прямого и непосредственного контакта членов семьи (например, когда они находятся в разных регионах или странах) на помощь могут прийти современные дистанционные технологии. Потребность же в этих технологиях предъявляет такие требования к администрациям интернатов для престарелых как материально-техническая оснащенность, а также наличие у персонала компетенций по обучению пожилых людей использованию средств, позволяющих установить дистанционную связь.

Литература

1. It Was Heartbreaking It Was Horrible: The Experiences of Nursing Home Residents' Children During COVID-19 / Miller V. [и др.] // *Innovation in Aging*. 2021. № 5. с. 94.
2. *Roberts A.R.* The Predictors of and Motivations for Increased Family Involvement in Nursing Homes / Roberts A.R., Ishler K.J., Adams K.B. // *Gerontologist*. 2020. № 3. С. 535–547.
3. *Roberts A.R.* Family Involvement in the Nursing Home and Perceived Resident Quality of Life / Roberts A.R., Ishler K. J // *Gerontologist*. 2018. № 6. С. 1033–1043.
4. Quality of life of nursing home residents in mainland China: The role of children and family support / Xu D. [и др.] // *Archives of Gerontology and Geriatrics*. 2019. № 83. С. 303–308.

КОГНИТИВНЫЙ РЕЗЕРВ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Мусская Т.О.

магистрант, ФГБОУ ВО МГППУ, г. Москва

e-mail: mt.artstudio@gmail.com

Аннотация. в статье рассмотрена специфика старения когнитивной сферы, человека, феномен когнитивного резерва, его компоненты и содержание в период старости, а также его роль в защите от когнитивных нарушений и увеличении потенциала восстановления когнитивных функций.

Ключевые слова: когнитивный резерв, когнитивные способности, психологическое благополучие, старение, пожилой возраст.

Продолжительность жизни постепенно увеличивается, однако это не означает, что также прогрессивно меняется отношение общества к периоду старения. Несмотря на последовательный переход от дефицитарной парадигмы старения к компенсаторной, актуальной в настоящее время, а вслед за ней и к современной дивидендной парадигме, которая только начинает развиваться, по-прежнему, доминирует восприятие пожилого возраста с позиции страха смерти. Старение ассоциируется с ухудшением здоровья, негативными изменениями в социальном положении, снижением финансового благополучия, депрессией, увяданием и угасанием. При этом существует доказанный парадокс эмоционального благополучия, когда человек в старости может чувствовать себя более счастливым и испытывает больше положительных эмоций, а также может получать «дивиденды старения», «дивиденды долгожительства».

Возрастные этапы смещаются, сдвигая вслед за собой и период старения, и крайне важной задачей психологии является разработка программ, которые позволят людям достойно и благополучно прожить свою жизнь. В своих работах Б.Г. Ананьев обсуждал два возможных пути старения – конвергентный и дивергентный. Конвергентный путь предполагает сохранение текущего уровня функционирования, и был рассмотрен как деструктивный, так как он приводит к стагнации и постепенному сокращению функций. Дивергентный путь, с другой стороны, предполагает не только сохранение текущего уровня функционирования (с минимальными «потерями»), но и приобретение новых знаний и навыков, подчеркивая потенциал развития пожилого человека. По мнению Б.Г. Ананьева, это «приобретение» является ресурсом, который обеспечивает психическую сохранность, побуждая человека использовать различные психические функции, разрабатывать новые стратегии поведения и продолжать исследовать свой жизненный путь (в противоположность современному социологическому понятию простого «доживания»).

Модель селективной оптимизации с компенсацией (SOC), предложенная П. Балтесом и М. Балтес, представляет собой новый подход к пониманию

процессов старения и до сих пор является доминирующей парадигмой в психологии старения. Эта модель считается противоположностью дефицитарной парадигме и предлагает новый взгляд на старение. Суть SOC заключается в том, что в процессе старения играют важную роль три механизма: селективность, оптимизация и компенсация. Их совместное применение обеспечивает гибкую адаптацию к возникающим изменениям и может замедлить или остановить процессы дегенерации.

Дальнейшие исследования в рамках этой парадигмы показали, что компенсаторные ресурсы могут не только поддерживать функции на определенном уровне, но и вернуть их на более высокий уровень, эти исследования, в основном, проводятся в контексте когнитивного старения. В целом, эта парадигма говорит о том, что человек может достойно справляться со старением и сохранять хорошее функционирование. Селективность означает, что по мере старения люди начинают выбирать активности, в которых они проявляют большую компетентность и успешность. Оптимизация предполагает, что они стараются улучшить свои навыки и затрачивать больше времени и ресурсов на эти выбранные активности. Компенсация включается, когда селективность и оптимизация не могут обеспечить полноценное функционирование, и люди используют внешние ресурсы или стратегии для компенсации возникших ограничений. SOC подчеркивает гибкость психики и способность перестроить ресурсы, чтобы достичь эффективного функционирования.

В процессе старения больше всего подвержены изменениям физическое здоровье и когнитивная сфера. Сохранность процессов памяти крайне важна для сохранения уровня жизни и личностной автономии.

Один из современных подходов к изучению сохранения когнитивных функций и психологического благополучия в пожилом возрасте – это концепция когнитивного резерва и связанные с ней исследования [4]. Концепция когнитивного резерва, рассмотренная Я. Штерном, представляет собой индивидуальные различия, которые определяют разный уровень стойкости к возрастным изменениям в когнитивной сфере. Эти различия связаны с вовлеченностью человека в различные виды повседневной деятельности, которые стимулируют и функциональное, и структурное развитие и изменение мозга.

Люди с более высоким уровнем когнитивного резерва обладают лучшими механизмами противостояния возрастным изменениям, используют больше когнитивных стратегий и обращаются к большему количеству ресурсов при решении когнитивных задач, в сравнении с людьми, у которых уровень когнитивного резерва ниже. Новейшие исследования подтверждают, что оба этих подхода частично объясняют устойчивость к возрастным когнитивным нарушениям. В ранних исследованиях предполагалось, что когнитивный резерв служит лишь посредником между изменениями в мозге и клиническими проявлениями, однако последние исследования указывают на то, что когнитивно-стимулирующие виды деятельности, связанные с когнитивным резервом,

способны замедлить атрофию гиппокампа и даже частично предотвратить формирование амилоидных бляшек.

Когнитивный резерв, по мнению Я. Штерна, состоит из трех компонентов, которые способствуют сохранению когнитивных функций в пожилом возрасте. Первый компонент связан с развитием структур мозга, отвечающих за выполнение привычных видов деятельности. За годы практики эти структуры становятся более развитыми, увеличивается количество нейронных связей, что способствует их сохранению в пожилом возрасте. Второй компонент предполагает компенсацию функций с помощью более активных структур мозга. И, наконец, третий компонент, гипотетический, связан с поддержанием общего уровня функционирования на фоне дегенеративных изменений отдельных структур [5].

Одним из ключевых факторов, способствующих формированию когнитивного резерва, является уровень образования и вербальный интеллект. Исследования подтверждают, что образование оказывает значительное влияние на развитие мозга, способствуя формированию новых нейронных связей и развитию когнитивного резерва. Также образование связано с открытостью новому опыту и развитием речи, что способствует сохранности интеллектуальных функций [1].

Структуры мозга, ответственные за речь, играют важную роль в когнитивном резерве, так как связаны с регуляцией и поддержанием интеллектуальных функций. Уровень образования часто рассматривается как эмпирический показатель когнитивного резерва, так как оказывает существенное влияние на его формирование

Научные исследования в области геронтологии зачастую фокусируются на изучении негативных аспектов пожилого возраста, таких как депрессия, астения, пониженное настроение и чувство одиночества. Однако с течением времени стало все более признанным фактом, что пожилые люди также могут испытывать усиление позитивного эффекта и уровня субъективного благополучия [3].

При исследовании когнитивного резерва обычно акцентируется внимание на позитивных факторах, которые способствуют его развитию и накоплению. Тем не менее, можно предположить, что существуют и негативные факторы, которые противодействуют и уменьшают позитивный эффект когнитивного резерва. Примерами таких факторов могут быть злоупотребление алкоголем и нездоровый образ жизни, хотя в белорусском и российском обществе данный негативный фактор имеет большее влияние на мужчин, но женщины также подвержены его воздействию.

Доступные данные убедительно подтверждают, что когнитивный резерв играет важную роль в защите от когнитивных нарушений и может увеличить потенциал восстановления когнитивных функций в случае возникновения нарушений. Сохранение когнитивной способности является важным аспектом

качества жизни и психологического благополучия пожилых людей. Можно предположить, что когнитивный резерв может быть связан с психологическим благополучием человека, но требуются дальнейшие исследования для выяснения характера этих связей [2].

По модели когнитивного резерва М. Нуцци, различные виды активностей и общий образ жизни играют важную роль в формировании когнитивного резерва. Сохранение такого образа жизни и, соответственно, накопление когнитивного резерва, зависит не только от организованности и сознательности человека, но также от различных психологических факторов, таких как умение справляться с трудностями, мотивация, коммуникативные навыки и умение поддерживать гармоничные отношения с окружающими. Таким образом, помимо изучения психофизиологических механизмов, важно исследовать место когнитивного резерва в структуре показателей качества жизни и психологического благополучия, а также психологические факторы, которые способствуют его накоплению.

Геротрансцендентность – это термин, который описывает психологическое состояние людей в поздней зрелости и старости, и имеет положительное влияние на их функционирование. Исследования показывают, что люди с более высоким уровнем геротрансцендентности имеют более высокие показатели позитивного функционирования. Под позитивным функционированием понимается ощущение психологического благополучия, хороший функциональный статус и социальная включенность.

Для исследования когнитивного резерва и психологического благополучия используются следующие методики: индекс когнитивного резерва (CRI), адаптированный для российской выборки Стрижицкой О.Ю., мини-обследование психического состояния (MMSE) и Монреальская когнитивная оценка (MoCA), опросник геротрансцендентных изменений (ОГИ), а также краткая версия шкалы психологического благополучия К. Рифф (Ryff, 1995; Жуковская, Трошихина, 2011).

Литература

1. *Гурова Е.В.* Обучение как одна из форм самоактуализации человека в поздней зрелости // Высшее образование для XXI века: XII Международная научная конференция. Доклады и материалы. М., 2015. С. 25–30.
2. *Гребенникова Н.В.* Динамика восстановления высших психических функций при закрытой черепно-мозговой травме лобных долей. Автореф. диссерт. на соиск. ученой степени канд. психолог. наук, МГУ им. М.В. Ломоносова, 1985.
3. *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, М., 2019. С. 135–139.

4. *Стрижицкая О.Ю.* Эмоции и старение: современные парадигмы и актуальные направления [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2017. Т. 6. № 3. С. 71–76. doi: 10.17759/jmfp.2017060308
5. *Стрижицкая О.Ю.* Когнитивный резерв как психологический и психофизиологический ресурс в период старения. Вестник СПбГУ. Сер.16. Психология. Педагогика. 2016. № 2. С. 79–87.

САМООРГАНИЗАЦИЯ И ПЕРЕЖИВАНИЯ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ВЗРОСЛЫХ

Арефьева И.С.

*магистр факультета дистанционного образования
ФГБОУ ВО МГППУ, г. Москва, Россия
arefevais@fdomgppu.ru*

Александрова Л.А.

*кандидат психологических наук., ведущий аналитик отдела
научно-методического обеспечения Федерального координационного
центра по обеспечению психологической службы в системе образования
Российской Федерации, ФГБОУ ВО МГППУ; доцент Кафедры
психологии и педагогики дистанционного обучения факультета
«Дистанционное обучение» ФГБОУ ВО МГППУ
aleksandrovala@fdomgppu.ru*

Аннотация. В статье проанализированы подходы к пониманию деятельности и самоорганизации в деятельности, а также феномена переживаний в деятельности. Представлены результаты эмпирического исследования переживаний и самоорганизации в деятельности у взрослых.

Ключевые слова: деятельность, переживания в деятельности, самоорганизация деятельности.

В современном мире человек не может существовать без участия в различных видах деятельности, будь то учебная, творческая, профессиональная или любая другая. Теория деятельности, представленная в психологии С.Л. Рубинштейном и А.Н. Леонтьевым, является одной из важнейших концепций в рамках культурно-исторического подхода. В соответствии с теорией С.Л. Рубинштейна, деятельность человека представляет собой процесс взаимодействия с внешней средой с целью достижения определенных результатов и решения задач. Основное внимание в его теории уделяется внутренним мотивам и целям деятельности, а также ее смысловому содержанию для индивида. С другой стороны, А.Н. Леонтьев разработал концепцию деятельности как основного аспекта психики человека, обращая внимание на роль внешних объектов и условий в формировании деятельности. Он выделяет понятие деятельностного подхода, подчеркивая важность изучения деятельности как основы психических процессов [Гаттарова Л.Х., 2020].

С точки зрения деятельностной концепции Д.А. Леонтьева, переживания тесно связаны с деятельностью человека. Он выделяет роль переживаний в психических процессах и подчеркивает, что они являются важным компонентом деятельности, определяющим ее смысловую направленность и эмоциональный окрас. Леонтьев также подчеркивает, что переживания возникают в процессе взаимодействия человека с миром и оказывают влияние на его психическое состояние и поведение [Леонтьев Д.А., 2015].

Понятие «переживание в деятельности» предложенное Д.А. Леонтьевым в его исследованиях саморегуляции, описывает субъективное восприятие соотношения текущей деятельности с критериями усилий, удовольствия и смысла. Переживание усилий связано с контролем над результатами своих действий, переживание удовольствия – с положительным эмоциональным состоянием, а переживание смысла – с ее включением в более широкие контексты. Отсутствие любого из этих компонентов может привести к переживанию пустоты. Сам процесс деятельности должен включать усилия, что обеспечивает концентрацию внимания, контроль и анализ обратной связи для достижения конкретных целей. Этот процесс также должен сопровождаться ощущением полного единения с выполняемой деятельностью и удовольствия от нее. При наличии всех компонентов субъект приобретает повышенную способность к саморегуляции и увеличивает внутреннюю мотивацию к выполнению деятельности [Леонтьев Д.А., 2016].

Также важным аспектом любой деятельности является самоорганизация, которая имеет значение для личной самореализации, профессионального роста и эффективного управления временем. Умение стратегически и тактически управлять временем в своей жизни, а также использовать его на протяжении всей жизни, является важным показателем личной продуктивности современного человека. Самоорганизация деятельности включает в себя структурирование личного времени, тактическое планирование и стратегическую постановку целей, а также изучение самоорганизации в контексте психической саморегуляции и профессионального самоопределения [Мандрикова Е.Ю., 2010].

В исследовании приняли участие 305 человек: 86 мужчин и 219 женщины. Возраст участников варьируется от 18 до 60 лет, средний возраст составил 35,9 лет. 256 человек имеют высшее образование, 25 человек среднее профессиональное и 24 среднее образование. 149 человек состоят в браке, 68 из них состоят в отношениях и 88 человек не состоят в отношениях. 155 человек имеют детей и 150 их не имеют. Географическое положение респондентов: Россия, Белоруссия, Литва, Португалия, Черногория и др. Все участники за рубежом проходили исследование на русском языке.

Мы проверяли следующие гипотезы: существуют различия в переживаниях в деятельности и характеристиками самоорганизации деятельности у взрослых в зависимости от пола респондентов (1), различия в самоорганизации деятельности в зависимости от профиля переживаний в деятельности, выделенного на основе кластерного анализа (2), а также существуют взаимосвязи между данными показателями (3).

Для проверки выдвинутых гипотез были использованы следующие диагностические методики: 1) Опросник переживаний в деятельности (К.Г. Клейн, Д.А. Леонтьев, В.Ю. Костенко, Е.Н. Осин, О.А. Тараненко, Н.В. Кошелева, 2019), 2) Опросник самоорганизации деятельности (N. Feather & M. Bond, в адаптации Е.Ю. Мандриковой, 2010).

Статистические методы включали в себя кластерный анализ методом *k*-средних, а также Манна-Уитни и корреляционный анализ Спирмена.

Результаты исследования. Различия по полу (мужчины средний возраст 35,6 лет, женщины 36,1 год) методики «Переживания в деятельности» не выявлены. Но были получены данные о различиях самоорганизации деятельности по шкале целеустремленность ($p=0,020$), настойчивость ($p=0,041$) и самоорганизация посредством внешних средств ($p=0,008$).

Анализ показал, что целеустремленность и настойчивость у мужчин выше, чем у женщин, а самоорганизация (посредством внешних средств) выше у женщин, чем у мужчин. Это говорит, что концентрация на цели и приложение волевых усилий для завершения начатого дела и упорядочения активностей у мужчин выше, а склонность субъекта к использованию внешних средств организации деятельности выше у женщин, чем у мужчин. По остальным показателям различия самоорганизации деятельности и переживаний в деятельности по средним показателям не обнаружено.

Далее мы предположили, что выборка делится по другим параметрам, поэтому применили кластерный анализ по всем четырем шкалам методики «Переживания в деятельности». И обнаружили, что существуют два кластера, отражающие различные (полярные) профили переживаний в деятельности: 1) Респонденты, у которых снижено удовольствие (4,00) и смысл (6,00), и высокий уровень пустоты (14,00), $N=111$. 2) Респонденты, у которых высокий уровень удовольствия (18,00) и смысл (18,00), и низкий уровень пустоты (3,00), $N=194$. Показатели по шкале «Усилие» близки по значениям (15,00 и 11,00).

Анализируя данные, мы видим, что положительные эмоции, которые сопровождают процесс деятельности и ощущение связи деятельности с другими сторонами жизни субъекта и других людей соседствуют со снижением переживания пустоты в деятельности. При этом переживание усилия в деятельности в обеих группах не отличается.

Следующим шагом было выявление различий между респондентами, отнесенными к выделенным профилям переживаний в деятельности. Средний возраст в первом кластере составляет 34,6 лет, во втором – 36,8. Различия по шкале «Усилие» отсутствуют, а все показатели методики самоорганизации деятельности у этих двух групп ожидаемо значительно различаются.

Интерпретируя полученные результаты, мы можем сказать, что у респондентов, характеризующихся первым вариантом профиля (сниженные показатели по шкалам, отражающим удовольствие, смысл в деятельности и повышенными по шкале пустота в деятельности) планомерность, целеустремленность, настойчивость, самоорганизация (посредством внешних средств) и ориентация на настоящее ниже, чем у респондентов, имеющих второй вариант профиля (высокие показатели переживания удовольствия и смысла в деятельности и низкие – переживания пустоты в деятельности),

а фиксация на структурировании деятельности, наоборот, выше. Это указывает на склонность респондентов с первым вариантом профиля фиксироваться на заранее запланированной организации событий во времени, быть приверженными к расписанию и проявлять жесткость в отношении планирования. Но при этом остальные показатели, отражающие различные аспекты самоорганизации деятельности, у них снижены.

Далее мы проанализировали корреляционные связи между изучаемыми показателями самоорганизации и переживаний в деятельности внутри каждого кластера и сопоставили их между собой. Анализ корреляций показал, что в первом кластере (сниженные показатели по шкалам, отражающим удовольствие, смысл в деятельности и повышенными по шкале пустота в деятельности) наблюдается отрицательная взаимосвязь удовольствия и усилия ($r_1 = -0,272$, $p_1 = 0,004$) и пустоты ($r_1 = -0,386$, $p_1 = 0,000$), а во втором кластере (высокие показатели переживания удовольствия и смысла в деятельности и низкие – переживания пустоты в деятельности), положительная корреляция удовольствия и смысла ($r_2 = 0,548$; $p_2 = 0,000$) и отрицательная взаимосвязь удовольствия и пустоты ($r_2 = -0,431$; $p_2 = 0,000$).

В первом кластере наблюдается тенденция к отрицательной взаимосвязи пустоты и смысла ($r_1 = -0,182$, $p_1 = 0,057$), а во втором мы видим положительную корреляцию смысла и усилия ($r_2 = 0,343$; $p_2 = 0,000$) и отрицательную с пустотой ($r_2 = -0,350$; $p_2 = 0,000$).

Интерпретируя результаты, мы видим, что в методике «Переживания в деятельности» наблюдаются разные взаимосвязи между шкалами. Анализ корреляций показал, что в кластере 1 и кластере 2 удовольствие положительно коррелирует с ориентацией на настоящее ($r_1 = 0,278$, $p_1 = 0,003$), ($r_2 = 0,353$; $p_2 = 0,000$); смысл с планованностью ($r_1 = 0,243$, $p_1 = 0,010$), ($r_2 = 0,212$; $p_2 = 0,003$), целеустремленностью ($r_1 = 0,270$, $p_1 = 0,004$), ($r_2 = 0,267$; $p_2 = 0,000$) и настойчивостью ($r_1 = 0,195$, $p_1 = 0,040$), ($r_2 = 0,169$; $p_2 = 0,018$). Также во втором кластере мы видим прямую положительную взаимосвязь между ориентацией на настоящее и смыслом ($r_2 = 0,206$; $p_2 = 0,004$).

В первом кластере наблюдается отрицательная взаимосвязь настойчивости с усилием ($r_1 = -0,347$, $p_1 = 0,000$) и пустотой ($r_1 = -0,247$, $p_1 = 0,009$). Это говорит о том, что чем больше субъект проявляет склонность к приложению волевых усилий для завершения начатого дела, тем меньше ощущение контроля над процессом деятельности и меньше ощущение пустоты.

А также в обоих кластерах видна отрицательная взаимосвязь ориентации на настоящее и усилия ($r_1 = -0,195$, $p_1 = 0,040$), ($r_2 = -0,177$; $p_2 = 0,013$).

Во втором кластере обнаружена положительная корреляция фиксации (на структурировании деятельности) и усилия ($r_2 = 0,168$; $p_2 = 0,019$). Это говорит о том, что склонность к фиксации на заранее запланированной структуре организации событий во времени и привязанность к четкому расписанию напрямую связано с ощущением контроля над процессом деятельности.

В соответствии с результатами, мы можем утверждать, что у респондентов, вошедших во второй кластер переживания в деятельности больше связаны со смыслом, усилие они прилагают больше для планирования деятельности и наблюдается отсутствие ощущения пустоты при самоорганизации деятельности. В то время как участники первого кластера меньше прилагают усилий на временную ориентацию и настойчивость, которая связана с ощущением пустоты.

Выводы. Благодаря делению на кластеры, мы обнаружили, что у представителей группы с низким показателем удовольствия и смысла, а пустотой высокой, выраженность позитивных переживаний в деятельности более низкий, по сравнению с группой, которая имеет высокий показатель удовольствия и смысла, при низком показателе пустоты. Это говорит о том, что наблюдаются разные взаимосвязи между шкалами самой методики переживания в деятельности.

Гипотеза 1 о наличии значимых различий между мужчинами и женщинами в переживаниях в деятельности по всем параметрам, и параметрами самоорганизации деятельности, кроме целеустремленности, настойчивости и самоорганизации по средствам внешних средств подтвердилась частично. Значимые различия есть только по трем показателям.

Гипотеза 2 о наличии значимых различий в самоорганизации деятельности в зависимости от профиля переживаний в деятельности, выделенного на основе кластерного анализа, подтвердилась, различия есть по всем параметрам.

Гипотеза 3 также подтвердилась частично. Обнаружены как общие для обеих групп, так и различные взаимосвязи внутри самой методики переживания в деятельности, а также показателей переживаний в деятельности с остальными изучаемыми характеристиками. Респонденты, вошедшие во второй кластер, имеющие высокие показатели удовольствия, смысла и низкой пустоты меньше фиксируются на планировании событий во времени, менее привязаны к четкому расписанию. Чем выше у них контроль над процессом деятельности, тем меньше ориентация на настоящее. А также у них ощущение пустоты не связано с самоорганизацией деятельности.

