

ISSN 1812-1985



*«Придумать можно все,
кроме психологии»
Л.Н.Толстой*

Человеческий фактор

СОЦИАЛЬНЫЙ
ПСИХОЛОГ

ЖУРНАЛ ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ
Основан в 2000 году в Ярославле

2024 №3 (51)

ЧФ: ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ФАКТОР СОЦИАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ

**Свидетельство о регистрации - ПИ № 77-15751 Подписной индекс
Агентства "Роспечать" - 36053**

Выпуск №3(51) 2024

журнал для психологов

Основан в 2000 году

**Главный редактор журнала «ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ФАКТОР:
СОЦИАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ» В.В.Козлов**

**Редакционная коллегия серии «Социальный психолог»: А.В.Карпов,
В.В.Козлов, Н.В.Клюева, Е.В.Карпова, В.А.Мазилев**

**Редакционный совет серии «Социальный психолог»: Г.В.Акопов,
А.Л.Журавлев, Т.П.Емельянова, М.М.Кашапов, Ю.А.Клейберг,
Е.В.Конева, В.И.Назаров, Р.С.Немов, Ю.П.Поваренков, Л.Ю.Субботина,
В.Е.Семенов, А.С.Турчин, А.А.Карпов, В.А.Янчук**

Тех. редакция: Козлова З.Ю.

**УЧРЕДИТЕЛИ ЖУРНАЛА: МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК, ЯРОСЛАВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. П.Г. ДЕМИДОВА, НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ
НАУЧНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "НАУЧНЫЙ ЦЕНТР "ИНСТИТУТ
ЭРГОНОМИКИ"**

**Адрес редакции: 150057, г.Ярославль, ул.Матросова, дом 9, офис 206 тел.:
(4852) 728-394; факс (4852) 478-666**

**Отпечатано Типография «ТИТУЛ» 150000, г. Ярославль, Московский пр-т,
1А, стр.5
формат 70x100/16. Тираж 300. Заказ № 157**

Оглавление

ТЕОРИЯ И МЕТОДОЛОГИЯ.....	9
Абдуллаева В.К., Сафарбаев Б.Б., Бабарахимова С.Б.....	9
СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К АРТ-ТЕРАПИИ У ПАЦИЕНТОВ ПССИХОСОМАТИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ.....	9
Кашапов М. М., Загумённая А. М.	11
ПОНИМАНИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ ПЕДАГОГА В КОНТЕКСТЕ АКМЕОЛОГИЧЕСКОЙ КОНЦЕПЦИИ.....	11
Козлов В.В.	20
ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ: ИНТЕГРАТИВНАЯ САМОРЕАЛИЗАЦИЯ .	20
Козлов В.В., Власов Н.А.	28
ИСТОРИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ: СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД. ЧАСТЬ II.	28
Наркевич А.В.....	35
МЕДИТАТИВНЫЕ ПРАКТИКИ И РИТМЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА	35
Пожиленков И.В.	38
ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО УПРАВЛЕНИЯ В ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ.....	39
Сартакова Е.В.....	49
ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ПЕДАГОГИКЕ И ПСИХОЛОГИИ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	49
Токарев Я.В.	60
ГОРИЗОНТ БЫТИЯ ОНТО ИН-СЕ.....	60
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБЩЕСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ	70
Абдуллаева В.К., Алиев Б.А., Бабарахимова С.Б.	70
ОЦЕНКА СПЕКТРА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИЗМЕНЕНИЙ У МУЖЧИН С ПЕРВИЧНЫМ БЕСПЛОДИЕМ.....	70
Абылхатова А. А.	73

ВЗАИМОСВЯЗЬ ВОСПРИЯТИЯ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ С СОЦИАЛЬНЫМИ ЭМОЦИЯМИ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ.	73
Борискина А.А.....	81
ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЕ ОСМЫСЛЕНИЕ ПСИХОЛОГОМ ПОСТОЯННОЙ УТРАТЫ (СМЕРТИ) ПРИ РАБОТЕ С ПТСР и КПТСР	81
Верещагина А.А.	86
АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ МУЛЬТКУЛЬТУРАЛИЗМА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ РОССИЙСКОЙ УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ	86
Гвоздева Ю.С.	90
ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ КЛИМАТОМ В КОЛЛЕКТИВЕ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬЮ ТРУДОМ.....	90
Калино Е.Д.....	96
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ, ВОСПИТЫВАЕМЫХ В НЕПОЛНЫХ СЕМЬЯХ.....	96
Канищева Е.М.	106
РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ – УЧАСТНИКОВ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ – КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ	106
Кузнецова М.С.	111
РАЗВИТИЕ САМООЦЕНКИ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА.....	111
Кричевцев С.А.....	119
КРЕАТОРЫ ПРОШЛОГО И НАСТОЯЩЕГО. ТВОРЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ	119
Лазарянц О.В., Козлов В.В.....	127
НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ АРХЕТИПА АНИМЫ.....	127
Морозов А.В.	132
АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ	132
В СТАРШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ	132
Морозова М.В.....	141

ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПРАКТИК В ПОМОГАЮЩЕМ ПРОСТРАНСТВЕ: ПРЕДПОСЫЛКИ ПОЯВЛЕНИЯ ПЕРСПЕКТИВЫ РАБОТЫ КОУЧЕЙ, ПСИХОЛОГОВ, ПСИХОТЕРАПЕВТОВ В МУЗЕЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МУЗЕЙНЫХ СРЕДСТВ.....	141
Подладчикова М.М.	148
ИНТЕГРАТИВНЫЙ ВЗГЛЯД НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	148
Подладчикова М.М., Козлов В.В.....	154
АСПЕКТЫ МОТИВАЦИИ ЧЕЛОВЕКА НА ЛИНИИ ЖИЗНИ.....	154
Сарыбаев Г.Т., Нагашыбаева С. К.	159
ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ К ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ БЕЗОПАСНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ В УСЛОВИЯХ ГЛОБАЛЬНЫХ УГРОЗ.....	159
Сидорова Т.А.....	169
ИСТОРИЧЕСКАЯ ДИСПЕРСИЯ АСТРОЛОГИИ	169
Тесленко А.Н.	174
ПОКОЛЕНИЕ АЛЬФА И ИХ РОДИТЕЛИ:ОСОБЕННОСТИВЗАИМООТНОШЕНИЙ.....	174
Шналиева М.У.....	182
РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ КОЛЛЕДЖА: НА ПРИМЕРЕ ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	182
ЭКСПЕРИМЕНТ И ТЕХНОЛОГИЯ	187
Акулова Т.Н.....	187
РАСПОЗНАВАНИЕ ЭМОЦИЙ ДРУГОГО ДОШКОЛЬНИКАМИ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ГАРМОНИЧНОСТИ ВНУТРИСЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ	187
Акулова Т.Н., Казанкова Е.А.	197
ВЗАИМОСВЯЗЬ САМООЦЕНКИ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	197
Богатырёва И.Л.	213
ЛИЦО КАК СПОСОБ ПРЕЗЕНТАЦИИ ЛИЧНОСТИ	213
Борискина А.А.....	218

ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ:.....	218
ПРОБЛЕМА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИЙСКОЙ ШКОЛЕ	218
Глухов Л.В.	223
МЕТОД ДМД В ТЕРАПИИ ЗАВИСИМОСТЕЙ.....	223
Ильина И.Н.	233
ПРИМЕНЕНИЕ АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ В СОПРОВОЖДЕНИИ КЛИЕНТОВ С ЗАПРОСАМИ В ТЕМАХ САМООПРЕДЕЛЕНИЯ, САМОАКТУАЛИЗАЦИИ И САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ. ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД.	233
Ионанова Ю. В.	240
САМОРАЗВИТИЕ И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ ПОСРЕДСТВОМ САМОКОУЧИНГА С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДА НЕЙРОГРАФИКА	240
Кашапов М.М., Боярова Е. С.	249
ТОЛЕРАНТНОСТЬ КАК КОМПОНЕНТ КОНСТРУКТИВНОЙ КОНФЛИКТНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГА В УСЛОВИЯХ МЕЖЭТНИЧЕСКИХ КОНФЛИКТОВ	249
Кашапов М.М., Милова А.А.	268
СПЕЦИФИКА АВТОКРЕАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ В КОНТЕКСТЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ЮМОРА И РЕСУРСНОСТИ МЫШЛЕНИЯ.....	268
Китаева М.П.	289
ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕСТА МЕТАМОДЕРН С ДРУГИМИ ЛИЧНОСТНЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ И АРХЕТИПАМИ У РОССИЙСКИХ ЖЕНЩИН.....	289
Козлов В.В., Махаева В.Ю.....	302
К ПРОБЛЕМЕ ТРЕВОЖНОСТИ В СЕМЬЕ.....	302
Костригин А.А., Кулиев Р.В.	308
ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ЛИЧНОСТИ И РАССТРОЙСТВА ПАМЯТИ ГЛАВНОГО ГЕРОЯ ФИЛЬМА КРИСТОФЕРА НОЛАНА «ПОМНИ» (2000).....	308