Результаты исследования показывают, что кроме различий между людьми с разными профилями переживания в деятельности, можно увидеть разные взаимосвязи у лиц с высокими и низкими показателями удовольствия и смысла в деятельности. Это говорит о том, что ожидаемые нами закономерности в переживаниях и самоорганизации деятельности не универсальны, они отличаются, что следует учитывать при составлении рекомендаций и при планировании психологической работы с клиентами.

Литература

1. *Гамтарова Л.Х.* Деятельностный подход и общепсихологическая теория деятельности: Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев.: журнал моя профессиональная карьера Казань 2020. Том 2. № 12. С 26–29.

2. *Клейн К.Г., Леонтьев Д.А., Костенко В.Ю., Осин Е.Н., Тараненко О.А., Кошелева Н.В.* Переживания в разных видах деятельности: временная динамика и содержательная валидность // Психологическая наука и образование. 2019. Т. 24. №5.
3. *Леонтьев Д.А.* Переживания, сопровождающие деятельность, и их диагностика: сборник материалов III Всероссийской конференции по психологической диагностике: в 2 т. Том. 1. Челябинск: Изд. ЮУрГУ, 2015. С. 175–179.
4. *Леонтьев Д.А.* Саморегуляция, ресурсы и личность потенциал: Сибирский психологический журнал психологический журнал. 2016. Вып. 62. С. 18–37.
5. *Мандрикова Е.Ю.* Разработка опросника самоорганизации деятельности (ОСД) // Психологическая диагностика. 2010 № 2.

К ВОПРОСУ О ВЫНУЖДЕННОМ БЕЗБРАЧНОМ ОДИНОЧЕСТВЕ ЖЕНЩИН

Качуро Ю.А.

*магистрант факультета дистанционного образования
ФГБОУ ВО МГППУ, г. Москва, Россия
kachuroyua@fdomgppu.ru*

Гурова Е.В.

*кандидат педагогических наук,
доцент Московский государственный
психолого-педагогический университет, г. Москва
parys11@mail.ru*

Аннотация. В статье проанализирован феномен женского одиночества. Раскрыто такое понятие как вынужденное безбрачное одиночество. Представлены результаты исследования различий уровня тревожности и жизненной удовлетворенности у молодых женщин с разным брачным статусом.

Ключевые слова: одиночество, женщины, безбрачное одиночество, жизненная удовлетворенность, тревожность.

Сегодня по мнению многих исследователей (Н.Е. Покровский, А.И. Титаренко, Гребенникова Н.В. и другие) проблема одиночества является достаточно актуальной и глобальной. Она затрагивает практически все сферы жизни человека и влияет на его эмоциональное и физическое здоровье. Человек, который сталкивается с одиночеством, особенно с вынужденным одиночеством чувствует постоянный дискомфорт. У него могут возникнуть навязчивые мысли, которые в дальнейшем приводят к необратимым действиям [1, 2].

Женщины подвергаются одиночеству чаще, чем мужчины. Анализ научной литературы показал, что женщина в основном сталкивается с вынужденным безбрачным одиночеством, что меняет ее отношение к жизни, ценностям и целям. Она может как тянуться к семье, но при этом из-за психологических установок никогда в нее не вступит (что достаточно сильно влияет на ее эмоциональное состояние), так и отрицать семью, но при это чувствовать себя достаточно одиноко в социальном мире.

Для женщины семья – это место, в котором проявляется ее забота, активность, происходит духовный рост, удовлетворяются потребности. Если женщина не может создать семью из-за личностных или вынужденных установок, которые ей трудно преодолеть, то она начинает чувствовать себя внутренне и внешне (социально) одиноко [3].

В связи с тем, что сегодня существует актуальность в изучении темы вынужденного безбрачного одиночества женщин для полноценного раскрытия темы, необходимо изучить основные вопросы об одиночестве и его влияния на психологию женщин.

Причины женского одиночества, современные исследователи видят в самых различных факторах. К самым распространенным можно отнести: демографическую ситуацию (особенно актуальной данная причина становится для женщин в возрасте старше 28 лет), эмоциональную изоляцию (в этом случае женщины могут испытывать состояние одиночества, из-за невозможности создать в межличностных отношениях эмоциональную близость), одинокое материнство (в этом случае женщины закрывают потребность быть нужными и заботиться о ком-то, полностью посвящая себя ребенку в ущерб личным взаимоотношениям с мужчинами), женский карьеризм, брак по расчету, вдовство и др. Также актуальными причинами женского одиночества, исследователи видят особенности характера некоторых женщин. Таких как неспособность сосуществовать с мужчиной на одной территории в силу таких особенностей. К таким особенностям можно отнести конфликтность, агрессивное поведение и истеричность [4].

Вынужденное безбрачное одиночество как психологический феномен на данный момент остается малоизученным, также как и его влияние на различные аспекты жизни женщин. В связи с этим нами было проведено пилотажное исследование, целью которого являлось выявление различий в уровне тревожности и удовлетворенности жизни у молодых женщин в условиях брака и вынужденного безбрачного одиночества.

Исследование проводилось в 2023 году на выборке из 20 женщин в возрасте от 20 до 40 лет, из них 10 женщин состоящих в браке и 10 одиноких женщин, не имеющих супруга и партнера для личных отношений, но желающих создать семью. База выборки собрана при помощи Google-form. В качестве гипотезы, мы предположили, что могут существовать различия в уровне тревожности и удовлетворенности жизни у молодых женщин состоящих в браке и женщин в ситуации вынужденного безбрачного одиночества.

Для подтверждения выдвинутой гипотезы нами были использованы следующие методики: опросник Б. Ньюгаргена «Индекс жизненной удовлетворенности» – для выявления различий в уровне жизненной удовлетворенности; опросник А. Бека «Шкала тревоги Бека» – для выявления различий в уровне тревожности. Анализ полученных результатов исследования проводился с использованием прикладного программного обеспечения, предназначенного для статистической обработки данных: IBM SPSS Statistics 25, Statistica 12.0, Microsoft Excel 2021.

Как показывают результаты, индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ) у замужних женщин больше, чем у незамужних ($M=29,5/22,1$). Большая часть одиноких женщин из нашей выборки – менее удовлетворены своей жизнью, чем замужние женщины.

В тоже время, уровень тревожности у замужних женщин ниже, чем у незамужних ($M=13,2/22,2$).

Далее нами была проведена процедура сравнительного анализа с использованием математического критерия U-критерий Манна-Уитни для попарного анализа различий между двумя группами женщин.

Результаты сравнительного анализа уровня тревожности и жизненной удовлетворенности одиноких женщин и женщин состоящих в браке на уровне тенденции ($U = 28,50$; $p = 0,10$) указывают на существенную разницу в выраженности индекса жизненной удовлетворенности (опросник Б. Ньюгартена). Мы считаем, что данные различия обусловлены тем, что одинокие женщины, в отличие от замужних, менее удовлетворены своей жизни по причине того, что отсутствие партнера для личных отношений лишает их удовлетворения таких важных потребностей, как потребность в любви, близости, сексуальных отношений и т.д. Это, в свою очередь, снижает качество жизни и влияет на ее удовлетворенность.

Также, на уровне тенденции, есть различия и по шкале тревоги ($U=33,50$; $p=0,218$). Это может быть связано с потерей чувства безопасности и пониманием того, что в сложной жизненной ситуации не будет возможности обратиться к близкому человеку с просьбой о помощи. Одинокие женщины в большей степени страдают от опасений и страхов относительно своего будущего, они могут испытывать страх о том, что так и не смогут стать матерями в силу возрастных изменений и потери репродуктивной функции, не смогут вовремя найти подходящего партнера, создать семью и вступить в брак. Это влечет за собой повышенный уровень тревожности и в повседневной жизни в том числе. В отличие от одиноких женщин, женщины, состоящие в браке, реже испытывают тревожность, у них меньше опасений насчет будущего, а наличие официального брака формирует у них стойкое чувство безопасности, что отражается на повседневной жизни.

Выводы. В результате проведенного исследования, мы выявили различия на уровне тенденции в уровне тревожности и жизненной удовлетворенности у женщин с разным брачным статусом.

Женщины, не состоящие в браке и переживающие вынужденное безбрачное одиночество, склонны к переживаниям, это может быть связано с опасениями насчет будущего и отсутствия поддержки со стороны близкого человека, что формирует высокую тревожность и в повседневной жизни в том числе. Также одинокие женщины в меньшей степени удовлетворены своей жизнью, причиной этого мы считаем то что независимо от социального статуса, наличия любимого хобби или способов самовыражения, одинокие женщины испытывают меньшее удовлетворение от жизни, чем замужние в силу отсутствия в своей жизни такого важного компонента как официальное супружество.

В отличие от одиноких женщин, женщины состоящие в браке, имеют менее выраженную тревожность, мы считаем что это связано с тем, что официальный брак дает женщине чувство безопасности и защищенности, что снижает ее тревожность в повседневной жизни. Также замужние женщины в большей

степени удовлетворены своей жизнью по той причине, что одна из важнейших потребностей человека – создание семьи для них полностью закрыта. Таким образом, мы можем говорить о том что выдвинутая нами гипотеза о существовании различий в уровне тревожности и удовлетворенности жизни у молодых женщин, состоящих в браке и женщин в ситуации вынужденного безбрачного одиночества, нашла свое подтверждение.

Литература

1. *Гребенникова Н.В. Гурова Е.В.* Особенности переживания одиночества у юношей и девушек // Высшее образование для XXI века. М.: Изд-во Моск. гуманит. ун-та, 2017. С. 214–218.
2. *Рассказова И.Н.* Безбрачное одиночество женщин в период ранней взрослости // Вестник омского университета. 2007.
3. *Садлер У.А., Джонсон Т.Б.* От одиночества к аномии // Лабиринты одиночества. М.: Прогресс, 1989. С. 21–52.
4. *Шитова Н.В.* Модель женского одиночества // Вестник Костромского государственного университета, 2008.

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ МИГРАНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

Белякова Д.Н.

*магистрант факультета дистанционного
образования ФГБОУ ВО МГППУ, г. Москва, Россия*

Аннотация. Данное исследование является частью большого исследования особенностей адаптации и совладающего поведения мигрантов. Особое внимание в этой статье уделяется анализу различий мигрантов в вопросах адаптации и выбора копинг-стратегий в зависимости от уровня их жизнестойкости и пола.

Ключевые слова: жизнестойкость, копинг-стратегии, миграция.

В последние десятилетия масштабы международной миграциикратно возросли. Согласно имеющимся оценкам, количество международных мигрантов достигает трех сотен миллионов человек по всему миру. Дополнительно стимулируют этот процесс экономическая и политическая нестабильность в разных уголках планеты. В этом контексте изучение психологических особенностей мигрантов становится все более актуальной задачей.

Оказавшись в новой культурной среде, мигранты сталкиваются с различными стрессорами, такими как культурный шок, языковой барьер, разлука с близкими, неопределенность и возможность конфликтов в новом обществе. Соответственно большое влияние на психологическое благополучие будет оказывать то, как человек справляется с этими вызовами, и, на какие убеждения, установки человек опирается. Нами было принято решение изучать эти явления с опорой на концепцию жизнестойкости С. Мадди и классификацию копинг-стратегий Ч.Карвера.

Изучение этих феноменов в контексте миграции позволит идентифицировать факторы, способствующие психологической и социокультурной адаптации, а также поможет в создании программ психологической помощи мигрантам.

Результаты исследования

Исследование было проведено в 2 этапа, данные собирались в апреле и октябре 2023 года. В опросе приняли участие эмигранты (N=218) в возрасте от 22 до 67 лет, среди них 133 женщин и 85 мужчин. В статье рассмотрены данные, полученные по следующим методикам:

1. Краткая версия теста жизнестойкости (Е.Н. Осин, Е.И. Рассказова, 2013 г.). С его помощью изучались личностные характеристики респондентов обеспечивающие способность осуществлять значимую деятельность даже в сложных жизненных обстоятельствах.
2. Краткая версия русскоязычного опросника оценки копинг-стратегий СОРЕ-30 (М.А. Одинцова, Н.П. Радчикова, Л.А. Александрова, 2022 г.) использовалась для выявления у респондентов предпочтительных стратегий совладания со стрессом.

3. Русскоязычные версии кратких шкал психологической, социокультурной адаптации и аккультурационных ориентаций. (К.А. Ооки, И.В. Вачков, 2022 г.). С помощью этих шкал было выявлено, насколько успешно мигранты адаптируются к новому социальному и культурному окружению.

Для изучения особенностей совладающего поведения группами эмигрантов с разным уровнем жизнестойкости был проведен кластерный анализ методом *k*-средних. Были выделены три группы эмигрантов значительно различающиеся по показателям жизнестойкости: 1-я группа ($N=85$) – жизнестойкие, 2-я группа ($N=41$) – уязвимые, 3-я группа ($N=92$) – умеренно жизнестойкие.

Таким образом, деление на группы показало, что среди эмигрантов, участвовавших в исследовании, относительно небольшое количество людей продемонстрировали низкий уровень жизнестойкости. Это может быть объяснено тем, что решение переехать в другую страну и радикально изменить свою жизнь, скорее характерно для людей, готовых рискнуть и столкнуться с неопределенностью. Такие люди убеждены, что будущее зависит от их собственных действий, они готовы взять ответственность за свою судьбу.

Для изучения различий выделенных групп был использован двухфакторный дисперсионный анализ (фактор 1 – уровень жизнестойкости, фактор 2 – пол). Стандартные отклонения, средние значения, значение *F*-критерия Фишера и уровень значимости различий представлены в Таблице 1.

В ходе анализа не было выявлено влияния взаимодействия факторов на выбор копинг-стратегий и успех в адаптации. Так же не было выявлено значимых различий между группами по показателям таких стратегий совладания как юмор, сдерживание, принятие и подавление конкурирующей деятельности. Не отличаются группы и в вопросе аккультурационных ожиданий.

Однако, результат сравнения групп эмигрантов с разным уровнем жизнестойкости показал, что мигранты из группы жизнестойких чаще используют в качестве стратегий совладания позитивное переформулирование и личностный рост ($p \leq 0,001$), использование инструментальной социальной поддержки ($p \leq 0,05$), активное совладание ($p \leq 0,001$) и планирование ($p \leq 0,05$). В то время как мигранты с низким уровнем жизнестойкости чаще используют мысленный уход от проблемы ($p \leq 0,01$), отрицание ($p \leq 0,05$), поведенческий уход от проблемы ($p \leq 0,001$) и использование успокоительных ($p \leq 0,01$).

В результате анализа гендерных различий было выявлено, что женщины для совладания со стрессом чаще прибегают к концентрации на эмоциях и их активному выражению ($p \leq 0,001$), использованию инструментальной социальной поддержки ($p \leq 0,001$) и использованию эмоциональной социальной поддержки ($p \leq 0,001$). Кроме того, женщины чаще мужчин прибегают к поведенческому уходу от проблемы ($p \leq 0,01$), и чаще обращаются к религии ($p \leq 0,01$).

Выводы. Можно сказать, что жизнестойкие мигранты склонны справляться с жизненными трудностями с помощью конструктивных копинг-стратегий. Их усилия направлены на анализ ситуации, поиск возможных вариантов решения

проблем и реализацию этих вариантов. В то время как мигранты из группы уязвимых пессимистичны в оценке своих способностей справиться с трудностями и предпочитают различные формы избегания, которые сам автор использованной нами классификации относит к стратегиям дисфункционального характера. Вполне закономерно, что показатели психологической и социокультурной адаптации гораздо выше у представителей группы жизнестойких мигрантов.

Данные анализа гендерных различий согласуются с результатами большого количества исследований, которые говорят о том, что женщины склонны использовать эмоционально-фокусированные копинг-стратегии. Другими словами, женщины чаще направляют усилия не на решение проблем, а на переосмысление и изменение отношения к ней, что помогает снизить влияние стресса.

Подводя итог, можно сказать, что несмотря на существующие различия в стилях совладания, которые предпочитают женщины и мужчины, и тем, и другим удастся одинаково успешно адаптироваться к жизни в новой стране. В то время как убежденность в своей неспособности справляться с вызовами судьбы, которая выражается в низких показателях жизнестойкости, существенно повышает вероятность использования дисфункциональных копинг-стратегий, что в свою очередь негативно сказывается на психологической и социокультурной адаптации мигрантов.

Литература

1. *Одинцова М.А., Радчикова Н.П., Александрова Л.А.* COPE-30: психометрические свойства краткой версии русскоязычной методики оценки копинг-стратегий // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2022. № 4. С. 247–275.
2. *Ооки К.А., Вачков И.В.* Русскоязычные версии кратких шкал адаптации и аккультурационных ориентаций Демес и Гираерт: психометрические характеристики // Консультативная психология и психотерапия. 2022. Том 30. № 3. С. 129–149.
3. *Осин Е.Н., Рассказова Е.И.* Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2013. № 2. С. 147–165.

СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ У ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ

Пурьжинский Д.С.

*магистрант ФДО, ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет», г. Москва
puryzhinskiyds@fdomgppu.ru*

Барцалкина В.В.

*кандидат психологических наук, профессор,
ФГБОУ ВО Московский государственный психолого-педагогический университет, г. Москва
barcalkinavv@mgppu.ru*

Аннотация. В последнее время такие феномены как субъективное благополучие и тревожность все чаще встречаются в научных работах по психологии. В статье дана характеристика этих понятий, проанализированы подходы к их изучению в психологической науке. Впервые приведены результаты исследования взаимосвязи тревожности и субъективного благополучия у лиц зрелого возраста. Основные положения публикации иллюстрируют, что в группе с высоким уровнем тревожности ниже уровень субъективного благополучия, группа с низким уровнем тревожности показала противоположные результаты.

Ключевые слова: тревожность, субъективное благополучие, зрелый возраст

Проблема субъективного благополучия и счастья как его высшей формы, путей его достижения, всегда была значимой для человечества [4]. В последние годы ее актуальность становится все выше. С одной стороны социально-экономические потрясения последний лет негативно сказываются на качестве жизни и субъективном благополучии людей [2]. С другой стороны, с текущим практически повсеместным уровнем проникновения интернет-ресурсов, в частности социальных сетей, значительно выросли стандарты качества жизни, на которые ориентируются люди. Разница между уровнем жизни более и менее успешных людей вызывает чувства беспокойства, подавленности, ощущение собственного неблагополучия у последних [1, 5]. При этом одним из наиболее часто встречающихся эмоциональных состояний, которое негативно сказывается на субъективном благополучии, является тревога.

Проблема тревожности является одной из самых сложных и актуальных в нашем обществе. С одной стороны, базовая тревожность свойственна всем людям, являясь важным эволюционным механизмом выживания в окружающем нас мире [6]. Тревога может предупреждать об опасности, мотивировать на выполнение нужных дел. С другой стороны, когда тревожность временно выходит за рамки нормальных значений, либо становится устойчивым личностным образованием, она оказывает негативное влияние на качество жизни, субъективное благополучие и повседневную деятельность человека [3]. Таким образом, тревожность неравномерно связана с субъективным благополучием человека.

Возраст, в котором проблема тревожности и субъективного благополучия стоит, пожалуй, особо остро, является средний взрослый возраст 25–40 лет (по Д. Бромлею).

Именно в возрасте 25–40 лет проблема тревожности и субъективного благополучия стоит, пожалуй, особо остро. В этот период, начиная с 30 лет, проявляется кризис середины жизни, который также называют «десятилетием роковой черты». Как правило, в эти годы проявляется тягостное осознание расхождения между нереализованными мечтами и действительностью, что может сказываться как на субъективной оценке благополучия, так и на возрастающей тревожности [7].

Феномен субъективного благополучия подробно освещен в работах Э. Динера, Ф. Эндрюса, С. Уизи, М. Селигмана, М. Чиксентмихайи, Д.А. Леонтьева, Р.М., Шамионова, Т.В. Бесковой, Л.В. Куликова и других авторов. Разработкой проблемы тревожности посвящены работы А.М. Прихожан, В.М. Астапова, Н.Д. Левитова, А.Б. Холмогоровой, Н.Г. Гаранян, Е.В. Новиковой, О.В. Кузнецовой, Н.Е. Харламенковой, Ч.Д. Спилбергера, Р. Мэй, А. Бека, З. Фрейда, К. Хорни, И. Ялома, Д. Барлоу и других исследователей.

Анализ существующих работ позволил выявить дефицит информации, касающейся исследования взаимосвязи субъективного благополучия и тревожности у лиц зрелого возраста. нуждаются в дальнейшем изучении. Данное исследование призвано восполнить пробел и рассмотреть, как данные явления проявляются у людей зрелого возраста, существует ли связь между этими феноменами.

Было проведено пилотажное эмпирическое исследование. Его цель проанализировать субъективное благополучие у лиц зрелого возраста с разным уровнем тревожности.

Пилотажное исследование проводилось в 2023 году. В исследовании приняли участие 41 человек, 25 женщин и 16 мужчин. Возраст испытуемых от 25 до 40 лет. Для проведения эмпирического исследования был подобран комплекс психодиагностических методик:

1. Для анализа субъективного благополучия применялась «Методика диагностики субъективного благополучия личности». С помощью этой методики оценивался общий уровень субъективного благополучия, а также компоненты субъективного благополучия у людей зрелого возраста с разным уровнем тревожности. Методика позволяет дать разностороннюю оценку субъективного благополучия личности – и со стороны эмоциональных переживаний, и со стороны суждений, и самосогласованности личности и др.
2. Для диагностики тревожности была применена «Шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера – Ханина». Опросник является информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность, как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека).

3. Для более глубокого анализа тревожности мы также применили более новую отечественную методику «Интегративный тест тревожности». Опросник позволяет исследовать не только субъективную и личностную тревожность, но и их компоненты: Эмоциональный дискомфорт (ЭД), Астенический компонент тревожности (АСТ), Фобический компонент (ФОБ), Тревожная оценка перспективы (ОП) и Социальные реакции защиты (СЗ).

Для решения исследовательских задач, нами использовались методы математической обработки эмпирических данных в ходе пилотажного исследования реализованные в программе IBM SPSS Statistics v 21 с применением критерия Колмогорова-Смирнова для проверки на нормальность распределения, кластерного анализа методом k -средних для выделения групп с разными проявлениями состояния тревожности, критерия Хи-квадрат Пирсона для анализа различий по качественным характеристикам, таким, как пол, семейное положение, наличие детей; t -критерия Стьюдента для анализа различий по количественным характеристикам, таким, как возраст и уровень субъективного благополучия. Корреляционный анализ (коэффициент корреляции Пирсона) для обнаружения взаимосвязей между тревожностью и уровнем субъективного благополучия.

Было поставлено три задачи эмпирического исследования. Первая задача – провести анализ различий в социо-биографических характеристиках лиц зрелого возраста с разным уровнем тревожности.

Проведенная статистическая обработка данных с помощью кластерного анализа методом k -средний позволила выделить группы лиц зрелого возраста с разным уровнем тревожности. В процессе процедуры кластеризации было выделено два кластера: первый кластер – лица с низким уровнем тревожности, далее НУТ (27 респондентов), второй кластер – лица с высоким уровнем тревожности, далее ВУТ (14 респондентов). Данные группы значительно различаются по 13 показателям тревожности.

Статистическая обработка данных по социо-биографическим характеристикам позволила установить, что группы с разным уровнем тревожности не различаются по полу и по наличию детей. При этом есть статистически значимые различия по семейному положению. Так, респонденты, находящиеся в отношениях и состоящие в браке, имеют более низкий уровень тревожности в сравнении с теми, кто не состоит в браке.

Третья задача исследования – выявить взаимосвязь субъективного благополучия у людей зрелого возраста с разным уровнем тревожности. Для решения третьей задачи был проведен корреляционный анализ взаимосвязей субъективного благополучия и тревожности. Поскольку распределение в выборке является нормальным, то использовался коэффициент корреляции Пирсона, после применения которого была получена корреляционная матрица с числом испытуемых $N=41$. В результате корреляционного анализа было выявлено, что существует значимая связь между высокими значениями по показателям

ситуативной и особенно личностной тревожности с показателями субъективного благополучия личности ($r = -0,674$, $p < 0,01$), включая его компоненты – эмоционального ($r = -0,634$, $p < 0,01$), экзистенциально-деятельностного ($r = -0,496$, $p < 0,01$), эго-благополучия ($r = -0,722$, $p < 0,01$), гедонистическо-го благополучия ($r = -0,492$, $p < 0,01$) и социально-нормативного благополучия ($r = -0,373$, $p < 0,05$).

Выводы.

1. В результате решения первой задачи получилось выделить две группы респондентов с высокой и низкой тревожностью, которые имеют статистически значимые различия по 13 шкалам тревожности. Также выявлены значимые различия по семейному положению: респонденты без партнера более тревожны, чем те, кто находится в отношениях, а тем более чем те, кто находится в браке.
2. В результате решения второй задачи было выявлено, что представители группы с низким уровнем тревожности склонны к более высокой самооценке как интегрального субъективного благополучия, так и всех его компонентов.
3. По результатам решения третьей задачи выяснилось, что чем выше переживаемый уровень ситуативной и личностной тревожности, тем ниже уровень субъективного благополучия, а также его компонентов. При этом, чем выше уровень субъективного благополучия, тем ниже тревожность.

Литература

1. *Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю.* Перфекционизм, депрессия и тревога // *Консультативная психология и психотерапия.* 2001. Том 9. № 4. С. 18–48.
2. *Барцалкина В.В.* Увлечение компьютерными играми: беда или благо. Москва. 2008.
3. *Лукашева К.Э.* Субъективное благополучие у людей трудоспособного возраста в период пандемии // *Психология. Психофизиология.* 2021. Т. 14, № 3. С. 39–48.
4. *Прихожан А.М.* Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Москва, Воронеж. 2000. 304 с.
5. *Татаркевич В.* О счастье и совершенстве человека. М.: Прогресс, 1981. 368 с.
6. *Diener, E., & Fujita, F.* (1997). Social comparisons and subjective wellbeing. In B. Buunk & R. Gibbons (Eds.), *Health, coping, and social comparison* (pp. 329–357). Mahwah, NJ: Erlbaum.
7. *Melissa Bateson I, Ben Brilot, Daniel Nettle.* Anxiety: an evolutionary approach. *Can J Psychiatry.* 2011; 56(12): 707–715.
8. *Mussen P., Conger J., Kagan J. and Geiwitz J.* Psychological development: A Life Span Approach. N. Y., 1979.

СВЯЗЬ ЭМИГРАЦИОННЫХ УСТАНОВОК С ЦЕННОСТЯМИ РОССИЙСКОЙ МОЛОДЕЖИ ИЗ БОЛЬШИХ И МАЛЫХ ГОРОДОВ

Ромашева Ж.Ж.

*Московский государственный психолого-педагогический университет, г. Москва
zhanagul.rom@mail.ru*

Аннотация. В исследовании приняли участие 403 респондента из них 197 человека из больших городов и 206 из малых городов в возрасте от 17 до 35 лет. Обнаружено, что: 1) на эмиграцию ориентированы в большей степени молодежь больших городов по сравнению с молодежью малых городов; 2) эмиграционные установки молодежи больших городов связаны с ценностями безопасности, стимуляции и конформизма; 3) эмиграционные установки молодежи малых городов связаны с ценностями традиции, благожелательности и универсализма.

Ключевые слова: эмиграция, миграционная активность, эмиграционные установки, ценности, молодежь, большие и малые города, города-миллионеры, регионы.

В современных условиях глобальных экономических, социальных и политических изменений расширяются масштабы международной миграции населения, преимущественно молодой ее части. Как правило, решение о переезде за границу принимает молодое, образованное, трудоспособное, предприимчивое и талантливое население [6], это отрицательно сказывается на сохранении человеческого капитала страны. Исследования показывают, что весомая часть российской молодежи 38% в возрасте 18–24 года, 31% – в возрасте 25–34 года [1] думают о переезде за границу в будущем. При этом молодые россияне отличаются неоднородностью миграционных тенденций и настроений в зависимости от нынешнего места проживания [2;3;5]. Перечисленные факты побуждают к проведению собственного исследования возникновения эмиграционных установок молодых россиян в разрезе регионов страны. Исследование эмиграционных установок невозможно без анализа факторов ее возникновения, одними из которых считаются ценности. Ценности обладают высокой прогностической силой и могут предсказать поведение человека, в том числе и эмиграционное.

Цель исследования: определить характер связей эмиграционных установок с ценностями молодых россиян из больших и малых городов.

Материалы и методы. Процедура и выборка. Исследование ценностей и эмиграционных установок российской молодежи проводилось посредством онлайн-анкетирования в период с декабря 2020 г. по июнь 2021 г. Ссылка на прохождение опроса распространялась через электронную почту и социальные сети. В исследовании приняли участие 403 человека из них 206 респондента из малых городов Нижегородской, Ростовской, Самарской, Саратовской,

Свердловской, Ульяновской, Челябинской областей; Приморского, Хабаровского краев, республик Башкортостан, Калмыкия, Татарстан, Удмуртия; и 197 респондентов из городов-миллионеров Екатеринбург, Казань, Краснодар, Москва, Ростов-на-Дону, Санкт-Петербург. В числе респондентов из малых городов 78 % женщин (161) и 22 % мужчин (45), из городов-миллионеров 76 % женщин (150) и 24% мужчин (47) в возрасте от 17 до 35 лет. Средний возраст респондентов составляет 20,1 лет.

Методики. Исследование выраженности индивидуальных ценностей молодых людей произведено с помощью PVQ-21 – ESS7 версии опросника измерения индивидуальных ценностей Ш. Шварца, включающего 21 утверждение [7]. Изучение эмиграционных установок осуществлялось с применением методики «Шкала миграционных установок» С.А. Кузнецовой, И.Ю. Кузнецова, А.В. Фещенко [4], модифицированная в «Шкалу эмиграционных установок», состоящей из 36 утверждений. Согласованность утверждений была проверена с помощью коэффициента α -Кронбаха.

Обработка первичных данных производилась с помощью множественного линейного регрессионного анализа, t-критерия Стьюдента, описательных статистик. Для математической обработки данных использовалось программное обеспечение программы IBM SPSS Statistics 26.00 Windows.

Результаты исследования и их обсуждение.

По результатам сравнительного анализа получено, что установки на эмиграцию более выражены у молодежи из больших городов по сравнению с молодежью из малых городов (3,92 против 3,64, $p=0,038$). Что, вероятно, объясняется ступенчатой моделью предпочтений места переезда, согласно которой жители села или районных центров мигрируют в крупный областной центр, жители областного центра – в большие города, чаще всего в Москву и Санкт-Петербург, а жители больших городов стремятся уехать за рубеж [5]. Так, по данным ряда авторов [2;3;5] среди молодежи в регионах также прослеживаются миграционные настроения, однако молодые россияне из регионов устремлены на перемещение преимущественно внутри страны в более благополучный и экономически развитый населенный пункт России, в то время как молодежь из городов-миллионеров, в большинстве случаев, ориентирована на переезд за границу [2;3;5]. Кроме того, обнаружены различия в выраженности одного из компонентов эмиграционной установки молодых россиян. Так, на стремления близкого окружения эмигрировать из страны в большей степени ориентируется молодежь из городов-миллионеров, чем из регионов (3,75 против 3,45, $p=0,022$).

Согласно результатам сравнения средних показателей базовых ценностей среди молодежи россиян получено, что для молодежи из регионов более значимы ценности безопасности (4,87 против 4,56, $p=0,013$), традиции (3,79 против 3,47, $p=0,015$) и универсализма (4,76 против 4,52, $p=0,034$) по сравнению с молодежью из городов-миллионеров. Из представленных данных видно, что

прослеживается общая ориентация молодежи из регионов на ценности, выражающие коллективистские интересы. Для молодых россиян из малых городов более важны ощущение стабильности, уважение традиций, терпимость и понимание, забота об окружающих по сравнению молодыми людьми из больших городов. В свою очередь, среди молодежи из городов-миллионеров наблюдается большая приверженность ценностям стимуляции, чем молодежи из регионов (4,06 против 3,76, $p=0,030$), свидетельствующая о стремлении к новым впечатлениям, знаниям и глубоким переживаниям молодых людей из больших городов.

Согласно результатам регрессионного анализа, установлены положительные связи эмиграционных установок *молодых россиян из городов-миллионеров* с ценностями безопасности ($\beta=0,249$, $p=0,044$) и стимуляции ($\beta=0,192$, $p=0,049$), и отрицательные связи с ценностями конформизма ($\beta=-0,187$, $p=0,047$). Так, молодежь из больших городов, желающая уехать из России, не ограничивает себя нормами и правилами общества, стремится к получению новых впечатлений и готова к изменениям в жизни, при этом, для нее важно ощущение личной безопасности и стабильности. Возможно, молодые люди не чувствуют себя в безопасности в их нынешнем месте проживания и желают обрести ее в новом месте жительства. Согласно показателю R^2 (0,127) только 12,7 % изменений в выраженности эмиграционной установки прогнозируют ценности молодых людей из больших городов.

Несколько иные результаты получены в выборке *респондентов из малых городов*. Эмиграционные установки молодежи из регионов отрицательно связаны с ценностями традиции ($\beta=-0,158$, $p=0,044$), благожелательности ($\beta=-0,263$, $p=0,009$) и положительно связаны с ценностью универсализма ($\beta=0,245$, $p=0,014$). То есть среди молодежи из регионов сменить страну проживания готовы те молодые люди, которые в меньшей степени придерживаются традиций культуры и религиозных обычаев, следуют нормам поведения общества. Отрицательная связь эмиграционных установок молодых россиян с ценностью благожелательности указывает на то, что потенциальные эмигранты из малых городов проявляют низкую степень заботы об окружающих его людях. Должно быть, молодые люди в ситуации планирования эмиграции в первую очередь думают о собственном благополучии и развитии, а забота о близких переходит на второй план. В то же время, молодежь из регионов, планирующая эмигрировать, проявляет высокую степень заботы о благополучии всех людей, что проявляется в терпимости по отношению к окружающим. Готовность взаимодействовать с «другими», терпимость и толерантность к разным людям, отражающиеся в ценности универсализма, необходимы при эмиграции, предполагающей смену не только места жительства, но и языка, культуры, социума. Согласно показателю R^2 (0,137) ценности предсказывают 13,7 % изменений в выраженности эмиграционной установки молодых людей из малых городов.

Закключение. Отъезд талантливой и перспективной молодежи может негативно сказаться на будущем развитии и процветании страны. В целях

профилактики сохранения человеческого капитала, важно прогнозировать эмиграционную активность молодежи, посредством изучения их эмиграционных установок.

По результатам представленного исследования установлено, что более выраженная тенденция на отъезд из страны прослеживается среди молодежи из больших, чем малых городов. Эмиграционные установки молодых людей из больших городов прогнозируют повышение значимости ценностей безопасности, стимуляции и снижение важности ценности конформизма. Эмиграционные установки молодых людей из малых городов предсказывают ослабление значимости ценностей традиции и благожелательности, одновременно с усилением важности ценности универсализма.

Ограничением представленного исследования можно выделить несбалансированность выборки по полу – девушки составили преобладающую часть числа респондентов.

Перспективным направлением исследования ценностной детерминации установок к эмиграции является изучение влияния дополнительных факторов эмиграционной установки, что даст более полную картину понимания мотивации переезда молодежи в другую страну проживания.

Литература

1. ВЦИОМ: каждый шестой россиянин хочет эмигрировать [Электронный ресурс] // Всероссийский центр изучения общественного мнения. 2020. Режим доступа: https://www.znak.com/20200908/vciom_kazhdyu_shestoy_rossiyanin_hochet_emigririvat
2. *Зыкина, О.А.* Миграционные планы выпускников российских школ: региональный аспект // Вестник антропологии. 2020. № 4(52). С. 153–169.
3. *Потапова, Д.С.* Влияние благоустройства городской территории на миграционные намерения молодежи // Вестник Университета «Кластер». 2022. № 5(5). С. 72–78.
4. *Кузнецова, С.А.* Разработка шкалы миграционных установок личности / С.А. Кузнецова, И.Ю. Кузнецов, А.В. Фещенко // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. 2014. № 1. С. 83–90.
5. *Латова, Н.В.* Миграционные установки и предпочтения российских специалистов в контексте концепции человеческого капитала // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2021. № 4. С. 429–450.
6. *Abdelwahed, A.* The Migration intentions of young Egyptians / A. Abdelwahed, A. Goujon, L. Jiang // Sustainability. 2020. Vol. 12. Iss. 23. P. 1–38.
7. *Schwartz, S.H.* Extending the cross-cultural validity of the theory of basic human values with a different method of measurement / S.H. Schwartz, G. Melech, A. Lehmann, S. Burgess [et al.] // Journ. of Cross-Cultural Psychology. 2001. Vol. 32. Vol. 5. P. 519–542.

ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ УЧАСТНИКОВ БУЛЛИНГА В ШКОЛЬНОЙ СРЕДЕ

Барковская Е.П.

магистрант ФГБОУ ВО МГППУ, г. Москва,

barkovskayaep@fdomgppu.ru

Аннотация. В статье рассмотрен феномен буллинга в школьной среде, его структура, формы, а также личностные особенности участников.

Ключевые слова: буллинг; участники буллинга, личностные особенности.

Проблема агрессивного поведения подростков в настоящее время достаточно актуальна. Издевательства и травля в среде детей и подростков являются травмирующими событиями и представляют угрозу психологическому комфорту и благополучию личности. Такие взаимоотношения деструктивного характера между сверстниками получили название буллинга [1]. Изучение буллинга на систематической основе началось в Западной Европе и России сравнительно недавно – в 80-е гг. XX в. В 1993 г. Д. Ольвеусом было дано определение понятия буллинг, которое предлагалось понимать как преднамеренное систематически повторяющееся агрессивное поведение, включающее неравенство социальной власти или физической силы [7]. С точки зрения Anora: «Буллинг – это форма насилия, которая имеет место в школе». Исследуя ситуацию буллинга в школьной среде, автор пришел к выводу, что буллинг – «поддающиеся наблюдению действия, имеющие место в общении между детьми в школе, которые являются причиной появления чувств обиды или стресса» [6].

Чтобы точнее описать процесс буллинга, следует обратить внимание на его структуру, которую отметил С.А Anderson [5]:

1. «Обидчики». Как утверждает D. Olweus, «обидчиков» можно охарактеризовать как индивидов с высоким потенциалом общей агрессивности и озлобленности. В исследованиях таких авторов, как Kwak, Lee и Straub, доказывается: обидчики обладают завышенной самооценкой [2], также у них наблюдается сильная потребность в доминировании над другими людьми, ведь они издеваются не только над «жертвами», но над близкими людьми, учителями и др.
2. «Жертвы». Буллинг – это длительный процесс, и в это время «жертва» находится в состоянии тревожности и страха. Жертва отличается замкнутостью, чувствительностью, отчуждением, склонностью уклоняться от конфликтов, различными проявлениями психосоматических симптомов, слабостью, повышенным уровнем тревожности, неконструктивной стратегией овладения сложных ситуаций и неуверенностью в себе. У них развиваются различные проблемы, связанные с общением, а также снижена учебная мотивация [3].
3. «Свидетели». К свидетелям относятся те, кто не принимает непосредственного содействия в травле. Однако присутствие их рядом во время издевательств

может приводить к развитию у свидетелей чувства собственного бессилия и к снижению самооценки. Следственно, от буллинга страдает не только жертва, но и окружающие, которые не смогли дать отпор обидчику [4].

Со времени первых описаний в научной литературе это явление сильно изменилось. Классическое определение, в котором буллинг представлен как «поддающееся наблюдению действие», ушло в прошлое. Тем не менее, основной смысл этого понятия, определяемый как «травля», остался неизменным. Виды буллинга разнообразны, их условно делят на прямую травлю и косвенную. Прямая травля хорошо заметна, выражается в активных агрессивных действиях по отношению к жертве. Буллинг может проявляться в различных пространствах в повседневной деятельности (школа, игровые площадки на пришкольных территориях, улица и проч.). Иногда за внешней детской невинностью скрывается ребенок, получающий удовольствие от того, что физически и психологически разрушает личность другого. Косвенная травля заметна не всегда, и может долго оставаться без внимания [7].

В современной школе буллинг начинает принимать новые формы, все чаще травля происходит в интернете – так называемый «кибербуллинг».

Несмотря на распространение буллинга в образовательной среде, отмечается недостаток научных исследований в нашей стране, раскрывающих психологическую суть этого явления. В настоящее время так и не созданы универсальные способы борьбы с данной проблемой в школах, не полностью изучены личностные особенности участников буллинга и его причины.

В проблеме исследования буллинга выделяют ряд противоречий [4]:

- между возрастающей проблемой распространенности деструктивных взаимоотношений между участниками образовательного процесса и малоизученностью ситуации буллинга в образовательной среде;
- между изученностью психологических особенностей детей – жертв различных видов насилия (в частности физического, сексуального насилия) и недостатком данных о психологических характеристиках детей – жертв буллинга и об образе детей – обидчиков в ситуации буллинга в образовательной среде;
- между полнотой данных об особенностях жизнестойкости взрослых, и недостатком данных о психологических составляющих жизнестойкости старшеклассников;
- между потребностью психологической теории и практики в знании сущности буллинга, его форм и причин, психологических характеристик участников и отсутствием систематизированных данных об этом явлении и его участниках в современной научной литературе.

Недостаток систематизированных знаний об этом явлении должно быть компенсировано дальнейшим его изучением. Понимание специфики личностных особенностей его участников позволит лучше понять причины его возникновения и профилактики в школьной среде.

Планируется провести исследование личностных особенностей участников буллинга в среде подростков в 6–8 классов в возрасте 12–15 лет.

При проведении исследования планируется использовать следующие методики: методика выявления «Буллинг-структуры» Е.Г. Норкиной, «Опросник риска буллинга» А.А. Бочавер, 14-факторный опросник Кеттелла, методика «Отношения к прошлому, настоящему, будущему» А.М. Прихожан.

Это позволит выявить специфику у участников буллинга в образовательной среде таких показателей как самоотношение, враждебность и агрессивность в межличностном взаимодействии, проблемные переживания, уровень субъективного контроля, адаптационные свойства, характерологические особенности и жизнестойкость. Очевидно, что сочетание данных параметров будет различным у ролевых участников буллинга. Чем выше виктимизация учащегося, тем более вероятно, что он окажется в роли «жертвы» буллинга. Результаты исследования позволят осуществлять профилактику и нивелировать проявления буллинга во взаимоотношениях между учащимися.

Литература

1. *Бочавер А.А., Хломов К.Д.* Буллинг как объект исследований и культурный феномен // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10. № 3. С. 149–159.
2. *Джимерсон С.Р.* и др. Справочник по вопросам школьного насилия и школьной безопасности: международное исследование и практика. Нью-Йорк, 2012.
3. *Екимова В.И., Залалдинова А.М.* Жертвы и обидчики в ситуации буллинга: кто они? Современная зарубежная психология, 2015. Т. 4. № 4. С. 5–10.
4. *Петросянец В.Р.* Психологическая характеристика старшеклассников, участников буллинга в образовательной среде, и их жизнестойкость // Диссертация на соискание ученой степени. Санкт-Петербург, 2011.
5. *Anderson C.A., Bushman B.J.* «Human Aggression». Annual Review of Psychology. 2002.
6. *Arora C.M.J.* Measuring bullying with the life in School checklist Patoral Care in Education. 1994.
7. *Olweus D.* Bullying at school: what we know and what we can do. -Oxford: Blackwell Publishers, 1994.

К ВОПРОСУ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ И СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ АДАПТАЦИИ РУССКОЯЗЫЧНЫХ ЭМИГРАНТОВ В РАЗЛИЧНЫХ КУЛЬТУРНЫХ СРЕДАХ

Маракова Л.Ю.

*магистрант факультета дистанционного образования,
ФГБОУ ВО МГППУ, г. Москва
marakovalyu@fdomppu.ru*

Аннотация. В статье рассматривается феномен адаптации, ее виды: социокультурная и психологическая, специфика адаптации русскоязычных эмигрантов в различных культурных средах.

Ключевые слова: эмигранты, психологическая адаптация, социокультурная адаптация, культурная дистанция.

В последнее десятилетие привычный, налаженный мир существенно изменился. Экономические, политические, экологические и другие причины и события послужили основанием для пересмотра планов на будущую жизнь у тысяч семей. Многие решились на переселение из своего отечества в другую страну. В Россию прибыли сотни русскоязычных эмигрантов из ближайшего зарубежья, а часть соотечественников покинули родину. Переезд в другую страну, потеря родной среды часто оказываются непростыми испытаниями для людей, отправившихся на постоянное место жительства за рубеж. Жизнь эмигранта в чужой стране и непривычной культуре несет с собой множество трудностей. Многим на новом месте приходится все начинать с нуля, без опоры на заработанный годами социальный статус и материальное положение, зачастую уча незнакомый язык, подтверждая образование и квалификацию, по необходимости интернируясь в другую культурную среду, заново выстраивая социальные связи, с трудом обретая новых знакомых и друзей. И все это одновременно, в очень сжатые сроки.

Дополнительные ограничения на въезд трудящихся-мигрантов и ужесточение условий выдачи виз спровоцировали рост числа лиц, ищущих убежища. Некоторые из них в любой момент могут вернуться домой, но большинство – нет, поскольку в своей стране «сожгли все мосты». Среди них много молодых мужчин и женщин, оставивших детей, супругов или престарелых родителей на родине. В последний год некоторые из них были вынуждены покинуть свои дома из-за опасности для своей жизни, переживая острые травматические события, такие как обстрелы и боевые действия вокруг. Это может вызвать у них различные психологические проблемы, включая посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), тревожность и депрессию, эти люди часто ощущают «вину выжившего».

При большом количестве работ, посвященных адаптации иммигрантов, приехавших в конкретные страны, нет достаточного количества исследований,

посвященных сравнению адаптации русскоязычных эмигрантов в различных культурных средах. В этом контексте изучение социокультурной и психологической адаптации русскоязычных мигрантов, находящихся в разных странах представляется интересным и важным.

Адаптация – понятие, пришедшее в психологию из биологии. Оно обозначает совокупность особенностей строения и функций, которые обеспечивают организмам (особям, популяциям, видам) возможность специфического образа жизни в определенных условиях внешней среды [1].

В психологии под термином «адаптация» понимается перестройка психики индивида под воздействием объективных факторов окружающей среды, а также способность человека приспосабливаться к различным требованиям среды без ощущения внутреннего дискомфорта и без конфликта со средой [2].

В адаптации выделяют два аспекта: социокультурный и психологический.

Социокультурная адаптация затрагивает поведенческие аспекты, позволяющие человеку в своей каждодневной жизни эффективно ориентироваться в культуре страны. Психологическая адаптация отражает, насколько комфортно человек ощущает себя в среде, насколько высоки уровни тревоги и счастья относительно проживания в конкретном культурном контексте [3].

Планируется провести исследование с целью выявления особенностей адаптации русскоязычных эмигрантов в различных культурных средах.

Поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать современные подходы к психологической и социокультурной адаптации, аккультурации и аккультурационному стрессу эмигрантов.
2. Выявить влияние культурной дистанции страны проживания на уровень психологической и социокультурной адаптации эмигрантов.
3. Выявить влияние аккультурационной ориентации на психологическую и социокультурную адаптацию у эмигрантов.

Общая гипотеза исследования – существует зависимость межкультурной дистанцией между родной страной и страной проживания эмигранта, предпочтениями в аккультурационной ориентации и уровнем психологической и социокультурной адаптации эмигрантов.

Методики исследования: биографический опросник, краткая шкала социокультурной адаптации (BSAS), краткая шкала психологической адаптации (BPAS), краткая шкала аккультурационных ориентаций (BAOS), все 3 методики К.А. Демес и N. Geeraert в адаптации К.Ф. Ооки и И.В. Вачкова, Шамионов Р.М., Бескова Т.В. Методика диагностики субъективно-благополучия личности. Полученные результаты планируется качественно и количественно обработать и подвергнуть анализу методами математической статистики.

Предполагаемые результаты исследования.

уровни психологической и социокультурной адаптации русскоязычных эмигрантов зависят от культурной дистанции между родной страной и страной проживания эмигранта, и от аккультурационной ориентации эмигрантов.

Результаты исследования психологической и социокультурной адаптации русскоязычных эмигрантов в различных культурных средах могут быть применены для разработки программ психологической помощи русскоязычным эмигрантам и иммигрантам.

Литература

1. Адаптация (в биологии) // Научно-образовательный портал «Большая российская энциклопедия» URL: <https://bigenc.ru/c/adaptatsiia-v-biologii-02e1d1>
2. *Константинов В.В.* К вопросу о понятии «адаптация» // Проблемы социальной психологии личности URL: <https://goo.su/UftxSa>
3. *Ооки К.А., Вачков И.В.* Русскоязычные версии кратких шкал адаптации и аккультурационных ориентаций Демес и Гираерт: психометрические характеристики // Консультативная психология и психотерапия. 2022. Том 30. № 3. С. 129–149.

СОВЛАДАНИЕ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ У ВЗРОСЛЫХ В СИТУАЦИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Субботина А.М.
ФДО МГППУ г. Москва

Аннотация. Освещается тема личностных изменений, а также роль процессов саморегуляции при совладании взрослых с тревожностью в ситуации неопределенности. Исследуются взаимосвязи характеристик личностного динамизма, ситуативной и личностной тревожности, копинг-стратегий и стилей реагирования на изменения в трудной жизненной ситуации неопределенности.

Ключевые слова: ситуация неопределенности, совладание, трудная жизненная ситуация, субъективное оценивание, личностный динамизм, тревожность.

Тема существования человека в контексте неопределенности и его отношения к ней в последнее время все больше притягивает к себе внимание исследователей. Условия неопределенности являются неизбежным атрибутом реальности, и современный человек вынужден жить и осуществлять свою деятельность в рамках этих условий. Важнейшей задачей специалистов становится изучение реагирования человека на сложности мира и его взаимодействия как целостной личности с трудными жизненными ситуациями.

Неопределенность часто является источником стресса в трудной жизненной ситуации, особенно в условиях нехватки информации, отсутствия контроля или невозможности предсказать ход событий. Трудности затрагивают самые различные жизненные сферы человека, поэтому проблема преодоления сложных ситуаций и совладание с тревожностью, которая все чаще сопровождает нас в современном мире, в последнее время также становится в психологии ключевой.

В реальной жизни ситуацию неопределенности можно найти в любой активной и динамично развивающейся деятельности человека. Независимо от того сталкиваемся ли мы со сложными жизненными обстоятельствами, такими как глобальные перемены в мире, конфликтные ситуации, моменты повышенного риска или находимся в рамках обыденных повседневных условий, – в каждом из этих контекстов будет присутствовать элемент неопределенности. Ситуации неопределенности характеризуются сложностью, новизной, множественностью выбора, противоречивостью и отличается непредсказуемостью исхода и неподконтрольностью [1]. Переживание человеком такой ситуации может характеризоваться различными проявлениями: от появления интереса и азарта – в случае толерантного отношения к ней, до сильнейшего напряжения, беспокойства и тревоги – в случае восприятия этой ситуации в качестве угрозы [6].

Таким образом, следует отметить немаловажность роли когнитивного оценивания при взаимодействии человека с ситуацией неопределенности. Когда чувство тревоги сохраняется долгое время, можно говорить о проявлении

такой характеристики и о таком состоянии как тревожность. Тревожность проявляется как эмоциональная реакция человека на сложную ситуацию и существенно влияет на восприятие человеком реальности и на его представление о себе самом, что может приводить как к формированию новых психологических возможностей в случае успешного разрешения ситуации, так и сказываться негативно [1].

Ситуация, вызывающая негативные эмоции воспринимается человеком как угроза. Совладание можно определить как комбинацию когнитивных, эмоциональных и поведенческих усилий, направляемых человеком на предотвращение угрозы и снижению тем самым уровня стресса [6]. Совладающее поведение может быть ориентировано на трансформирование сложной ситуации или на адаптацию к ней в тех случаях, когда прямое контролирование обстоятельств не представляется возможным. В контексте процесса совладания человеку приходится проходить через стадию адаптации, изменяя свои реакции и поведенческие стратегии в ответ на внешние условия. Процесс адаптации под постоянно изменяющуюся реальность способствует формированию у человека способности противостоять трудностям.

Существует пересечение ситуаций неопределенности с ситуациями изменений. Изменения всегда сопровождаются неизвестностью, непривычностью и, возможно, непредвиденностью. Таким образом, становится очень важным то, какие стратегии человек выбирает при реагировании на изменения. Исследователями выделяются различные стратегии реагирования на ситуацию изменений, базирующиеся на принятии, а также непринятии человеком этих изменений [4].

В целом, можно отметить стремительный рост интереса психологии к теме личностных изменений, а также исследованию саморегулятивных процессов, благодаря которым обеспечивается возможность гибкого реагирования на вызовы реальности и ее неопределенность. Постоянно изменяющийся мир требует от современного человека активизации его защитных механизмов и мобилизации личностных ресурсов для адекватной адаптации. В контексте этих процессов тревожность функционирует как защитная реакция, сигнализирующая о необходимости внутренних психологических перестроек.

Готовность личности принимать и самостоятельно инициировать изменения в собственной жизни в психологии носит название личностный динамизм [8] и его можно рассматривать как один из ресурсов человека, позволяющих совладать с ситуациями неопределенности. Человек с высоким личностным динамизмом отличается наличием внутренней тенденции к самоиницированным изменениям и демонстрирует динамичность, с которой он реагирует на жизненные вызовы и приспосабливается к новым обстоятельствам, что отражает его способность адаптироваться к изменяющимся условиям и преодолевать трудности. Данная характеристика личности является значимым показателем в современных методах диагностики личности.

Согласно современному взгляду исследователей на проблематику совладания с неопределенностью, можно говорить о том, что личностные ресурсы на данный момент изучаются более углубленно и рассматриваются в более комплексном ключе, нежели в качестве отдельных характеристик [2].

Наблюдается изменение взгляда на эффективность копинговых стратегий, вызванное обилием эмпирических данных, подтверждающих сложные взаимосвязи между различными стратегиями совладания и психологической адаптацией человека к ситуациям неопределенности. Подчеркивается также значимость анализа процессуальных стратегий совладания с неопределенностью, особое внимание уделяется антипационным возможностям и переходу от реактивных к проактивным способам совладания, направленных в будущее [3]. Таким образом, мы можем наблюдать переход к более комплексному и холистическому видению процесса взаимодействия человека и ситуации, требующей совладания” [2]. В соответствие с этим, изучая совладание человека с ситуацией неопределенности становится особенно важным рассмотрение целостных типологических структур деятельности и сознания, которые интегрируются в комплексные “психологические инструменты”. Особую роль также играет изучение функциональных связей между различными этапами копинга и акцент на субъективном восприятии ситуации.

Несмотря на пристальное внимание исследователей к теме совладания человека с тревогой в трудных жизненных ситуациях, недостаточно научных исследований влияния такой характеристики как личностный динамизм на возможности человека к адаптации. Также, можно добавить, что связь контекстов внутренней готовности к изменениям, реагирования на жизненные трудности и тревожности человека в ситуациях неопределенности требует более тщательного изучения.

Данное исследование направлено на изучение особенностей совладания с тревожностью у взрослых лиц в ситуациях неопределенности.

Целью проведенного исследования было выявление взаимосвязи между характеристиками личностного динамизма, особенностями реагирования на изменения и тревожностью у взрослых в трудных жизненных ситуациях, характеризующихся неопределенностью. Были использованы следующие методики с доказанной валидностью: Методика субъективного оценивания ТЖС (Е.В. Битюцкая), Методика оценки копинг-стратегий “СОРЕ30” (Одинцова М.А., Радчикова Н.П., Александрова Л.А.), Опросник “Типы реагирования на ситуацию изменений” (Битюцкая Е.В., Базаров Т.Ю., Корнеев А.А.), Шкала оценки реактивной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина, Опросник личностного динамизма (Леонтьев Д.А., Сапронов Д.В.)

В ходе исследования были проанализированы трудные жизненные ситуации неопределенности, определены их характеристики и степень неопределенности, проанализированы различия в выборе трудных жизненных ситуаций

в качестве неопределенных взрослыми мужчинами и женщинами, а также в субъективной оценке респондентами мужского и женского пола сложности этих ситуаций. Были исследованы различия в характеристиках личностного динамизма, личностной и ситуативной тревожности, копинг-стратегий и стилей реагирования на изменения в зависимости от степени неопределенности трудной жизненной ситуации. В исследовании приняли участие в общем количестве 63 человека в возрасте от 20 до 66 лет (средний возраст 40 лет), в том числе 47 женщин и 16 мужчин. В составе респондентов исследования присутствовали граждане Российской Федерации и Канады, включая лиц, ранее проживавших на территории Украины. Анализ краткого описания респондентами своей трудной жизненной ситуации позволил выделить семь основных категорий трудных жизненных ситуаций неопределенности: отношения в семье, внутренние психологические проблемы, достижения, переезд, СВО, утрата, болезнь, финансовые трудности. Обобщенный анализ по всей выборке показал, что наибольшую обеспокоенность участников исследования вопросами достижений (22.2%), что может отражать высокую мотивацию участников к успеху и самореализации. Стоит отметить, что часть выборки представляют собой эмигранты, для которых тема достижений и профессиональной реализации на новом месте жительства, в новой стране оказывается особенно актуальной. Неопределенность в семейных отношениях затрагивает 17.5% респондентов. Финансовые трудности и переезд представляют собой источник неопределенности для одинакового процента участников (14.3%), что может быть связано с экономической нестабильностью и мобильностью современного общества. Ситуация переезда также остается актуальным вопросом для мигрантов. Также Категория СВО оказалась значимой на данный момент для 12.7% участников. Неопределенность в связи с утратой и болезнью близких переживается 11.1% респондентов. Менее всего респонденты выразили озабоченность по поводу внутренних психологических проблем, что составило 7.9%. Были обнаружены значимые различия между мужчинами и женщинами по определению ситуаций неопределенности ($\chi^2 = 13.329$), уровень значимости различий $p=0.038$. В соответствии с полученными данными мы видим, что заметно больше женщин (21.3%) для прохождения исследования выбирали трудные ситуации неопределенности, связанные с отношениями в семье по сравнению с мужчинами (6.3%). Обращает на себя внимание, что ситуации из категории “внутренние психологические проблемы” волнуют только женщин (10.6%) нашей выборки, а среди мужчин, проходивших исследование данная категория ситуаций неопределенности отсутствует. Обе группы показывают наличие в их жизни неопределенности, связанной со сферой достижений, но среди мужчин (31.3%) этот контекст выражен сильнее, чем среди женщин (19.1%). Обеспокоенность вопросами, связанными с переездом выражен примерно одинаково у обоих полов, однако мужчины (12.5%) озвучивают эту категорию реже, чем женщины (14.9%). Неопределенность,

связанная с событиями февраля 2022 года, одинаково беспокоит оба пола, при этом мужчины и женщины озвучивают ситуации, связанные с СВО с частотой 6.3% и 14.9% соответственно. Среди женщин (12.8%) немного выше неопределенности по поводу утраты близких и серьезных заболеваний по сравнению с мужчинами (6.3%). Финансовые трудности являются более значимыми для мужчин (37.5 %), в то время как совсем небольшой процент женщин (6.4%) указали ситуации неопределенности, отнесенные нами к этой категории.

Анализируя полученные данные можно сделать общий вывод о том, что ситуации, связанные с СВО воспринимаются участниками исследования как самые неподконтрольные, непонятные, сложные для прогнозирования и вызывающие наибольшее количество отрицательных эмоций. Ситуации, связанные с утратой и болезнью близких, характеризуются как наиболее труднопрогнозируемые и плохо поддающиеся контролю, вызывают отрицательные эмоции. Это отражает природную неопределенность и неизбежность таких событий, а также их глубокое эмоциональное воздействие на человека. Эти ситуации также оцениваются как понятные, это может быть связано с пониманием неизбежности смерти, что делает эту ситуацию понятной, несмотря на тяжесть эмоционального восприятия. Переезды, в отличие от других ситуаций, воспринимаются как наиболее контролируемые, понятные и менее эмоционально заряженные, однако труднее прогнозируются, по сравнению с ситуациями достижений.

Далее рассматривались различия в характеристиках личностного динамизма и тревожности у взрослых мужчин и женщин в трудной жизненной ситуации разной степени неопределенности. В связи с тем, что в нашем исследовании определилось семь различных категорий трудных жизненных ситуаций, характеризующихся неопределенностью, было принято решение разделить эти ситуации по степени неопределенности на несколько групп. Группы выделялись на основании методики субъективного оценивания трудной жизненной ситуации Е.В. Битюцкой с использованием кластерного анализа. Шкалы данной методики наилучшим образом отражают характеристики неопределенной трудной жизненной ситуации (неподконтрольность, непонятность, трудность прогнозирования и т.д). Осуществлялась попытка выделить 3 кластера, однако по причине недостаточного количества человек, попавших в одну из групп (всего 4 человека), было принято решение о выделении всего двух кластеров. Таким образом, были получены 2 группы лиц:

- переживающих высокую степень неопределенности ТЖС
- переживающих низкую степень неопределенности ТЖС

Среди респондентов оказалось 36 человек переживающих высокую неопределенность трудной жизненной ситуации, остальные 27 человек выбрали для исследования ситуацию с низкой степенью неопределенности. Анализ данных показал, что у группы респондентов, переживающих высокую степень неопределенности, были больше всего выражены такие характеристики,

как “затруднение в принятии решений” и “переживание отрицательных эмоций” (наблюдается два пика на верхнем графике). Стоит также отметить, что все остальные признаки ТЖС для этой группы лиц характерны на более высоком уровне, чем для группы с низкой степенью неопределенности ТЖС. Для лиц из группы с низкой степенью неопределенности ТЖС важными аспектами являются “необходимость быстрого активного реагирования” (на графике наблюдается пик в этой точке), “трудность прогнозирования” ситуации и “перспективы будущего”. Несмотря на то, что показатели в общем более низкие, чем у первой группы, тем не менее, отчетливо заметен всплеск именно этих характеристик.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что лица переживающие ТЖС высокой степени неопределенности, чаще всего затрудняются в принятии решений и чаще переживают отрицательные эмоции, общие признаки ТЖС для них характерны на более высоком уровне, чем у лиц с низкой степенью неопределенности ситуации. В свою очередь для людей, находящихся в ТЖС неопределенности с невысокой степенью, является необходимо активное быстрое реагирование на ситуацию, они испытывают трудности в прогнозировании ситуации и обеспокоены перспективой будущего.

В ходе исследования были проанализированы характеристики личностного динамизма, тревожности, копинг-стратегии и стили реагирования на ситуацию изменений в зависимости от субъективной оценки уровня неопределенности трудной жизненной ситуации. Статистическая обработка данных с использованием t-критерия и кластерного анализа показал значимые различия среди групп с разной степенью оценки неопределенности ТЖС по общему уровню личностного динамизма и по его фактору “мужество”, по ситуативной и личностной тревожности, а также по копинг-стратегии “позитивное формулирование”. Были выявлены тенденции в различиях по таким стратегиям, как “подавление конкурирующей деятельности” и “юмор”. Обнаружены различия по реализующим типам реагирования “освоение изменений” и “преодоление трудностей” (данные типы определяются в качестве принимающих изменения), а также по реактивному типу “избегание изменений” и консервативному типу “упреждение изменений” (данные типы реагирования на ситуацию определяются как непринятие изменений).

Анализ различий в характеристиках личностного динамизма, тревожности, копинг-стратегий и стилей реагирования на ситуацию изменений в зависимости от степени неопределенности трудной жизненной ситуации показал следующее. Ситуативная и личностная тревожность выше у группы лиц с высокой степенью неопределенности ситуации, где также больше выражена копинг-стратегия “подавление конкурентной деятельности”. Для этой группы лиц также характерны такие стили реагирования на ситуацию изменений, как “избегание изменений” и “упреждение изменений”. У респондентов из группы с более низкой степенью неопределенности оказался выше уровень личностного динамизма и больше выражен фактор “мужество”. В этой

группе наблюдаются более высокие показатели по копинг-стратегиям “позитивное переформулирование” и “юмор”, также для этих лиц характерны реализующие стили реагирования “освоение изменений” и “преодоление трудностей” (принимаящие изменения) и у них ниже значения по параметрам “избегание изменений” и “упреждение изменений”.

Таким образом, можно заключить, что высокая степень неопределенности ситуации дает большую ситуативную тревожность, а люди с более высокой личностной тревожностью склонны субъективно оценивать ситуацию как более неопределенную. Также лица, субъективно оценивающие ситуацию как более неопределенную чаще склонны к подавлению конкурирующей деятельности, им менее свойственно позитивное переформулирование и юмор, они больше избегают и упреждают изменения, что говорит о непринятии ими изменений.

Лица, субъективно оценивающие ситуацию как менее неопределенную менее тревожны, обладают более высоким уровнем личностного динамизма, мужеством, в качестве копинговых стратегий выбирают позитивное переформулирование и юмор, легче принимают изменения, склонны к освоению этих изменений и преодолению трудностей.

Проведенное исследование показало различия между мужчинами и женщинами в субъективной оценке ТЖС неопределенности по следующим характеристикам: неподконтрольность ситуации, непонятность ситуации, трудность прогнозирования и отрицательные эмоции. Были обнаружены также различия, связанные с возрастом и полом респондентов, выбирающих ту или иную ситуацию в качестве неопределенной.

Исследование характеристик совладания с трудной жизненной ситуацией показало наличие различий в показателях личностного динамизма, тревожности, а также копинг-стратегиях и стилях реагирования на изменения в зависимости от субъективной оценки человеком ситуации как более или менее неопределенной.

Полученные данные могут быть использованы для дальнейшей разработки и усовершенствования стратегий адаптации человека к сложным жизненным обстоятельствам, характеризующимся неопределенностью, и могут быть интегрированы в подходы психологической поддержки взрослого населения.

Литература

1. *Белинская Е.П.* Совладание с трудностями в эпоху неопределенности и глобальных рисков: основные исследовательские тренды. Вестник Кемеровского государственного университета. 2022. Т. 24. № 6. С. 760–771. <https://doi.org/10.21603/2078-8975-2022-24-6-760-771>
2. *Белинская Е.П.* Проактивное совладание: актуальные направления исследований // *Личность в пространстве и времени*. 2018. № 7. С. 14–20.
3. Битюцкая Е.В., Базаров Т.Ю., Корнеев А.А. Опросник «типы реагирования на ситуацию изменений»: структура шкал и психометрические показатели // *Психология. Журнал ВШЭ*. 2021. № 2.

4. *Битюцкая Е.В.* Субъективное оценивание трудной жизненной ситуации: диагностика и структура // Вопросы психологии. 2021. Т. 67, № 4. – С. 145–161.
5. *Корнилова Т.В.* Принцип неопределенности в психологии выбора и риска // Психологические исследования. 2015. Т. 8, № 40. С. 3.
6. *Одинцова М.А., Радчикова Н.П., Александрова Л.А.* СОРЕ-30: психометрические свойства краткой версии русскоязычной методики оценки копинг-стратегий // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2022. № 4.
7. *Сапронов Д.В., Леонтьев Д.А.* Личностный динамизм и его диагностика // Психологическая диагностика. 2007. № 1.

ОСОБЕННОСТИ ПРОИЗВОЛЬНОГО ВНИМАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вершинина А.С.

*бакалавр ФДО ФГБОУ ВО МГППУ, г. Москва
vershininaas@fdomgppu.ru*

Аннотация. в данной статье выделяется значимость спортивной деятельности в развитии произвольного внимания младших школьников. Отраженные в статье результаты эмпирического исследования показывают наличие значимых различий в уровне развития произвольного внимания и его свойствах у младших школьников, вовлеченных и не вовлеченных в спортивную деятельность.

Ключевые слова: особенности произвольного внимания, младшие школьники, спортивная деятельность, горные лыжи.

В младшем школьном возрасте происходят значительные изменения в психике ребёнка. Наряду с другими познавательными процессами внимание активно преобразуется в этот период. В нем постепенно нарастает произвольность. Существует различные методики, которые позволяют целенаправленно развивать у ребенка произвольное внимание. Вместе с тем в работах некоторых авторов, занимающихся исследованиями в данной области, можно найти подтверждение о наличии детей с низким уровнем произвольного внимания в младшем школьном возрасте (в среднем возраст 7 лет), что затрудняет их обучение. Именно поэтому таким важным является вопрос изучения особенностей развития произвольного внимания у детей младшего школьного возраста, а также факторов, положительно воздействующих на это развитие, одним из которых, по нашему мнению, является спортивная деятельность при условии использования такой системы работы, которая оказывала бы целенаправленное влияние на развитие не только физических показателей, но и свойств произвольного внимания детей младшего школьного возраста. В связи с этим, в рамках проведенного эмпирического исследования, нам важно было проверить предположение о существовании различий в уровне развития произвольного внимания и его свойствах у младших школьников, вовлеченных и не вовлеченных в спортивную деятельность.

Каковы особенности развития произвольного внимания у младших школьников в условиях спортивной деятельности? Для ответа на этот вопрос нами было проведено исследование. Целью данного исследования было поставлено изучить специфику развития произвольного внимания у младших школьников в условиях спортивной деятельности.

Мы предположили, что существуют различия в уровне развития произвольного внимания и его свойствах у младших школьников, вовлеченных и не вовлеченных в спортивную деятельность. В исследовании приняли участие две

группы, первая состояла из 16 детей 7–8 лет женского и мужского пола, вовлеченных в спортивную деятельность, вторая – из 16 детей 7–8 лет женского и мужского пола, не вовлеченных в спортивную деятельность. В целом в выборке было 18 мальчиков и 14 девочек. Исследование проводилось по предложенным методикам с октября 2022 года по март 2023 года. Тестирование детей проводилось по следующим методикам диагностики произвольного внимания: «Таблицы Шульте» «Корректирующая проба» Бурдона (буквенный вариант), «Домик» Н.И. Гуткиной, «Изучение распределения внимания» Т.Е. Рыбакова.

Как показывают результаты в выборке младших школьников, занимающихся спортом, выше такие показатели как эффективность работы ($M=79,44/88,51$), степень вработываемости ($M=0,43/0,8$), объем внимания ($M=722,25/710,63$), концентрация внимания ($M=18,69/15,13$), переключаемость внимания ($M=16,69/23,69$), произвольное внимание ($M=2/2,5$) и распределение внимания ($M=2,94/4,88$). Что может подтверждать предположение о положительном влиянии спортивной деятельности на развитие вышеупомянутых свойств произвольного внимания. Так дети, вовлеченные в спортивную деятельность, лучше сосредотачивают внимание как на самой выполняемой деятельности, так и на программе операций по ее выполнению. Им легче дается удержание внимания на предмете в течение длительного времени. Они способны одномоментно охватить вниманием больше предметов, явлений и событий чем их сверстники, не вовлеченные в спортивную деятельность.

В выборке детей, не занимающихся спортом, оказались более высокие показатели по таким параметрам как психическая устойчивость ($M=0,995/1,06$) и устойчивость внимания ($M=2,19/2,25$). Что может быть обусловлено влиянием истощения у детей, вовлеченных в спортивную деятельность, на скорость выполнения задания. Обнаружены статистически значимые различия только по субшкале степень вработываемости ($U = 40,5$ при $p = 0,01$). По данной субшкале младшие школьники, вовлеченные в спортивную деятельность, имеют более лучший показатель, чем младшие школьники, не вовлеченные в спортивную деятельность (0,43 и 0,8 соответственно). Они отличаются быстротой включаемости в работу, высокой степенью активности, что позволяет им в короткий промежуток времени достигать устойчивой работоспособности. Важно отметить, что различия по другим субшкалам не является статистически значимым.

На основании полученных данных можно утверждать, что существуют различия в уровне развития произвольного внимания и его свойствах у младших школьников, вовлеченных и не вовлеченных в спортивную деятельность, степень вработываемости младших школьников, вовлеченных в спортивную деятельность, значительно выше, чем младших школьников, не вовлеченных в спортивную деятельность. Данный факт означает, что дети младшего школьного возраста, вовлеченные в спортивную деятельность, быстрее приступают к основной работе, чем дети младшего школьного возраста, не вовлеченные в спортивную деятельность.

Перспективу нашей научной работы мы видим в организации исследования по дополнительным методикам, с категорией испытуемых младшие школьники, вовлеченные в спортивную деятельность, в ситуации «соревнований» и «вне соревнований», с целью исследования особенностей произвольного внимания у спортсменов данного возраста. В данный момент мы можем только предположить, что свойства произвольного внимания в послесоревновательный период могут иметь более низкие показатели чем во время соревнований. Это предположение является только гипотезой и требует более дополнительного исследования.

Литература

1. *Гатанова М.В.* Развиваю внимание. Санкт-Петербург: Питер, 2016. 281 с.
2. *Гант Е.Е.* Особенности продуктивности когнитивных функций у детей среднего школьного возраста в условиях соревновательной и постсоревновательной деятельности. *Pedagogics, psychology, medical-biological problem of physical training and sports*, Харьков, 2011
3. *Осипова А.А., Малайшинская Л.И.* Диагностика и коррекция внимания: Программа для детей 5–9 лет. М.: ТЦ Сфера, 2002. 104 с.
4. *Родионов А.В.* Психолого-педагогические методы повышения эффективности решения оперативных задач в спорте: Дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. М., 1990. 337 с.
5. *Романенко М.И.* Психологическая подготовка боксера // *Электрон, журнал*. 2007.
6. *Ширшова Е.О.* Педагогические условия развития произвольного внимания у девочек старшего дошкольного возраста, занимающихся художественной гимнастикой // *Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки*. 2021. № 1(55). С. 153–157.

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН, УЧАСТВУЮЩИХ В ПРОГРАММЕ ЭКО

Семенова Т.А.

Московский государственный психолого-педагогический университет, г. Москва

Аннотация. В статье представлены результаты пилотажного исследования психоэмоционального состояния женщин репродуктивного возраста, страдающих бесплодием. Выявлено, что женщины, имеющие детей и планирующие естественную беременность, в целом, более позитивно оценивают свое эмоциональное состояние несмотря на то, что большинство принявших участие в исследовании женщин оценивают его как удовлетворительное.

Ключевые слова: экстракорпоральное оплодотворение (ЭКО); бесплодие; беременность; тревога; психоэмоциональное состояние.

Сегодня в психологии активно исследуются особенности психоэмоционального состояния женщин в ситуации психологического бесплодия. Изучаются психологические факторы, предшествующие и сопутствующие заболеванию; механизмы преодоления психоэмоционального стресса женщинами с диагнозом «бесплодие»; исследуется мотивация к появлению ребенка в семье. Как правило, как зарубежными, так и отечественными психологами отмечается, что бесплодие для большинства женщин – тяжелая психологическая травма, сопровождающаяся сильными психоэмоциональными переживаниями, сопровождающимися комплексом неполноценности, социальной несостоятельности и чувством личной дефектности (В.В. Абрамченко, А.И. Антонов, В.В. Бойко, Ф.В. Дахно, А.В. Колчин, Э.В. Макаричева, В.Д. Менделевич, М.В. Струковская, В.Д. Тополянский, Р.Дж. Пепперел и соавторы).

Анализ многочисленных исследований психоэмоционального состояния женщин, страдающих психологическим бесплодием, показал, что чаще всего психологи отмечают у них повышенную тревожность и депрессивную симптоматику. Важно также отметить, что ухудшение психоэмоционального состояния женщин наблюдается уже с момента постановки диагноза психологического бесплодия и в дальнейшем продолжает оказывать негативное влияние на различные аспекты бесплодного брака. Как отмечают А. Patel, P.S. Sharma, P. Narayan, «диагностика бесплодия и повторные неудачи в лечении служат теми инцидентами, которые внезапно, неожиданно приводят к психоэмоциональному напряжению и могут подавлять способность человека адаптироваться и справиться со сложившейся ситуацией» [Patel, и др., 2016]. При этом, по словам М.М. Асатовой и Ш.Ш. Саидазова, «семейной паре обычно приходится проходить через все известные стадии горя и траура (состояние шока, отрицания, гнева, изоляции и, наконец, принятие)» [Асатова., Саидазова, 2019]. То есть, как уже отмечалось, психологическое бесплодие

негативно отражается и на социальной сфере женщины, в частности, наблюдаются «изменения в супружеских отношениях, трудности в социальном взаимодействии, изменения в отношениях с близкими, коллегами, одиночество» [Магденко, 2022].

Необходимо также отметить взаимосвязь между физическим и психоэмоциональным состоянием женщин. Так, И.В. Карголь, подчеркивая, что бесплодие связано не только с физическим состоянием женщины, но и носит эмоциональный характер, доказывает следующее: «проблема бесплодия и расстройств настроения связаны циркулярными закономерностями. Так, депрессивные, тревожные расстройства снижают вероятность зачатия и, наоборот, длительное бесплодие вызывает психоэмоциональные нарушения» [Карголь, 2011].

Многие ученые-психологи поддерживают эту точку зрения. Например, К. Хорни считает, что психологические причины являются главным источником функциональных расстройств. Она говорит о том, что такая ситуация не только негативно влияет на самооценку женщины, но и может привести к нарушению ее психоэмоционального состояния (увеличение тревожности, невротизация, чувство вины, раздражительность, плохое настроение и т. д.), вызывать сексуальные расстройства и серьезные проблемы в отношениях с партнером. В результате возникает психологический барьер, который мешает появлению ребенка в семье [Хорни, 2007].

Итак, негативные психологические последствия психологического бесплодия женщин объясняются переживанием ими негативных эмоций. Психоэмоциональное состояние женщины, страдающей бесплодием, изначально проявляется удивлением или шоковым состоянием, после чего идет отрицание, гнев, изоляция, вина, горе или депрессивное состояние, принятие и адаптация. При этом порядок и последовательность стадий данных переживаний может не сохраняться и зависит от индивидуальных особенностей личности женщин, ее возраста, а также характера и причин нарушения репродуктивной функции, количества попыток забеременеть, качества лечения, наличия социальной поддержки и т.д.

Целью нашего исследования являлось изучение психоэмоционального состояния женщин репродуктивного возраста, страдающих бесплодием.

В опросе приняли участие 18 женщин в возрасте от 25 лет до 41 года, из них 9 женщин участвуют в программе ЭКО и 9 женщин имеют детей и планируют естественную беременность.

В представленном исследовании использовались следующие опросники: «Самооценка эмоциональных состояний» (А. Уэссман и Д. Рикс) и Опросник САН (самочувствие, активность, настроение) (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников).

Результаты и обсуждение. В ходе проведенного исследования нами были получены следующие результаты.

Значения по всем шкалам методики «Самооценка эмоциональных состояний» (А. Уэссман и Д. Рикс), а также по общему эмоциональному состоянию респондентов распределились в зоне средних значений в обеих группах.

Женщины, имеющие детей, в целом, более позитивно оценивают свое эмоциональное состояние несмотря на то, что большинство принявших участие в исследовании женщин оценивают его как удовлетворительное. На основании проведенной статистической обработки результатов тестирования при помощи U-критерия Манна-Уитни можно сделать вывод, что различия в психоэмоциональном состоянии женщин-участниц программы ЭКО и женщин, имеющих детей, являются статистически значимыми только по общему показателю.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что большинство принявших участие в исследовании женщин-участниц программы ЭКО и женщин, имеющих детей, в целом, характеризуют свое эмоциональное состояние как ровное, без преобладания в нем отрицательного или положительного полюсов. В группе женщин-участниц программы ЭКО одна из них оценила свое эмоциональное состояние как апатию, безразличие, медлительность, подавленность.

При этом почти половина женщин, воспитывающих детей, характеризуют свое эмоциональное состояние как эмоциональный подъем. В характеристиках такого состояния преобладает спокойствие, терпеливость, уравновешенность и невозмутимость. Оценивая степень своей энергичности/усталости, эти женщины чаще всего отмечали жизнеспособность и стремление к деятельности, имея при этом значительный запас энергии. Они редко бывают в плохом расположении духа, чаще всего чувствуют себя очень хорошо, жизнерадостны. Характеризуя свою уверенность в себе и своих силах, многие женщины, имеющие детей, отмечали, что чувствуют себя довольно компетентными и уверенными в своих способностях и умениях.

В группе женщин-участниц программы ЭКО показатели функционального состояния распределились в области средних значений, тогда как в группе женщин, имеющих детей, показатели самочувствия и настроения соответствуют высокому уровню выраженности.

Показатели самочувствия и настроения у большинства женщин, имеющих детей, выше, чем в группе женщин-участниц программы ЭКО. По показателю активности значения практически идентичны.

Далее, при помощи U-критерия Манна-Уитни было доказано, что выявленные нами различия в функциональном состоянии женщин-участниц программы ЭКО и женщин, имеющих детей, являются статистически значимыми по показателям настроения.

Можно констатировать, что женщины, предпринимающие попытки забеременеть при помощи ЭКО, в большей степени, по сравнению с женщинами, имеющими детей, утомлены и находятся в подавленном настроении. И, напротив, большинство женщин, воспитывающих детей, как правило, не испытывают недомоганий и чаще всего находятся в приподнятом настроении.

Выводы. Результаты исследования подтверждают наличие негативных психоэмоциональных последствий у женщин, страдающих психологическим бесплодием. Они испытывают усталость и подавленное настроение, что может быть связано с длительным и сложным процессом лечения и неудачами в попытках забеременеть. В то же время, женщины, имеющие детей, чаще находятся в приподнятом настроении, возможно, благодаря материнскому опыту и радости от воспитания детей.

Для улучшения психоэмоционального состояния женщин, проходящих ЭКО, может быть полезно предоставить им психологическую поддержку и помощь в совладании с эмоциональными трудностями. Также важно обратить внимание на социальную поддержку и снижение стигматизации психологического бесплодия. Развитие адаптивных механизмов и повышение эффективности лечения также могут помочь улучшить психоэмоциональное состояние женщин в ситуации психологического бесплодия.

Однако, следует учитывать индивидуальные особенности каждой женщины и причины ее бесплодия. Это поможет разработать более персонализированные подходы к лечению и поддержке, что может повысить эффективность помощи и улучшить психоэмоциональное состояние женщин.

Литература

1. *Асатова М.М., Саудазова Ш.Ш.* Особенности психоэмоционального состояния у женщин с бесплодием // Журнал теоретической и клинической медицины. 2019. № 4. С. 108–113.
2. *Карголь И.В.* Психологические особенности женщин, страдающих бесплодием // Психология эффективного родительства: материалы Межд. научно-практ. конф. Курск, 2011. С. 227–238.
3. *Магденко О.В., Дорошева Е.А., Иванова А.О.* Психологические аспекты женщин, страдающих бесплодием // Мир человека в фокусе психологических метапрактик: материалы VIII Сибирского психологического форума. Томск, 2022. С. 74–75.
4. *Хорни К.* Психология женщины. М.: Академический Проспект, 2007. 240 с.
5. *Patel A., Sharma P.S., Narayan P.* Prevalence and predictors of infertility-specific stress in women diagnosed with primary infertility: A clinicbased study // J. Hum. Reprod. Sci. 2016. V. 9. № 1. P. 28–34.

К ВОПРОСУ ОБ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ИСПОЛНЕННОСТИ И САМОАКТИВАЦИИ ВЗРОСЛЫХ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ПЕРЕЖИВАНИЯ СМЫСЛОЖИЗНЕННОГО КРИЗИСА

Смородина А.С.

smorodina@fdomgppu.ru

бакалавр ФДО ФГБОУ ВО МГППУ, г.Москва

Аннотация. в статье отражены соотношение категорий самоактивации, экзистенциальной исполненности и смысложизненного кризиса.

Ключевые слова: самоактивация, экзистенциальная исполненность, смысложизненный кризис, смысл жизни.

Актуальность изучения данной проблемы объясняется тем, что, на протяжении всей истории развития цивилизации, человек сталкивается с трудными жизненными ситуациями, такими как, смерть близких, тяжелая болезнь или длительная потеря источника дохода. Именно такие события могут подрывать основу судьбы личности, но и одновременно, являться предпосылкой для переосмысления и реализации своих личностных намерений, целей, мотивов с учетом изменившихся обстоятельств.

Важным фактором является то, что личности свойственна направленность на преодоление и переживание кризисных событий: сохранение достаточно уровня активации, реализации своего потенциала и поиск новых смыслов.

Понятие «самоактивации» широко встречается в медицинских, биологических науках, а также в психофизиологии в контексте изучения динамики деятельности человека, изучения способностей к саморегуляции функциональных и эмоциональных состояний, анализа поискового поведения личности.

По М.А. Одинцовой самоактивация объединяет такие явления как активация (физическая и психологическая) и самостоятельность. Посредством самоактивации обеспечивается оптимальный уровень деятельности личности во взаимодействии со средой. Самоактивация формируется в раннем детстве и является базовым свойством для развития личностной активности.

По А.Н. Леонтьеву внутреннее проявляется через внешнее и тем самым обеспечивает собственное изменение. Это позволяет рассматривать самоактивацию как внутренний, стартовый механизм, обеспечивающий реализацию усилий для решения задач и достижения целей.

Понятие «экзистенциальная исполненность» появилось в учении философа и психиатра В. Франкла для описания качества и полноты жизни человека. Акцент ставится на субъективном переживании человеком собственного благополучия, внутреннего согласия с событиями проживаемой жизни.

Экзистенциальная исполненность включает четыре составляющие: самодистанцирование, самотрансценденцию, свободу и ответственность.

Экзистенциальная исполненность связана с присутствием в жизни человека смысла, под которым подразумевается наличие субъективных ценностей и реализация их через рефлексию и действие.

Феномен «смысл жизни» выполняет одну из ключевых ролей в структуре личности и обеспечивает ее полноценное функционирование. Смысл жизни отвечает за регулирующую, коммуникативную, идентифицирующую и защитную функцию.

Поскольку любой психологический кризис возникает на почве противоречий, то отсутствие способности или возможности личности продуктивно осуществить свои внутренние намерения (осуществить мотив, реализовать ценность, или решить задачу) препятствует развитию личности.

Понятие «смысложизненный кризис» имеет сложную структуру и включает целый комплекс субъективных личностных переживаний. Такие переживания являются следствием нарушения целого ряда функций, которые выполняет смысл жизни в качестве личностного образования.

Смысложизненный кризис в психологии изучается с позиции возрастного и персонологического подходов. В первом случае, это нормативный кризис середины жизни, который является необходимым условием для развития личности. С точки зрения персонологического подхода, смысложизненный кризис имеет ненормативный характер и возникает в любом возрастном диапазоне. Переживание данного кризиса может привести личность к дезадаптации, что является угрозой для психологического здоровья человека.

По К.В. Карпинскому смысложизненный кризис может выборочно присоединяться к переживанию нормативных и ненормативных кризисов, которые переживает личность. Например, если профессиональная реализация составляет смысл жизни человека, тогда длительная безработица может привести к возникновению системного кризиса, а затем перерасти в метасистемный смысложизненный кризис.

В качестве итога можно подчеркнуть, что успешность переживания смысложизненного кризиса зависит от наличия в структуре личности определенных свойств, способствующих продуктивной работе с трудными жизненными ситуациями.

Высокая способность к самоактивации приводит к успешному выполнению человеком поставленных задач и реализации намеченных целей. При низкой способности к самоактивации происходит нарушение мышления и инициации действий, которые необходимы для целостного поведения. Именно поэтому самоактивация может активно влиять на переживание смысложизненного кризиса.

В свою очередь можно предположить, что высокий уровень смысложизненного кризиса будет отражать отрицательное влияние на уровень самоактивации (физическую и психологическую активацию и самостоятельность) и на уровень экзистенциальной исполненности (способности к рефлексии, действию, свободе и выходу «за пределы себя»).

Неуспех в какой-либо деятельности или жизнедеятельности в целом, способствует возникновению разнообразных психологических кризисов. И напротив, успешная реализация личностных стремлений является предпосылкой для восходящего развития.

Литература

1. *Одинцова М.А., Радчикова Н.П.* Разработка методики самоактивации личности // Психологические исследования. 2018. Т. 11, № 58. С. 12.
2. *Радчикова Н.П., Одинцова М.А.* Методика самоактивации личности: опыт применения теории латентных черт (IRT) // Моделирование и анализ данных. 2021. Том 11. № 3. С. 19–35.
3. *Леонтьев Д.А.* Восхождение к экзистенциальному миропониманию // Третья Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: материалы сообщений. М.: Смысл, 2007. С. 3–12.
4. *Леонтьев А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность. М.: Смысл, 2005.
5. *Кривцова, С.В., Лэнгле, А., Орглер, К.* Шкала экзистенции (Existenzskala) А. Лэнгле и К. Орглер / С.В. Кривцова.
6. *Васильюк. Ф.Е.* Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. М.: МГУ, 1984. – 200 с.
7. *Франкл В.* Человек в поисках смысла. Москва: Прогресс, 1990.
8. *Карпинский К.В.* Опросник смысложизненного кризиса: монография. Гродно: ГрГУ, 2008. 108 с.

СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И ПЕРЕЖИВАНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГОВ

Галич Л.В.

*студентка, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),
г. Москва, Российская Федерация
galichlv@fdomgppu.ru*

Александрова Л.А.

*к.психол.н., ведущий аналитик отдела научно-методического обеспечения Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации, ФГБОУ ВО МГППУ, доцент Кафедры психологии и педагогики дистанционного обучения факультета «Дистанционное обучение»
ФГБОУ ВО МГППУ
aleksandrovala@mgppu.ru*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования субъективного благополучия и переживаний в профессиональной деятельности педагогов.

Ключевые слова: субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью, удовлетворенность трудом, удовлетворенность базовых психологических потребностей на работе, переживания в деятельности.

Сегодня исследователи все чаще обращаются к проблемам позитивно-психологического функционирования, включая профессиональную среду. С одной стороны, позитивное функционирование определяет эффективность сотрудника, приводит к повышению производительности труда, с другой стороны, является составляющей психологического благополучия работника. Изучение данных вопросов особенно актуально для профессий «человек-человек», где высока вероятность эмоционального выгорания. Специфика профессиональной деятельности педагогов связана с высокими эмоциональными и физическими нагрузками. Под влиянием негативных факторов, связанных с профессиональной деятельностью, снижается уровень субъективного благополучия и удовлетворенности трудом. Поэтому так важно найти направления для повышения уровня субъективного благополучия педагогов. От психологического благополучия педагога зависит психологический климат в классе, качество образования. А это будущее нашей страны, наш потенциал, который будет «двигать» науку, развивать технологии и т.д.

Цель исследования: проанализировать особенности субъективного благополучия и переживаний в профессиональной деятельности педагогов, установить взаимосвязи субъективного благополучия и переживаний в профессиональной деятельности педагогов.

Теоретико-методологические основы исследования: позитивная психология М. Селигмана; теория субъективного благополучия Э. Динера;

теория самодетерминации (Э. Деси и Р. Райан); концепция переживания потока М. Чиксентмихайи; теория оптимальности переживаний в деятельности Д.А. Леонтьева; теоретическая модель структуры удовлетворенности трудом Т.Ю. Ивановой, Е.И. Рассказовой, Е.Н. Осина; системно-деятельностный подход к личности А.Г. Асмолова; работы, посвященные изучению специфики профессиональной деятельности педагогов (Л.А. Осьмук, М.В. Сафронова, Ю.С. Захир)

Методы исследования: Для достижения поставленной цели исследования использовались следующие – эмпирические методы:

- I. методы обработки данных в SPSS, которые включали: выделение групп с разным уровнем субъективного благополучия (кластерный анализ k-средних); выявление различий между двумя независимыми выборками (критерий Манна-Уитни, критерий однородности Хи-квадрат Пирсона); выявление связи признаков (коэффициент ранговой корреляции Спирмена).
- II. Психодиагностические методики исследования:
 1. Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера в адаптации Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева, 2020;
 2. Опросник компонентов удовлетворенности трудом (Т.Ю. Иванова, Е.И. Рассказова, Е.Н. Осин, 2012);
 3. Методика «Диагностика переживания в деятельности» (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев, 2017);
 4. Шкала удовлетворенности базовых психологических потребностей на работе (русскоязычная адаптация Е.Н. Осина, Д.Д. Сучкова, Т.О. Гордеевой, Т.Ю. Ивановой, 2015).

Выборка. Исследование субъективного благополучия и переживаний в профессиональной деятельности педагогов проводилось на базе общеобразовательных школ Тверской области. Данные собирались с помощью Google формы. Опрос проводился с соблюдением анонимности и конфиденциальности. В исследовании приняли участие 98 педагогов (91 женщина и 7 мужчин) в возрасте от 19 до 70 лет, трудовой стаж которых составил от нескольких месяцев до 50 лет. У 15,3% (15 чел.) опрошенных было среднее профессиональное образование, у 82,7% (81 чел.) – высшее профессиональное, у 1,0% (1 чел.) – дополнительное профессиональное образование на базе среднего или высшего (переквалификация), у 1,0% (1 чел.) – ученая степень. В должностной состав выборки вошли 94,9% (93 чел.) учителей, 2,0% (2 чел.) педагогов-психологов, 2,0% (2 чел.) социальных работников, 1,0% (1 чел.) педагогов дополнительного образования.

Таким образом, основную долю выборки составили учителя с высшим профессиональным образованием, в основном женщины.

Результаты исследования. С целью изучения субъективного благополучия и переживаний в профессиональной деятельности педагогов данные респондентов были поделены на две группы по уровню субъективного благополучия.

В качестве критериев группировки были выбраны два показателя субъективного благополучия: тестовый показатель удовлетворенностью жизнью и интегральный показатель удовлетворенностью трудом. Эти два показателя взаимосвязаны между собой [Иванова и др., 2012] и играют важную роль в оценке субъективного благополучия педагогов в их профессиональной деятельности.

В первую группу вошли 45 педагогов (45,92% от общего числа опрошенных) с высокими показателями удовлетворенности жизнью и удовлетворенности трудом. Вторую группу составили 53 педагога (54,08% от общего количества) со средним уровнем удовлетворенности жизнью и удовлетворенности трудом.

Выделенные группы педагогов не различались по возрасту, полу, образованию, занимаемой должности и педагогическому стажу. По данным критериям выборки были однородными.

Статистически значимые различия на уровне $p < 0,01$ были обнаружены в степени удовлетворенности базовых психологических потребностей у педагогов двух групп. У группы педагогов с высоким уровнем субъективного благополучия в большей мере удовлетворены потребности в автономии, компетенции и связанности по сравнению с группой педагогов со средним уровнем субъективного благополучия. Это согласуется с теоретическими представлениями Э. Деси и Р. Райана: психологическое благополучие личности обеспечивается тремя базовыми потребностями; удовлетворение трех базовых потребностей является важным условием, определяющим оптимальное функционирование.

Педагоги с высоким уровнем субъективного благополучия в большей степени ощущают поддержку и принятие со стороны коллег, свободу в действиях; они чувствуют себя менее контролируруемыми извне и более уверенными в решении сложных задач.

Сравнивая показатели оптимальных переживаний в профессиональной деятельности педагогов в группе с высоким уровнем субъективного благополучия и в группе со средним уровнем, было обнаружено следующее. За основу была взята трехмерная модель оптимальности переживаний в деятельности Д.А. Леонтьева, которая включает такие компоненты, как переживание удовольствия, переживание смысла, переживание усилия и один реверсивный – переживание пустоты.

Значимые различия у педагогов с разным уровнем субъективного благополучия были обнаружены в оценке «смысла», «удовольствия» и «пустоты». Педагоги с высоким уровнем субъективного благополучия ощущают осмысленность своей деятельности и получают удовольствие от своей работы чаще, чем педагоги со средним уровнем субъективного благополучия. Переживания пустоты чаще отмечают педагоги со средним уровнем субъективного благополучия в сравнении с педагогами другой группы. В оценке усилий необходимых для выполнения работы группы педагогов не различаются. Однако

в группе педагогов со средним уровнем субъективного благополучия усилие переживается с той же частотой, что смысл и удовольствие. На основании вышесказанного можно сделать вывод о том, что педагоги с высоким уровнем субъективного благополучия оценивают свою профессиональную деятельность больше с позиции осмысленности, как приносящую пользу другим; а так же, как доставляющую удовольствие.

В ходе корреляционного анализа были выявлены следующие взаимосвязи оптимальных переживаний с удовлетворенностью жизнью педагогов двух групп. У педагогов с высоким уровнем субъективного благополучия переживания смысла и удовольствия демонстрируют прямые связи с удовлетворенностью жизнью в целом. Во-первых, это говорит о том, что данные переживания могут рассматриваться как прямые показатели субъективного благополучия. Во-вторых, данные корреляции являются доказательством того, что профессиональная деятельность педагогов является источником положительного опыта.

У педагогов со средним уровнем субъективного благополучия удовлетворенность жизнью позитивно коррелирует с переживанием смысла, а также с потребностями в автономии и связанности, что указывает на необходимость создания таких условий, в которых поддерживались бы автономия педагогов и эмоциональное принятие.

Взаимосвязь удовлетворенности трудом и оптимальных переживаний у педагогов с высоким и средним уровнем субъективного благополучия говорят о том, что переживания смысла и удовольствия способствуют благополучию в профессиональной деятельности педагогов.

Выводы. Установленные корреляции оптимальных переживаний с удовлетворенностью жизнью и удовлетворенностью трудом говорят о том, что переживания в деятельности педагогов напрямую связаны с проблемой субъективного благополучия. Переживания смысла и удовольствия могут рассматриваться как прямые показатели субъективного благополучия. Оптимальные переживания (смысл и удовольствие) способствуют благополучию в профессиональной деятельности педагогов. Работа с педагогами в направлении поиска смыслов в профессиональной деятельности и жизни будет способствовать повышению их субъективного благополучия. Создание условий, удовлетворяющих базовые потребности в автономии и связанности, также является важным фактором, влияющим на удовлетворенность трудом и субъективное благополучие педагогов. Поддержка автономии педагогов может состоять в том, чтобы обеспечивать возможность выбора, творчества в реализации учебной и воспитательной функции, снижении контроля со стороны различных инстанций. Для поддержания связанности с другими людьми (внутри коллектива) может быть использовано безусловное позитивное принятие, проявляющееся в форме безоценочных утверждений; поддержание теплых отношений и т.д. И конечно нельзя забывать о том, что для повышения субъективного благополучия работа должна приносить удовольствие.

Литература

1. *Иванова Т.Ю., Рассказова Е.И., Осин Е.Н.* Структура и диагностика удовлетворенности трудом: разработка и апробация методики // *Организационная психология*. 2012. Т. 2. № 3. С. 2–15.
2. *Козьмина Л.Б.* Изучение психологического благополучия личности педагога во взаимосвязи с его эмоционально-поведенческими качествами на примере классных руководителей // *Педагогический ИМИДЖ*. 2020. Т. 15, № 1. С. 99–111.
3. *Леонтьев Д.А.* Качество жизни и благополучие: объективные, субъективные и субъектные аспекты // *Психологический журнал*. 2020. Т. 41. № 6. С. 86–95.
4. *Леонтьев Д.А., Осин Е.Н., Досумова С.Ш., Рзаева Ф.Р., Бобров В.В.* Переживания в учебной деятельности и их связь с психологическим благополучием // *Психологическая наука и образование*. 2018. Том 23. № 6. С. 55–66.
5. *Осин Е.Н., Сучков Д.Д., Гордеева Т.О., Иванова Т.Ю.* Удовлетворение базовых психологических потребностей как источник трудовой мотивации и субъективного благополучия у российских сотрудников // *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 2015. Т. 12. № 4. С. 103–121.

СПЕЦИФИКА МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ И ТИПА ПРИВЯЗАННОСТИ У ВЗРОСЛЫХ

Кудрина Е.В.

*Магистрант, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),
г. Москва, Российская Федерация
e-mail: kudrinaev@fdomgppu.ru*

Научный руководитель – Третьяк Э.В.

*канд. психологических наук, доцент кафедры
«Психология и педагогика дистанционного обучения»,
Московский государственный психолого-педагогический университет
(ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация
e-mail: tretayakev@fdomgppu.ru*

Изучение темы межличностных отношений и типа привязанности у взрослых закладывает теоретическую базу для понимания, как строится взаимодействие между людьми, и как эти связи влияют на психологическое благополучие и развитие личности в современном мире.

Под межличностными отношениями подразумевается совокупность связей в жизни человека, эти связи отражаются в форме чувств, суждений, эмоций. Межличностные отношения состоят из когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов.

Межличностные отношения обладают несколькими функциями: формирующая, организующая, прагматическая, внутриличностная, а также функция самоутверждения. При этом понятие межличностных отношений тесно связано с таким явлением как психологическая совместимость. На формирование положительной совместимости влияют социологические, социально-психологические и психофизиологические факторы. [1]

При построении межличностных отношений, согласно отечественной психологической школе, большое влияние оказывают эмоциональные состояния людей. Межличностные отношения предполагают взаимную направленность. В отечественной психологии также отдается большая роль межличностным отношениям в качестве опыта, формирующего психическое развитие человека и становление его как личности. Данная парадигма широко представлена в культурно-историческом подходе Л.С. Выготского и деятельностном подходе А.Н. Леонтьева [2].

Один из представителей современной отечественной психологии Н.Н. Обозов, в своих работах фокусируется на эмоциональной составляющей межличностных отношений и выделяет положительные и отрицательные состояния, такие как удовлетворенность собой или партнером, эмоциональная чувствительность, конфликтность или же отрицательные эмоциональные состояния [3].

Для эффективного развития межличностных отношений между людьми необходимо использовать определенные стратегии поведения и взаимодействия,

а также реализовывать систему действий, проявлять вербальное и невербальное реагирование, эмоциональные и волевые проявления, адекватно воспринимать и понимать других людей, уметь контролировать свои эмоции и оказывать помощь в случае возникновения конфликта или трудных ситуаций.

Дж. Боулби, один из ключевых исследователей темы привязанности считал, что в основе формирования межличностных отношений лежит монотропия – привязанность, сформированная для выживания ребенка с первичным материнским субъектом или же замещающим мать. По мнению автора, у ребенка существуют и другие привязанности, но они формируются по иерархии от первичной, монотропной привязанности. Всего, согласно теории Боулби, существуют 4 типа привязанности: надежный, тревожный, избегающе-отвергающий, тревожно-избегающий. Ненадежными типами являются: тревожный, избегающе-отвергающий и тревожно-избегающий. Люди с ненадежным типом привязанности чаще попадают в созависимые отношения [4].

Часто люди с подобными типами привязанности попадают в «Треугольник Карпмана», надолго запирая себя в замкнутом круге. Согласно теории Стивена Карпмана, «Жертва» – главная фигура в треугольнике, именно она влияет на роли «Агрессора» и «Защитника». В созависимых отношениях данные роли могут меняться между партнерами и приводить к разрушению устойчивости союза [5].

В контексте социального аспекта тип привязанности может оказывать влияние на способность человека адаптироваться к новым ситуациям, устанавливать доверительные отношения с другими людьми и успешно взаимодействовать в социальной среде. К примеру, люди с безопасным типом привязанности часто имеют более гармоничные и удовлетворительные отношения, в то время как люди с небезопасной привязанностью могут испытывать больше конфликтов и неудовлетворенности в отношениях. Качество межличностных отношений может оказывать влияние на производительность и успех в работе и образовании. Люди с безопасной привязанностью часто легче устанавливают сотрудничество и доверие в рабочих и учебных ситуациях, что способствует их успешности и удовлетворенности.

Таким образом, при работе с созависимыми клиентами крайне важно учитывать тип привязанности, который сложился в детстве, при этом, правильная структурная работа со специалистом может оказать положительное влияние на осознание проблемы и дальнейшие шаги к изменению проблемной ситуации в лучшую сторону.

Литература

1. *Мясищев В.Н.* Психология отношений // МПСИ; МОДЭК 2011.
2. *Пузырей А.А.* Культурно-историческая теория Л.С. Выготского и современная психология // МГУ, 1986.
3. *Обозов Н.Н.* Психология межличностных отношений // Киев: Лыбидь, 1990.
4. *Боулби Дж.* Привязанность // М.: Гардарики, 2003.
5. *Манухина Н.М.* Созависимость глазами системного психотерапевта // М.: Класс, 2016.

К ВОПРОСУ ОБ АУТЕНТИЧНОСТИ И ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ИСПОЛНЕННОСТИ ВЗРОСЛЫХ В УСЛОВИЯХ ПРОЖИВАНИЯ СИТУАЦИИ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Кулик И.В.

*магистрант факультета дистанционного образования,
ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-
педагогический университет», г. Москва
kulikib@fdomgppu.ru*

Аннотация. в статье рассматриваются аутентичность и экзистенциальная исполненность как феномены актуальные для выживания личности в эпоху неопределенности, соответственно актуальные для изучения в психологии.

Ключевые слова: аутентичность, экзистенциальная исполненность, неопределенность, верность своему я, непрерывность личности.

Вопросы верности себе, бытия самим собой всегда существовали в человеческой культуре. Быть самим собой – естественная потребность человека. Как понятие экзистенциальной философии Аутентичность возникла в трудах М. Хайдеггера как тема модуса «собственности» (аутентичность – возможный английский перевод понятия «собственности» у Хайдеггера) в связи с вопросами бытия к смерти и совести. Ранее Серен Кьеркегор раскрывает проблематику бытия самим собой и тему желания. С феноменом аутентичности и ее аспектами работали Ж.П. Сартр, С.Л. Рубинштейн, В. Франкл, Дж. Бьюдженталь, К. Роджерс, И. Ялом, А. Лэнгле, А. Асмолов, Д. Леонтьев, Ф. Василюк и др.

Аутентичность яркое со множеством оттенков и аспектов понятие. Древние греки рассматривали его как проявление «истинного», «правильного», «неподдельного», означающего наполненность человека энергией. Современные исследования показывают, что аутентичность ненормативно, внутренне детерминированное, оторванное от корней высшее личностное качество. Аутентичность – черта личности, означающая верность своему истинному Я, соответствие природе индивидуальности, пространственно-временному контексту жизни и предназначению.

Мы можем говорить, что аутентичный человек верен своему истинному Я, стремится найти и занять свое уникальное место в жизни, способен и желает существовать реализуя максимально свой жизненный потенциал. При этом следует отметить, что все проявления аутентичности остаются феноменологическими, речь всегда идет о субъективном опыте, а не о стандартах, внешних проявлениях успешности [3].

Современное общество дает человеку возможность менять свою идентичность несколько раз на протяжении жизни. Маркеры, свидетельствующие о происхождении человека, о том кем он является, теряют свою объективность и надежность. В такой ситуации, без опоры на внешних посредников,

человек может прислушиваться к своему внутреннему голосу, в поиске под- сказки, насколько верны и точны его решения. В самом общем виде аутен- тичность личности – это способность мониторить степень верности своему истинному Я. Аутентичность становится инструментом мониторинга «теку- щей версии своей личности и оценки внутреннего согласия с ней», «основой преемственности и непрерывности личности». «Меняясь, оставаться собой – это парадоксально-диалектическое правило жизни во времена высокой нео- определенности делает изучение аутентичности актуальным как никогда пре- жде» [1]. Аутентичность способна предотвратить разрушающее воздействие на личность потери смысла жизни, выполнить роль буфера против професси- онального выгорания, что особенно важно в экстремальных профессиях [4].

Феномены аутентичности и экзистенциальной исполненности видятся близ- кими, тесно связанными друг с другом. В работах В. Франкла мы находим 4 шага на пути к экзистенциальной исполненности: воспринимать, чувство- вать, выбирать, делать. [5] На этих ключевых параметрах строится шкала эк- зистенции (Existenzskala) А. Лэнгле и К. Орглер. Это одна из методик, которая будет использована в пилотажном исследовании по данной теме [3].

Шаг первый – «воспринимать» включает в себя способность трезво, реал- истично, видеть свою субъективную долю и отделять себя от другого. Такое восприятие как основное условие аутентичности раскрывается в осознании, открытости опыту внешнему и внутреннему, чувствительности к самому себе, способности слушать себя. Открытие для себя и принятие человеком собствен- ных чувств, осознание своего права чувствовать, переживать, то есть, БЫТЬ. Чем шире жизненный мир человека, тем более аутентично его бытие. Так же здесь присутствует и самодистанцирование, показывающее возможность че- ловека отойти на дистанцию по отношению к себе самому. Второй шаг – «чув- ствовать», а значит быть затронутым, попадать в резонанс с ценностями. На этом этапе происходит обретение доверия к самому себе, возникает вну- треннее согласие со своими чувствами. Авторитетность внутреннего источни- ка (в той мере, в какой человек научился, способен слушать его) приобретает истинность более значимую, чем мнения внешних авторитетов. Рождается опыт доверия себе. Еще один важный феномен этого этапа – самотрансцен- денция, измеряющая свободную эмоциональность, которая разворачивается в способности видеть и чувствовать другого, быть эмпатичным и заботить- ся, ориентироваться не только на цель, но и на смысл, переживать захвачен- ность ценностью. Третий шаг – «выбирать», а значит оставлять все кроме одного варианты, решаться. Правильное решение – это внутренне оправдан- ное решение. И выбранная альтернатива вполне может оказаться не идеаль- ной по многим параметрам, человек знает, что он поступил так, потому что не мог иначе, сделав свой осознанный выбор. И здесь присоединяется поня- тие свободы. Свободы выбирать цель, простирая иерархические отноше- ния, реальные действия для ее достижения, иметь персонально обоснованное

решению. И заключительный шаг – делать, реализовать выбор даже в тех ситуациях, когда нет ясной внутренней позиции как поступить, с решимостью пойти в «ретроспективное» доверие. На этом этапе человек встречается с ответственностью, измерить которую можно способностью доводить до конца решения, принятые на основании личных ценностей.

Планируется провести исследование аутентичности и экзистенциальной исполненности взрослых в условиях проживания ситуации неопределенности.

Поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать понятие аутентичность, основные парадигмы и направления ее исследования в психологии.
2. Проанализировать подходы к пониманию экзистенциальной исполненности личности.
3. Проанализировать понятие ситуаций неопределенности и основные подходы их типологизации в психологии.

Гипотезы исследования

1. Низкий уровень экзистенциальной исполненности связан с недостаточным развитием аутентичности личности.
2. Различные аспекты аутентичности могут быть предикторами экзистенциальной исполненности.
3. Имеется связь уровня аутентичности и экзистенциальной исполненности и выбором способа жизни взрослых людей в ситуации неопределенности.

Методики исследования: Опросник аутентичности Керниса – Голдмана (С.К. Нартова-Бочавер и др.) 2022 г. Шкала экзистенции (Existenzskala) А. Лэнгле и К. Орглер С.В. Кривцова, А. Лэнгле, К. Орглер 2009г, СОРЕ-30 – краткая версия русскоязычной методики оценки копинг-стратегий М.А. Одицовой, Н.П. Радчиковой, Л.А. Александровой, опросник «Типы реагирования на ситуацию изменений» Е.В. Битюцкой

Предполагаемые результаты исследования.

Низкий уровень экзистенциальной исполненности связан с недостаточным развитием аутентичности личности. Различные аспекты аутентичности могут быть предикторами экзистенциальной исполненности. Имеется связь уровня аутентичности и экзистенциальной исполненности и выбором способа жизни взрослых людей в ситуации неопределенности.

Литература

1. *Анциферова Л.И.* (1992). Личность в динамике: некоторые итоги исследования. Психологический журнал, 13(5), 12–25.
2. *Бочавер К.А., Резниченко, С.И.* (2022). Личностная аутентичность как ресурс преодоления синдрома профессионального выгорания. Психологический журнал, 43(2), 61–71.
3. *Кривцова С.В., Лэнгле А., Орглер К.* Шкала экзистенции (Existenzskala) А. Лэнгле и К. Орглер. 2009.

4. *Нартова-Бочавер С.К.* Аутентичность личности как предиктор совладания со стрессом и возможный эффект стресса // Человек. 2023. Т. 34, № 4. С. 128–148. DOI: 10.31857/S023620070027357-9
5. *Уколова Е.М.* Идея личности в учении Виктора Франкла. Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2016, 10(1), 55–81.

АКАДЕМИЧЕСКАЯ МОТИВАЦИЯ И ОТЧУЖДЕНИЕ ОТ УЧЕБЫ У СТУДЕНТОВ ПРИ РАЗНОМ УРОВНЕ УЧЕБНЫХ ТРУДНОСТЕЙ

Вакуленко А.Г.

студентка 5 курса ФГБОУ ВО МГППУ, г. Москва
vakulenkoag@fdomgppu.ru

Александрова Л.А.

*к.психол.н., ведущий аналитик отдела научно-методического обеспечения
Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы
в системе образования Российской Федерации, ФГБОУ ВО МГППУ,
г. Москва, доцент Кафедры психологии и педагогики дистанционного обучения
факультета «Дистанционное обучение» ФГБОУ ВО МГППУ, г. Москва*
ladaleksandrova@mail.ru

Аннотация. В статье представлены результаты эмпирического исследования академической мотивации и отчуждения от учебы у студентов при разном уровне учебных трудностей. Показано, что существуют различия в академической мотивации и отчуждении от учебы, а также во взаимосвязях учебных трудностей с ними между студентами с разным уровнем учебных трудностей.

Ключевые слова: Академическая мотивация, отчуждение от учебы, учебные трудности, студенты.

Проблема академической мотивации является актуальной для современной психологической науки. Мотивация является одним из главных факторов успешности образовательного процесса, начиная с самого раннего возраста, и становится даже более важным фактором в студенческой и взрослой жизни. Академическая мотивация является частным видом мотивации, включенным в учебную деятельность. Одним из наиболее разработанных направлений ее изучения является концепция самодетерминации (SDT) Э. Деси и Р. Райана, в которой авторы исследуют различные типы внутренней и внешней мотивации, основываясь на врожденных психологических потребностях [9]. На концепцию самодетерминации опирается при разработке своей модели мотивации достиженческой деятельности Т.О. Гордеева, применяемой в том числе к учебной деятельности. Разделяя мотивацию учебной деятельности на внешнюю и внутреннюю, она так же описывает внутри этих групп отдельные виды академической мотивации на основании психологически потребностей, лежащих в ее основе. Для учебной деятельности оптимальным Т.О. Гордеева считает сочетание продуктивных внутренних и внешних мотивов с преобладанием первых. Продуктивными внешними мотивами является подгруппа внешних мотивов, направленных на удовлетворение базовых потребностей [3].

В процессе учебной деятельности студенты сталкиваются с различными трудностями и вызовами, не со всеми из которых им удается успешно справиться. Учебные трудности остаются недостаточно изученными и не представлены в психологической науке как объект исследования в достаточной мере.

Следует также отметить дефицит психодиагностического инструментария для их выявления: методик не так много, и существующие в основном фокусируются на содержательной стороне учебной деятельности, упуская из виду социальные и эмоциональные аспекты. К примеру, среди зарубежных исследований можно выделить исследование М. Мадриага и др., где авторы ставят вопрос о том, с одинаковыми ли трудностями встречаются студенты с инвалидностью и без, и выделяют такие учебные трудности, как сложности с ведением заметок, трудности с физическим доступом в здание университета и т.д., то есть в основном инструментальные, физические трудности, а не трудности психологического характера [8].

Учебная деятельность может сопровождаться рядом негативных последствий, в числе которых падение академической мотивации, эмоциональное выгорание и отчуждение от учебы. Б. Барнхардт и П. Джиннс рассматривают отчуждение от учебы в двух формах: отчуждение как психологическое состояние и отчуждение как социальный процесс. Обе формы отчуждения проявляются в трех вариантах: бессилие, бессмысленность и самоотчуждение. Согласно их концепции, причинами отчуждения могут быть слишком высокая учебная нагрузка, неясная структура учебного процесса и требований к студентам, отсутствие эффективной обратной связи, несовпадение учебных материалов с интересами студентов и ограниченные возможности для творчества и выбора в рамках учебной деятельности. Результатами этого отчуждения являются низкий уровень вовлеченности студентов и поверхностный подход к обучению. Эти положения теории во многом соотносятся с положениями теории самодетерминации, которая подчеркивает роль среды, включая поддержку автономии, компетентности и в связи с другими людьми, в формировании и развитии внутренней академической мотивации. Следовательно, важным вопросом является исследование внутренней и внешней мотивации, отчуждения от учебы и выгоранием в контексте образования [7].

Изучение учебных трудностей и различий в академической мотивации и отчуждении от учебы у студентов с разным уровнем учебных трудностей стало, таким образом, целью нашего исследования.

Исследование было проведено в онлайн-формате в феврале 2023 года с использованием Google Форм. В исследовании приняли участие 67 человек. Все респонденты – студенты высших учебных заведений.

В эмпирическом исследовании применялись следующие методики:

1. Опросник «Шкалы академической мотивации» (Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин, 2014 г.), позволяющий выявить семь качественно различных типов академической мотивации [4];
2. Опросник «Шкала отчуждения от учебы» (Е.Н. Осин, 2015 г.), направленный на выявление общего уровня отчуждения от учебы и четырех его компонентов: нигилизм, авантюризм, вегетативность, бессилие [5];

3. Опросник «Диагностика переживаний в деятельности» (Леонтьев Д.А., Осин Е.Н., 2017 г.), включающий в себя четыре коротких шкалы, измеряющих переживания удовольствия, осмысленности, усилия и пустоты в рамках выполняемой деятельности [6]. Методика использовалась как обратная шкала для шкалы отчуждения от учебы;
4. Опросник оценки учебных трудностей (M. Madriaga et al., адаптация – Л.А. Александрова, 2013, 2015 гг.), выявляющий уровень осознаваемых учебных трудностей [1, 2, 8];
5. Авторская анкета на учебные трудности и переживания, разработанная в рамках нашего исследования для выявления более субъективных и связанных с эмоциональными и социальными аспектами трудностей и переживаний студентов и включающая в себя три предварительных шкалы: ощущение сложности, трудности взаимодействия, неуверенность/самооценка. В основу анкеты легли дополнительные вопросы к методике потока, которые были доработаны и дополнены собственными вопросами на основании изученной научной литературы. Вопросу обсуждения психометрических характеристик данной анкеты будет посвящена в дальнейшем отдельная публикация, в данной же статье будут представлен корреляционный анализ результатов применения анкеты.

Статистическая обработка данных проводилась в программе IBM SPSS Statistics Version 23. Был проведен кластерный анализ методом k-средних для выявления групп студентов с разным уровнем учебных трудностей и анализ взаимосвязей между изучаемыми феноменами с применением корреляционного анализа с помощью коэффициента корреляции Спирмена.

Для изучения различий между студентами с разным уровнем учебных трудностей выборка исследования была разделена на два кластера с применением кластерного анализа методом k-средних. В первый кластер включены респонденты с низким уровнем учебных трудностей (36 человек). Во второй кластер включены респонденты с высоким уровнем учебных трудностей (31 человек).

Далее мы проанализировали различия в академической мотивации, отчуждении от учебы и переживаниях в учебной деятельности у студентов выделенных групп, применив критерий Манна-Уитни. В академической мотивации наблюдаются различия в уровне познавательной мотивации – у группы студентов с высоким уровнем учебных трудностей ее показатели ниже, чем у группы студентов с низким уровнем учебных трудностей. Также различия на уровне тенденции можно выделить по уровню интроецированной мотивации и амотивации – их выраженность выше у группы студентов с высоким уровнем учебных трудностей, чем у группы студентов с низким уровнем учебных трудностей. Эти результаты демонстрируют, что у студентов с низким уровнем учебных трудностей выше уровень познавательной мотивации (продуктивный тип внутренней академической мотивации) и ниже уровни интроецированной мотивации (непродуктивный тип внешней академической мотивации) и амотивации, чем у студентов с высоким уровнем учебных трудностей.

Выявлены значимые различия в отчуждении от учебы у студентов с разным уровнем учебных трудностей. Общий уровень отчуждения и почти его компоненты, кроме нигилизма (вегетативность – на уровне тенденции) различаются: показатели выше у группы студентов с высоким уровнем учебных трудностей. Таким образом, у студентов с высоким уровнем учебных трудностей сильнее выражено явление отчуждения от учебы и его компоненты, чем у студентов с низким уровнем учебных трудностей. Из переживаний в учебной деятельности можно выделить различие на уровне тенденции в переживании пустоты: у группы студентов с высоким уровнем учебных трудностей его выраженность выше, чем у группы студентов с низким уровнем учебных трудностей. Далее мы проанализировали взаимосвязи учебных трудностей с академической мотивацией, отчуждением от учебы и переживаниями в учебной деятельности в группах студентов с разным уровнем учебных трудностей. Для этого мы применили коэффициент корреляции Спирмена и выявили значимые корреляционные взаимосвязи учебных трудностей с академической мотивацией, отчуждением от учебы и переживаниями в учебной деятельности у групп студентов с низким (1) и с высоким (2) уровнем учебных трудностей и сопоставили полученные в результате корреляционного анализа данные.

Во взаимосвязях учебных трудностей с академической мотивацией выявлены следующие различия между группами студентов с разным уровнем учебных трудностей: Познавательная мотивация отрицательно коррелирует с различными учебными трудностями в группе студентов с высоким уровнем учебных трудностей. Следовательно, познавательная мотивация снижается с ростом учебных трудностей в том случае, когда их общий уровень уже высокий, но не связана с учебными трудностями при их низком уровне выраженности. Мотивация достижения отрицательно коррелирует с учебными трудностями в группе студентов с высоким уровнем учебных трудностей. Таким образом, мотивация достижения снижается с ростом учебных трудностей в том случае, когда их уровень уже высокий, но не связана с учебными трудностями при их низком уровне выраженности. Также на уровне тенденции ($p = 0,054$) мотивация достижения отрицательно коррелирует со шкалой неуверенности/самооценки в группе студентов с низким уровнем учебных трудностей. Следовательно, мотивация достижения снижается с ростом учебных трудностей в том случае, когда их уровень еще низкий, но не связана с ними при высоком уровне учебных трудностей. Интроецированная мотивация положительно коррелирует с различными учебными трудностями в группе студентов с низким уровнем учебных трудностей. Это означает, что интроецированная мотивация растет с ростом учебных трудностей при низком уровне их выраженности, но не связана с учебными трудностями при высоком уровне выраженности. Амотивация положительно коррелирует с трудностями взаимодействия в группе студентов с высоким уровнем учебных трудностей. Следовательно, амотивация растет с ростом учебных трудностей в том случае,

когда их уровень уже высокий, но не связана с учебными трудностями при их низком уровне выраженности.

Следующие различия между группами студентов с разным уровнем учебных трудностей выявлены во взаимосвязях учебных трудностей с отчуждением от учебы и его компонентами: Отчуждение от учебы положительно коррелирует с учебными трудностями, выявляемыми методикой авторов М. Madriaga et al. и трудностями взаимодействия в группе студентов с низким уровнем учебных трудностей и с учебными трудностями, выявляемыми нашей анкетой, в группе студентов с высоким уровнем учебных трудностей. Таким образом, отчуждение от учебы растет в группах студентов по-разному: при низком уровне учебных трудностей отчуждение от учебы растет при столкновении с учебными трудностями, выявляемыми методикой авторов М. Madriaga et al. (более инструментальными и техническими, нежели в анкете) и трудностями взаимодействия, а при высоком уровне учебных трудностей – при столкновении с трудностями, выявляемыми нашей анкетой (более эмоционально и личностно ориентированными).

Нигилизм положительно коррелирует с учебными трудностями, выявляемыми нашей анкетой, в группе студентов с высоким уровнем учебных трудностей, и с трудностями взаимодействия в обеих группах студентов. Следовательно, нигилизм растет при росте учебных трудностей, выявляемых нашей анкетой, когда уровень учебных трудностей в целом низкий, и при росте трудностей взаимодействия независимо от общего уровня выраженности учебных трудностей.

Авантюризм положительно коррелирует с учебными трудностями, выявляемыми методикой авторов М. Madriaga et al., в группе студентов с низким уровнем учебных трудностей и с трудностями взаимодействия в обеих группах студентов. Таким образом, авантюризм растет при росте учебных трудностей, выявляемых методикой авторов М. Madriaga et al., когда уровень учебных трудностей в целом низкий, и при росте трудностей взаимодействия независимо от общего уровня выраженности учебных трудностей.

Вегетативность положительно коррелирует с трудностями взаимодействия и шкалой неуверенности/самооценки в группе студентов с низким уровнем учебных трудностей. Это значит, что вегетативность усиливается с ростом трудностей взаимодействия и переживаний, связанных с неуверенностью и самооценкой, при низком уровне учебных трудностей.

Бессилие положительно коррелирует с учебными трудностями, выявляемыми нашей анкетой, в группе студентов с высоким уровнем учебных трудностей, и на уровне тенденции ($p = 0,062$) со шкалой неуверенности/самооценки в группе студентов с низким уровнем учебных трудностей. Следовательно, бессилие повышается при росте учебных трудностей, выявляемых нашей анкетой, когда общий уровень учебных трудностей уже высокий, и при росте переживаний, связанных с неуверенностью и самооценкой, когда общий уровень учебных трудностей еще низкий.

Во взаимосвязях учебных трудностей с переживаниями в учебной деятельности выявлены следующие различия между группами студентов с разным уровнем учебных трудностей:

Удовольствие отрицательно коррелирует с различными учебными трудностями в группе студентов с низким уровнем учебных трудностей. Таким образом, переживание удовольствия от учебной деятельности снижается при росте учебных трудностей на фоне низкого общего уровня учебных трудностей.

Смысл также отрицательно коррелирует с различными учебными трудностями в группе студентов с низким уровнем учебных трудностей. Таким образом, переживание смысла в учебной деятельности снижается при росте учебных трудностей на фоне низкого общего уровня учебных трудностей.

Усилие положительно коррелирует с различными учебными трудностями в группе студентов с высоким уровнем учебных трудностей. Следовательно, переживание усилия в учебной деятельности усиливается при росте учебных трудностей на фоне высокого общего уровня учебных трудностей.

На основании теоретического анализа, результатов проведенного нами эмпирического исследования и анализа существующих методов психологической помощи нами были разработаны рекомендации для лиц, сопровождающих образовательный процесс, направленные на создание благоприятного психологического климата и поддерживающей и мотивирующей среды в учебном процессе, развитие академической мотивации, профилактику учебных трудностей, отчуждения от учебы и потери академической мотивации.

Мы предлагаем следующие рекомендации для лиц, сопровождающих образовательный процесс (кураторы, тьюторы):

- Предоставлять помощь в организации взаимодействия студентов и преподавателей, а также студентов между собой
- Предоставлять помощь в преодолении технических трудностей (особенно в онлайн-обучении)
- Интегрировать в учебный процесс развитие академической мотивации, обучение студентов навыкам эффективного совладания с учебными трудностями, умению реагировать на неудачи, саморегуляции путем проведения тренинговых занятий
- Проводить регулярную диагностику уровня учебных трудностей, академической мотивации, отчуждения от учебы у студентов
- Предоставлять возможности для получения психологической и организационной помощи студентам

Выводы. В ходе эмпирического исследования было выявлено, что существуют значимые различия в академической мотивации и отчуждении от учебы между студентами с разным уровнем учебных трудностей. У студентов с высоким уровнем учебных трудностей по сравнению со студентами с низким уровнем трудностей ниже уровень познавательной (внутренней) мотивации, но выше уровень интроецированной (внешней) мотивации и амотивации;

сильнее выражено отчуждение от учебы и все его компоненты; сильнее переживание пустоты в учебной деятельности.

Взаимосвязи учебных трудностей с академической мотивацией и отчуждением от учебы различаются в зависимости от уровня выраженности учебных трудностей. Различные учебные трудности по-разному взаимосвязаны с изучаемыми феноменами при разном уровне выраженности учебных трудностей.

Были разработаны рекомендации для лиц, сопровождающих образовательный процесс, направленные на создание благоприятного психологического климата и поддерживающей и мотивирующей среды в учебном процессе, развитие академической мотивации, профилактику учебных трудностей, отчуждения от учебы, неконструктивного совладания и потери академической мотивации.

Ограничением данного исследования является объем выборки, которую планируется увеличить в последующих исследованиях для проведения апробации разработанной анкеты, направленной на оценку учебных трудностей и переживаний в связи с ними. Также перспективой дальнейших исследований является более глубокое и расширенное исследование различий взаимосвязей изучаемых явлений у студентов с разным уровнем учебных трудностей.

Литература

1. *Александрова Л.А., Ахметгалиева З.М., Бобожей В.В.* Разработка и апробация методики оценки трудностей, обусловленных состоянием здоровья. Печ. Современная психодиагностика в России. Преодоление кризиса / Сборник материалов 3-й Всероссийской конференции по психологической диагностике 9–11.09. 2015, Издательский центр ЮУрГУ, Челябинск, 2015, Т. 2. С. 3–11
2. *Александрова Л.А., Бобожей В.В.* Личностные ресурсы студентов с ОВЗ как фактор преодоления учебных трудностей. Печ. II Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы психологической реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья» (12–13 декабря 2013 г). Сборник материалов. М., изд. МГППУ. 2013. С. 31–36.
3. *Гордеева Т.О.* Мотивация учебной деятельности школьников и студентов: структура, механизмы, условия развития. [Текст]: дис. ... д-р психол. наук. Москва, 2013. 444 с.
4. *Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н.* Опросник «Шкалы академической мотивации» // Психологический журнал. 2014. Т. 35. № 4. С. 96–107.
5. *Осин Е.Н.* Отчуждение от учебы как предиктор выгорания у студентов вузов: роль характеристик образовательной среды // Психологическая наука и образование, 2015. Том 20. № 4. С. 57–74.
6. *Осин Е.Н., Леонтьев Д.А.* Диагностика переживаний в профессиональной деятельности: валидизация методики. // Организационная психология, 2017. Т. 7. № 2. С. 30–51. URL: <http://orgpsyjournal.hse.ru>.
7. *Barnhardt B., Ginns P.* An alienation-based framework for student experience in higher education: new interpretations of past observations in student learning theory // Higher Education, 2014. Vol. 68(6). P. 789–805.

8. *Madriaga M., Hanson K., Heaton C., Kay H., Newitt S., Walker A.* Confronting similar challenges? Disabled and non-disabled students' learning and assessment experiences // *Studies in Higher Education*, 2010. V. 35, No. 6. P. 647–658.
9. *Ryan R.M., Deci E.L.* Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions // *Contemporary educational psychology*, 2000. V. 25. P. 65–67.

ОСОБЕННОСТИ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ОТНОШЕНИЯ К БОЛЕЗНИ У РАБОТАЮЩИХ И НЕРАБОТАЮЩИХ ЛЮДЕЙ С РАЗЛИЧНЫМИ ИНВАЛИДИЗИРУЮЩИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Мишневa А.Г.

*студент 5 курса факультета
дистанционного обучения ФГБОУ ВО МГППУ
alinamishneva@list.ru*

Александрова Л.А.

*к.психол.н., ведущий аналитик ФКЦ,
доцент кафедры психологии и педагогики факультета
дистанционного обучения, ФГБОУ ВО Московский государственный
психолого-педагогический университет, г. Москва
ladaleksandrova@mail.ru*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, проведенного с целью изучения субъективного благополучия и отношения к болезни у лиц с инвалидизирующими заболеваниями. В ходе исследования были выявлены и проанализированы различия у работающих и неработающих, имеющих инвалидизирующее заболевание. Результаты исследования могут быть положены в основу разработки программ поддержки и реабилитации, а также для улучшения качества жизни данной категории граждан.

Ключевые слова: субъективное благополучие, внутренняя картина болезни, отношение к болезни, инвалидизирующие заболевания.

Субъективное благополучие – понятие, описывающее состояние психологического комфорта и удовлетворенности жизнью. Понятие было введено в 1970-х годах Э. Динером, когда психологи начали обращать внимание на то, как люди воспринимают и оценивают свою жизнь. Данное понятие, по словам Д.А. Леонтьева «...операциональный, сравнительно четко определяемый и измеримый аналог понятия счастья» [3, с. 16].

Субъективное благополучие является активно изучаемой областью научных исследований. За последние 15 лет опубликовано около 170 000 статей и книг по этой теме. Методологические и теоретические достижения позволяют лучше понимать факторы и механизмы, влияющие на субъективное благополучие. Современные исследователи субъективного благополучия в эвдемонистическом направлении, сходясь во мнении, что основой ощущения человеком своего благополучия являются смыслы, цели, развитие в преодолении препятствий и другие личностные процессы. Когда мы определяем благополучие не просто через позитивные эмоции и удовлетворение собственных потребностей, а через психологические процессы, психологические характеристики, которые способны улучшить наше ощущение благополучия и хорошей жизни в полноценном функционировании. Субъективное благополучие включает

в себя такие аспекты, как удовлетворенность жизнью, чувство смысла, позитивные отношения с другими людьми, высокий уровень самооценки, способность к самореализации и достижению целей. Однако, многие аспекты зависят от культурных и ценностных факторов, а также от контекста жизни человека, включая здоровье человека [7]. Среди психологов, которые изучали субъективное благополучие и на которых мы опираемся в своей работе, можно назвать: Э. Динер, М. Селигман, Н. Бредберн, М. Чиксентмихайи, Э. Деси, Р. Райан, С. Любомирски, Д.А. Леонтьев, И.А Джидарьян, Е.Н. Осин, Л.А. Александрова, Е.И. Рассказова, А.А. Лебедева, Т.О. Гордеева, Л.В. Карапетян.

Психологический феномен, известный как отношение к болезни, описывает сложную систему восприятия человеком своего заболевания. Это включает в себя не только понимание природы и причин болезни, но и эмоциональные и волевые реакции на нее, субъективные представления человека о своем заболевании. Отношение к болезни может быть различным у разных людей и зависит от многих факторов, включая степень осведомленности о заболевании, личные убеждения и опыт, а также коммуникативную среду, включая социальную поддержку, профессиональную занятость. Кроме того, отношение к болезни может влиять на эффективность лечения и качество жизни пациента. Поэтому понимание и изучение этого феномена является важной задачей для психологов и врачей, которые стремятся улучшить качество жизни пациентов и помочь им справиться с болезнью.

Классификация типов отношения к болезни, разработанная в 1980 году отечественными психиатрами А.Е. Личко и Н.Я. Ивановым, получила довольно широкое распространение, так как считается наиболее подробно разработанной. Данная классификация включает в себя 12 типов отношения к болезни и разделена на три блока [5]. Первый блок включает в себя адаптивные типы отношения к болезни, такие как гармоничный, эргопатический и анозогнозический. Эти типы отношения связаны с положительной адаптацией человека к болезни и могут быть более благоприятными для дальнейшего лечения. Второй блок включает в себя типы отношения, связанные с нарушением социальной адаптации. Это тревожный, меланхолический ипохондрический, неврастенический и апатический типы отношения к болезни. У людей, относящихся к этим типам, начинают страдать социальные взаимоотношения. Третий блок включает в себя дезадаптивные типы отношения к болезни, такие как сенситивный, эгоцентрический, дисфорический и паранойальный типы. Этим типам отношения характерны уже не только нарушения социальных функций, но и область личностного психического функционирования [4]. Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев, Э.Б. Карпова, А.Я. Вукс выделяют два основных типа отношения человека к своему заболеванию адаптивное и неадаптивное. На основании типологии предложенной А.Е. Личко и Н.Я. Ивановым ими был создан опросник определения субъективного отношения к болезни и психологической диагностики типов отношения к болезни «ТОБОЛ» [1].

Типологический подход к описанию отношения к болезни позволяет использовать научное обобщение для передачи важных сведений об отношении конкретного человека к своей болезни.

Говоря о проблемах профессиональной адаптации людей, имеющих инвалидизирующие заболевания, следует отметить, что социальная политика современного российского государства направлена на трудоустройство людей с ограниченными возможностями здоровья. Предпринимаются меры, направленные на создание условий для обучения, получения профессии и трудоустройства людей с инвалидностью. Трудовая занятость данной категории граждан помогает им преодолеть социальную изоляцию и экономическую зависимость. Трудовая деятельность повышает их социальный статус, улучшает материальное положение и формирует чувство полноценности жизни, что, в свою очередь, повышает качество жизни и субъективное благополучие [6].

Люди с инвалидизирующими заболеваниями могут иметь различные психологические особенности, которые могут влиять на их способность работать и на их общее благополучие. Нередко таким людям приходится сталкиваться со стрессом, тревогой, депрессией, связанными с их состоянием здоровья, финансовыми проблемами, социальной изоляцией и другими факторами, особенно если они имеют ограничения в работе, что может привести и к другим психологическим проблемам. Оказавшись в ситуации болезни, люди нуждаются во времени для адаптации к своим новым условиям и ограничениям. Это может включать изменение образа жизни, пересмотр целей и приоритетов и поиск новых способов выполнения задач и организации жизни.

Итак, опираясь в исследования на теоретико-методологический анализ проблематики субъективного благополучия и отношения к болезни, мы выдвинули гипотезу о том, что существуют различия в субъективном благополучии и отношении к болезни у лиц с различными инвалидизирующими заболеваниями.

Характеристика выборки. Для реализации исследования был проведен опрос людей страдающих различными тяжелыми заболеваниями, приводящими к инвалидизации и к длительному, а иногда и пожизненному лечению. В закрытых специализированных группах популярной социальной сети было предложено принять анонимное участие в исследовании по заданной теме. Всем откликнувшимся через личные сообщения и подготовительную беседу предоставлялась ссылка на опрос в Google Forms. В результате было опрошено 88 человек, в возрасте от 18 до 69 лет (средний возраст 37,3) имеющих в анамнезе тяжелые инвалидизирующие заболевания. Первая группа респондентов, которую мы выделили, это люди с основным хроническим заболеванием почек 51 (58%) человек, вторая группа это люди с заболеваниями опорно-двигательного аппарата 27 (30,7%) и третья группа 9 (11,4%) человек с иными заболеваниями. По характеристике профессиональной занятости выборка поделилась примерно поровну: работающих респондентов 43 (48,9%) и неработающих респондентов 45 (51,1%) человека.

Методы и методики исследования. Мы предположили, что существуют различия в субъективном благополучии, психологических ресурсах и отношении к болезни в зависимости от статуса занятости у работающих и неработающих людей с различными инвалидизирующими заболеваниями. Для решения поставленной задачи между изучаемыми переменными был использован U-критерий Манна – Уитни, обработка и анализ полученных в ходе исследования данных проводилось с использованием компьютерной программы обработки статистических данных IBM SPSS Statistics Version 23. Используемые нами методики исследования: 1. Тест диспозиционного оптимизма (Life Orientation Test – LOT Ч. Карвер, М. Шейер, 1985, адаптация Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева, Е.Н. Осина, 2010) [2]; 2. Краткий опросник ВОЗ для оценки качества жизни The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF, WHO 2004) [8]; 3. Методика «Тип отношения к болезни» (ТОБОЛ, Л.И. Вассерман, А.Я. Вукс, Б.В. Иовлев, Э.Б. Карпова, 1987) [1].

Результаты исследования. В ходе проведения анализа данных было обнаружено наличие ряда статистически значимых различий. Диспозиционный оптимизм значимо выше у работающих, чем у неработающих людей с инвалидизирующими заболеваниями (таб. 1). Диспозиционный оптимизм может проявляться в склонности человека ожидать положительных результатов от своих усилий и действий, даже в сложных или неблагоприятных ситуациях. У работающих людей с инвалидизирующими заболеваниями может быть более высокий уровень диспозиционного оптимизма, чем у неработающих, по нескольким причинам, однако это означает, что люди с тяжелыми заболеваниями, занятые профессионально чаще имеют позитивные ожидания относительно своего будущего.

Таблица 1

Значимые различия у работающих и неработающих людей по шкале диспозиционного оптимизма

Шкала	Средний ранг		U Манна-Уитни	Уровень зн. р
	Работающие	Неработающие		
Диспозиционный оптимизм	46,41	35,90	580,5	0,044*

Примечания: * – различия значимы на уровне $p < 0,05$

По шкалам качества жизни ВОЗ мы выделили следующие статистически значимые различия (таб. 2). Физическое и психологическое благополучие значимо выше у людей работающих и имеющих различные инвалидизирующие заболевания. Также мы отмечаем, что самовосприятие статистически значимо выше у работающих людей с инвалидизирующими заболеваниями. Социальное благополучие выше оценивается работающими людьми на уровне тенденций близкой к уровню значимости. Люди работающие оценивают свое качество жизни выше, чем люди неработающие из чего мы можем сделать

вывод, занятость профессиональной деятельностью благоприятно влияет на качество жизни.

Таблица 2

**Значимые различия качества жизни ВОЗ
у работающих и неработающих людей с различными
инвалидирующими заболеваниями (N=88)**

Шкалы Качество жизни ВОЗ	Средний ранг		U Манна-Уитни	Уровень зн. р
	Работающие	Неработающие		
Физическое и психологическое благополучие	50,74	32,53	429	0,000**
Самовопрятие	46,41	35,90	574,5	0,038*
Социальное благополучие	46,21	36,06	587,5	0,052

Примечания: * – различия значимы на уровне $p < 0,05$

** – различия значимы на уровне $p < 0,01$

Также мы отмечаем статистически значимые различия по типам отношения к болезни у людей имеющих различные инвалидирующие заболевания (таб. 3). Адаптивные типы отношения к болезни как гармоничный, эргопатический и анозогнозический значимо выше у работающих людей. А дезадаптивные типы, такие как неврастенический, меланхолический, апатический и дисфорический значимо выше у людей неработающих. Исходя из этого, можем сделать вывод, что работающие люди больше предрасположены к формированию адаптивных типов отношения к болезни, а неработающие больше предрасположены к формированию дезадаптивных типов отношения к болезни. Ипохондрический тип отношения к болезни мы отмечаем различия на уровне тенденций.

Таблица 3

**Значимые различия по типам отношения к болезни
у работающих и неработающих людей с различными
инвалидирующими заболеваниями (N=88)**

Типы отношения к болезни	Средний ранг		U Манна-Уитни	Уровень зн. р
	Работающие	Неработающие		
Гармоничный	43,65	30,08	383	0,006**
Эргопатический	42,84	30,70	408	0,014*
Анозогнозический	41,81	31,50	440	0,037*
Неврастенический	30,35	40,38	445	0,041*
Меланхолический	28,81	41,58	397	0,008**
Апатический	30,34	40,39	444,5	0,038*
Дисфорический	30,24	40,46	441,5	0,036*

Примечания: * – различия значимы на уровне $p < 0,05$

** – различия значимы на уровне $p < 0,01$

Выводы по результатам исследования. Анализ данных показал, что работающие люди имеют более высокий уровень диспозиционного оптимизма, чем неработающие люди с инвалидирующими заболеваниями. Это может объясняться тем, что работающие люди чаще имеют позитивные ожидания относительно своего будущего. Обнаружено, что физическое и психологическое благополучие, а также самовосприятие, выше у работающих людей с инвалидирующими заболеваниями, работающие люди оценивают свое качество жизни выше, чем неработающие.

По типам отношения к болезни было обнаружено, что у работающих людей преобладают адаптивные типы отношения к болезни, такие как гармоничный, эргопатический и анозогнозический, в то время как у неработающих преобладают дезадаптивные типы, такие как неврастенический, меланхолический, апатический и дисфорический.

Выводы. Таким образом, на основе проведенного анализа можно сделать вывод, что занятость профессиональной деятельностью может оказывать положительное влияние на субъективное благополучие людей с инвалидирующими заболеваниями, а также на формирование адаптивных типов отношения к болезни.

Говоря о причинах различий между работающими и неработающими людьми с различными инвалидирующими заболеваниями, можно предположить следующее:

Во-первых, профессиональная деятельность может предоставить людям с тяжелыми заболеваниями цель, структуру и организацию их повседневную жизнь. Установление ясных целей и планирование своего времени может помочь организовать свою жизнь и сделать ее более управляемой и осмысленной. Это может повысить их чувство контроля и уверенности в своих способностях. Дать чувство значимости и возможности внести вклад в общество, создавать ощущение нужности, что может повысить их уровень субъективного благополучия, оптимизма и способствовать формированию адаптивных типов отношения к болезни.

Во-вторых, профессиональная деятельность может предоставить людям с инвалидирующими заболеваниями возможность установить социальные связи и сети поддержки. Профессиональная деятельность может предоставить им возможность общаться с коллегами и получать поддержку от своего рабочего окружения. Эти социальные связи могут быть особенно важными для людей, страдающих от физических заболеваний, которые не имеют поддержки со стороны близких.

В-третьих, профессиональная деятельность может предоставить людям с инвалидирующими заболеваниями возможность развивать новые навыки и приобретать новый опыт. Новые задачи и вызовы могут помочь им чувствовать себя полезными, продуктивными и увлеченными, что может улучшить их восприятие себя в ситуации болезни и улучшить качество жизни в целом.

Эти факторы могут помочь сохранять позитивный настрой и чувство надежды, несмотря на физическое или психологическое состояние. Врачи отмечают, позитивный настрой пациента является важным фактором, способствующим благоприятным результатам лечения, что может повысить мотивацию человека для борьбы с заболеванием.

Литература

1. *Вассерман Л.И., Иовлев Б.В., Карпова Э.Б.* и др. Усовершенствованный вариант опросника для психологической диагностики типов отношения к болезни. Методические рекомендации. Психоневрологический институт им. В.М. Бехтерева, СПб., 200.
2. *Гурова Е.В., Гребенникова Н.В.* Особенности адаптации студентов с ограниченными возможностями здоровья к обучению в ВУЗЕ // Высшее образование для XXI века. Доклады и материалы. 2016. С. 35–42.
3. *Леонтьев Д.А.* Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 14–37.
4. *Мишнев А.Г., Александрова Л.А.* Субъективное благополучие и адаптивные типы отношения к болезни у лиц с тяжелыми инвалидизирующими заболеваниями // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий. 2023. С. 217–222.
5. *Николаева В.В.* Влияние хронической болезни на психику. Психологическое исследование. М.: Изд-во МГУ, 1987. 166 с.
6. *Старшинова А.В., Полежаева К.В.* Работающие и неработающие инвалиды: особенности ценностных ориентаций // Культура, личность, общество в современном мире: методология, опыт эмпирического исследования. Екатеринбург. 2018. № . 21. С. 1570–1577.
7. *Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S.* (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, 4(1), 1–49.
8. World Health Organization et al. The world health organization quality of life (WHOQOL)-BREF. – World Health Organization, 2004. – № . WHO/HIS/HSI Rev. 2012.02.

ЦЕННОСТНО-МОТИВАЦИОННЫЙ ПРОФИЛЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ СМЕНЫ ПРОФЕССИИ

Чубун И.Ю.

магистрант, ФГБОУ ВО МГППУ, г. Москва

e-mail: chubuniyu@fdomppu.ru

Аннотация. в статье рассматривается мотивация обучения и ценности взрослых в условиях смены профессии.

Ключевые слова: мотив, мотивация, учебная мотивация, ценности, мотивационно-ценностные ориентации, образование взрослых, смена профессии.

В условиях быстро меняющегося рынка труда многие взрослые сталкиваются с необходимостью смены профессии. Экономические факторы, такие как изменение спроса на определенные профессии или развитие новых отраслей, приводят к устареванию или утрате актуальности некоторых профессиональных навыков. Появляется необходимость переориентироваться на более востребованные или перспективные области для обеспечения стабильности и роста в карьере.

Личные цели и амбиции также могут быть причиной смены профессии. Взрослые могут осознать, что их текущая работа не приносит им достаточно удовлетворения или не соответствует их интересам, и тогда смена профессии может быть шансом для них раскрыть свой потенциал.

Технологические изменения, такие как автоматизация и развитие искусственного интеллекта, также могут способствовать смене профессии. Технологии изменяют не только характер работы, но и требуют новых навыков и компетенций. Взрослым может понадобиться освоить новые технологии или переквалифицироваться, чтобы оставаться конкурентоспособными на рынке труда.

Резко возросшая потребность в образовании взрослых делает его не просто образованием, дополняющим основное, но и условием развития взрослого человека. Дополнительное образование приобретает все большее социальное и личностное значение.

Однако успешная смена профессии требует не только приобретения новых навыков и знаний, но сильной мотивации и чувства ценности выбранной профессии. Когда обучающиеся имеют высокий уровень мотивационно-ценностного отношения к своей будущей профессии, это становится источником внутренней силы для преодоления трудностей при обучении, а также помогает принимать осознанные решения в выборе профессии. При этом возникающие противоречия в содержании мотивационного и ценностного компонентов, их иерархии могут стать препятствием при смене профессии [4].

По работам изучения успеха в учебной и профессиональной деятельности с помощью тестов интеллекта Р. Стернбергом доказано, что уровень

мотивации является лучшим предиктором успеха, чем интеллект. Он пишет: «Практически в любой окружающей обстановке... мотивация имеет не меньшую роль в достижении успеха, чем умственные способности» [2].

Мотивация достижения – это один из видов мотивации, который влияет на отношение человека к деятельности. Она является центральным фактором, который влияет на особенности саморегуляции и успешность деятельности, в том числе и учебной.

Теория самооценки М. Ковингтона предполагает, что способность человека к достижениям напрямую связана с его самовосприятием, а потребность в самоуважении (поддержка чувства собственной значимости посредством достижения успехов и избегания неудач) служит мотивирующей силой. Самооценка развивается в результате достижения лично значимых целей или путем социального сравнения. Эта теория также исследует механизмы самозащиты, которые позволяют людям поддерживать свою самооценку, включая избегание задач с высокой вероятностью неудачи, создание препятствий для выполнения задачи в качестве оправдания неудачи (например, постановка нереалистичной цели или промедление), сведение к минимуму важности задачи (например, считать предмет с плохими оценками несущественным) и прямого игнорирования деятельности [4].

Теория целей утверждает, что правильная постановка целей является ключевым фактором внутренней мотивации. Факторы, влияющие на мотивацию к обучению, ориентированному на цель, включают понимание концепций и учебного контента, способности, вовлеченность и подход к процессу обучения, атрибуцию, самоэффективность, саморегуляцию и интерес. Для успешного достижения целей необходимо соблюдать условия, такие как приверженность цели, ее конкретность, сложность и обратная связь. Эта теория была разработана педагогом-психологом Полом Пинтричем [5].

Теория внутренней мотивации и самодетерминации, разработанная Эдвардом Деси и Ричардом Райаном, объясняет, что люди успешнее и более удовлетворены, когда они мотивированы внутренне, а не внешне. Эта теория также утверждает, что люди имеют потребности в компетентности, самодетерминации отношениях с другими людьми, которые, если они удовлетворены, способствуют их развитию и росту. Компетентность означает, что человек чувствует, что он хорошо справляется с задачами и достигает поставленных целей. Самодетерминация относится к чувству контроля и независимости в принятии решений. Если человек чувствует себя компетентным и имеет контроль над своей жизнью, то он более склонен к внутренней мотивации и успешному выполнению задач. Потребность в отношениях включает установление надежной и удовлетворяющей связи с другими людьми [3].

Важным фактором внутренней мотивации является смысл, который индивид приписывает событию внешней среды, а не само событие. Они также утверждают, что внешнее подкрепление может быть сложным и противоречивым, и его необходимо планировать с учетом потребностей субъекта

в автономии и компетентности, а также признания наличия у него внутренней мотивации к деятельности.

До работ Э. Деси и Р. Райана внешняя мотивация рассматривалась как простое стимулирование извне, при помощи поощрений и наказаний, без учета внутренней мотивации человека. Однако, с формулировкой теории самоопределения, авторы показали, что внешняя мотивация может иметь различные формы, которые различаются по степени интернализации и контроля. Было показано, что ранее видение внешней мотивации было однозначно упрощенным, а качество мотивации, а не только ее количество, имеет большое значение для психологического благополучия и успешности деятельности.

Система мотивов, таких как интерес к учебному материалу и стремление к достижению продуктивного результата, определяет внутреннюю мотивацию в учебной деятельности. Она основывается на потребностях в достижениях, знаниях и саморазвитии. Важность внутренней мотивации в учебном процессе заключается в том, что она способствует достижению высоких результатов в учебе и способна обеспечить психологическое комфортное состояние. Внешняя мотивация состоит из двух типов мотивов, одни из которых нацелены на получение уважения и признания со стороны других, а другие возникают в результате неудовлетворенности потребностей в автономии, компетентности и признании, что отрицательно сказывается на мотивационных показателях и успеваемости в учебе.

Учебные мотивы по их значимости для личности и функции в системе учебной мотивации классифицируются на смыслообразующие мотивы, определяющие направленность всей мотивационной системы, и мотивы-стимулы дополнительно побуждают к действию. Если ученик удовлетворен реализацией своего смыслообразующего мотива, то он будет продолжать деятельность, несмотря на отсутствие стимула. Высокая внутренняя мотивация и сформированный мотивационно-поведенческий блок являются одними из главных составляющих учебной мотивации, определяющими академические достижения [1].

На современном этапе в психологии наиболее изученной является учебная мотивационная сфера школьников и студентов, получающая образование впервые. Однако в условиях непрерывного образования, которое осуществляется теперь не только в школьный и студенческий период, но и на протяжении всей дальнейшей жизни человека, контингент взрослых людей все больше вовлечен в процесс обучения. Поэтому исследовать выборку обучающихся взрослых, находящихся в условиях смены профессии, будет актуально.

Планируется провести исследование с целью изучения мотивации обучения и ценностей у взрослых в ситуации смены профессиональной деятельности.

Общая гипотеза исследования – имеются общие и специфические особенности мотивационно-ценностных установок обучающихся в зависимости от мотивов смены профессиональной деятельности.

Поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать подходы к рассмотрению понятий мотивации и мотивации обучения в психологии.
2. Изучить основные теоретические подходы к содержанию понятия «ценности».
3. Осуществить анализ причин смены профессиональной деятельности и ценностей взрослых в ситуации смены профессиональной деятельности.
4. Проследить взаимосвязь мотивации обучения и ценностей взрослых в условиях смены профессии.

Методики исследования: биографический опросник, методика И.Г. Сенина «Опросник терминальных ценностей», методика В.Э. Мильмана по изучению мотивационной сферы личности, опросник А.А. Реана «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (МУН).

Исследование мотивации обучения и ценностей взрослых в условиях смены профессии позволит лучше понять, как они мотивированы и какие ценности важны для них в процессе обучения и освоения новой профессии. Глубже понять их образовательные потребности. Исследование может быть использовано при разработке программ мотивации обучающихся взрослых.

Литература

1. *Гордеева Т.О.* Мотивация достижения: теории, исследования, проблемы // Леонтьев Д.А. Современная психология мотивации. М.: Смысл, 2002. 343 с.
2. *Гордеева Т.О.* Мотивация учебной деятельности школьников и студентов: структура, механизмы, условия развития: дис. ... доктор психол. наук. Москва. 2013. 444 с.
3. *Ильин Е.П.* Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2002. 512 с.
4. *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.
5. *Ковингтон М.В.* Теория целей, мотивация и школьные достижения: интегративный обзор. Ежегодный обзор психологии. 2000. № 51 (1), С. 171–200. URL: <https://www.sci-hub.ru/10.1146/annurev.psych.51.1.171>.

СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ, ВЫУЧЕННЫЙ ОПТИМИЗМ И ВЫУЧЕННАЯ БЕСПОМОЩНОСТЬ У ВЗРОСЛЫХ, ВЫРОСШИХ В ДИСФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СЕМЬЯХ

Федорова М.Д.

*магистрант ФГБОУ ВО «МГППУ», г. Москва
m.d.fedorova@gmail.com*

Александрова Л.А.

*кандидат психологических наук,
доцент ФГБОУ ВО «МГППУ», г. Москва*

Аннотация. Раскрывается содержание понятий «субъективное благополучие», «выученная беспомощность», «выученный оптимизм», «дисфункциональная семья». В статье представлены результаты исследования различий между в уровнях субъективной беспомощности и субъективного благополучия у взрослых, выросших в функциональных и дисфункциональных семьях.

Ключевые слова: субъективное благополучие, выученная беспомощность, дисфункциональная семья, выученный оптимизм.

Изучение феноменов счастья, позитивности и благополучия началось во второй половине прошлого века в рамках концепции психологического благополучия Н. Брэдберна, К. Рифф, субъективного благополучия Э. Динера и стало особенно важным в начале нашего века в позитивной психологии (М. Селигман, М. Чиксентмихай, К. Паттерсон и др.). При анализе отечественной литературы были обнаружены следующие авторы, изучающие благополучие: «субъективное благополучие» (Л.В. Куликов, Д.А. Леонтьев, М.Ю. Бояркин, Е.Е. Бочарова, С.А. Минюрова, Р.М. Шамионов, Е.Ф. Яценко и др., «психологическое благополучие» (Ю.А. Бессонова, А.В. Воронина, М.В. Бучацкая, Т.О. Гордеева, Р.В. Овчарова и др.), «удовлетворенность жизнью» (Г.А. Монусова). Субъективное благополучие – это понятие, которое используется для описания того, как человек оценивает свою жизнь в целом, и насколько он чувствует себя счастливым и удовлетворенным. Понятие субъективное благополучие (subjective well-being) появилось в 70-х годах 20 века как альтернатива понятию «счастье». Оно связано с личностными характеристиками человека, его социальным статусом, уровнем дохода, физическим и психологическим здоровьем [1]. К. Рифф в своих работах акцентировала внимание на важности внутреннего опыта и субъективных ощущений в оценке благополучия. Она разработала концепцию «положительного функционирования», подчеркивая, что субъективное благополучие состоит не только из отсутствия проблем и стресса, но и из наличия позитивных эмоций, смыслов и достижений [6]. Субъективное благополучие, согласно концепции Динера, включает в себя несколько основных аспектов, которые являются важными для оценки и измерения индивидуального благополучия. Эти аспекты

субъективного благополучия, включающие эмоциональное состояние, жизненную удовлетворенность и ощущение смысла, взаимосвязаны и влияют друг на друга, формируя общую оценку индивидуального благополучия [4].

Проведенный анализ имеющихся на данный момент исследований позволил выявить недостаточную разработку вопросов связи уровня субъективного благополучия (в частности, оптимизма и беспомощности) с особенностями семьи, в которой вырос человек.

Теоретической и методологической основой исследования явилась совокупность разработанных отечественными и зарубежными учеными концепций и работ: концепция личностного потенциала (Д.А. Леонтьев и др.), позитивной психологии (М.Селигман, К. Петерсон, М. Чиксентмихайи). Анализ качества жизни и благополучия с точки зрения позитивного функционирования личности (Э. Динер, М. Чиксентмихайи, К. Рифф).

В работе были использованы следующие методики: Шкала восприятия поддержки автономии со стороны родителей (G.A. Mageau, F. Ranger, M. Joussemet, перевод Л.А. Александровой), Шкала диспозиционного оптимизма (С. Carver, M. Scheier, адаптация Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин), Шкала позитивных и негативных переживаний (Шигэхиро Ойши, Эд Динер), Уровень субъективного контроля (разработана на основе шкалы Дж. Роттера Е.Ф. Бажиным, Е.А. Голынкиным), Шкала общей самооффективности (R. Schwarzer, M. Jerusalem), общий опросник, составленный из вышеуказанных методик.

Мы предположили, что существуют различия в уровнях субъективной беспомощности и субъективного благополучия у взрослых, выросших в функциональных и дисфункциональных семьях. Исследование проводилось нами в 2023 году в апреле. Создавались электронные формы опросников, для заполнения которых привлекались взрослые, выросшие в дисфункциональных и функциональных семьях. Формы рассылались в различные сообщества. В исследовании принял участие 21 человек, из них 14 женщин и 7 мужчин в возрасте от 20 до 50 лет. 11 из них воспитывались в дисфункциональных, а 10 – в функциональных (гармоничных) семьях.

При описательной статистике использовался критерий однородности Хи-квадрат Пирсона для выявления различий по качественным характеристикам и критерий Колмогорова-Смирнова для проверки нормальности распределения. Так как мы используем непараметрические критерии, то при сравнении средних у двух групп применяли критерий Манна – Уитни для анализа различий. Для анализа взаимосвязей между шкалами методик по всей выборке мы использовали корреляционный анализ.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования было обнаружено, что уровень интернальности в области семейных отношений коррелирует с излишним контролем со стороны матери в детстве. Корреляционный анализ показал наличие обратной связи между этими двумя переменными.

Также были обнаружены незначительные различия по параметру самооффективности у взрослых из дисфункциональных и функциональных семей.

Выводы. Проведенное исследование позволяет сделать следующие вывод: уровень интернальности в области семейных отношений коррелирует с излишним контролем со стороны матери в детстве. Корреляционный анализ показал наличие обратной связи между этими двумя переменными. Это говорит о том, что излишний контроль со стороны матери может привести к проблемам в дальнейших семейных отношениях у выросшего ребенка: такие люди часто не считают себя ответственными за события, происходящие в его семейной жизни, при этом они считают своих партнеров причиной значимых ситуаций, возникающих в их семье. Отдельно хочу отметить, что сложность выявления связи выученной беспомощности и типа семьи (функциональной и дисфункциональной) может возникнуть из-за наличия стороннего опыта, который человек приобретает уже после того, как вырос. Это может влиять на оценку и восприятие собственной способности к контролю и решению проблем, что может отразиться на уровне выученной беспомощности. После того, как человек покидает семью, он вступает в различные социальные и жизненные ситуации, где может приобрести новые навыки, опыт и учиться эффективным стратегиям борьбы с трудностями. В результате этого, человек может пересмотреть свое восприятие и оценку своей способности контролировать свою жизнь и решать проблемы, что может привести к снижению выученной беспомощности.

Литература

1. *Осин Е.Н., Леонтьев Д.А.* Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 117–142.
2. *Герасименко Т.Н.* (2015). Дисфункциональные семьи и социальная работа. Издательство РУДН.
3. *Шамионов Р.М.* О некоторых преобразованиях субъективного благополучия личности в разных условиях профессиональной социализации // Мир психологии. 2010. № 1. С. 237–249.
4. *Diener E.* (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
5. *Lee R.M., Draper M., & Lee, S.* (2001). Social connectedness, dysfunctional interpersonal behaviors, and psychological distress: Testing a mediator model. *Journal of Counseling Psychology*, 48(3), 310–318.
6. *Ryff C.D., & Keyes, C.L.* (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
7. *Spoth R.L., Redmond, C., & Shin, C.* (2018). Randomized trial of brief family interventions for general populations: Adolescent substance use outcomes 4 years following baseline. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(4), 599–605.

**Психологическая помощь социально незащищенным
лицам с использованием дистанционных технологий
(интернет-консультирование и дистанционное обучение)**

Материалы X Всероссийской научно-практической
конференции с международным участием

Под редакцией:

Б.Б. Айсмонтаса, Л.А. Александровой, В.В. Барцалкиной, Е.В. Гуровой

Компьютерная верстка: *М.В. Мазоха*

Формат: 60*90/16. Гарнитура Times.

Усл. печ. п. 27,9. Усл.-изд. л. 25,5.

Электронное издание. Печать по требованию.

ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» 127051, г. Москва, ул. Сретенка, д. 29