Кравченко А. В., Токатлыгиль Ю. С.	315
РОЛЬ ПЕРЕЖИТОГО ТРАВМАТИЧЕСКОГО ОПЫТА В ФОРМИРОВАНИИ И РАЗВИТИИ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ.	315
Пенечко О.К.	323
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПОТЕНЦИАЛА ИНТЕГРАТИВНОГО АВТОРСКОГО КОУЧИНГОВОГО МЕТОДА В ДОСТИЖЕНИИ ЧЕЛОВЕКОМ ЦЕЛОСТНОГО СОСТОЯНИЯ: АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ.....	323
Полякова А.Д., Петрова Л.Е.	343
ПРОЕКТ «ВОЛОНТЁРЫ ПОБЕДЫ» КАК ЭТАП ГРАЖДАНСКОГО СТАНОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ.....	343
Предеина Е.А., Гурова О.А.	349
ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ С РАЗНОЙ ВОВЛЕЧЕННОСТЬЮ В ВИДЕОИГРЫ.....	349
Прокофьева В.А.	355
ТОЛЕРАНТНОСТЬ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ИНСТИТУТА	355
Саттаров Т.Ф., Бабарахимова С.Б.....	361
МЕХАНИЗМЫ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ЖЕНЩИН, БОЛЬНЫХ РАКОМ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ С УЧЁТОМ ИХ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ.....	361
Султонова К.Б., Шарипова Ф.К., Бабарахимова С.Б.	365
ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ РИСКИ РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА У ДЕТЕЙ С УЧЁТОМ КОПИНГ- СТРАТЕГИЙ	365
Томенко Т.В.....	372
ИНТЕРГАТИВНЫЕ ПСИХОТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ РЕШЕНИЙ В СОВРЕМЕННОМ ТУРБУЛЕНТНОМ МИРЕ.....	372
Турчин А.С.	375
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ВУЗА.....	375
Хажеева А.М.	389

ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КРЕАТИВНОСТИ КАК ВОЗМОЖНОГО МЕТОДА ДИАГНОСТИКИ КРЕАТИВНОСТИ В ОБЩЕМ	389
Царенко Л.А.	393
КОММУНИКАЦИОННЫЕ СТРАТЕГИИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА: СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД	393
Шацова Н.В.	402
ПАРАДИГМАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ КАК МЕТОД АДАПТАЦИИ В ПЕРИОД НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ И ГЛОБАЛЬНЫХ РИСКОВ....	402
Шикина Г.А.	415
ТРАНСПЕРСОНАЛЬНАЯ РЕГРЕССИОННАЯ ТЕРАПИЯ: ИСТОРИЯ, ТЕОРИЯ, МЕТОДЫ.....	415
Шингаев С.М.	426
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГА	426
Эшназарова Ф.Ж.	432
ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СООБРАЖЕНИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ	432
Список авторов.....	440

ТЕОРИЯ И МЕТОДОЛОГИЯ

Абдуллаева В.К., Сафарбаев Б.Б., Бабарахимова С.Б. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К АРТ-ТЕРАПИИ У ПАЦИЕНТОВ ПССИХОСОМАТИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

Аннотация. В статье приводятся результаты исследований по диагностике групп риска развития сердечно-сосудистой патологией у пациентов психосоматического профиля с учётом уровня реактивной и личностной тревожности механизмов совладающего поведения и современные подходы к оказанию психотерапевтического вмешательства с целью профилактики развития кардиоваскулярной патологии.

Ключевые слова: психосоматика, арт-терапия, депрессивные расстройства, психотерапия, сердечно-сосудистые заболевания

Annotation. This article discusses the results of the study, which make it possible to identify risk groups for the formation of diseases of the cardiovascular system, taking into account the personal characteristics of patients and the level of reactive and personal anxiety, and to provide timely medical, psychological and psychocorrectional assistance to patients of a cardiological profile, to predict the development of cardiovascular pathology at the earliest stages of its formation, using an adapted questionnaire for determining coping strategies and mechanisms of defensive behavior.

Keywords: psychosomatics, art therapy, depressive disorders, psychotherapy, cardiovascular disease

Актуальность изучения оптимизации психотерапевтического вмешательства у пациентов кардиологического профиля обусловлена ростом числа заболеваемостью данной патологией [1]. Сердечно-сосудистая патология, кардиологические осложнения снижают качество жизни пациента, могут привести к утрате профессионального статуса и инвалидности пациентов [5]. В практическом здравоохранении роль психокоррекционных мероприятий в редукации тревожных и депрессивных нарушений у пациентов психосоматического профиля доказана полученными результатами эффективности [2,7]. Эффективность арт терапии обусловлена особенностями патогенеза психосоматических заболеваний [3,4,6].

Цель исследования: определить эффективность применения арт терапии у психосоматических пациентов кардиологического профиля.

Материалы и методы: было обследовано 114 пациентов кардиологического профиля в отделениях Хорезмского филиала Республиканского специализированного научно-практического медицинского центра кардиологии и кардиохирургии. В группу исследования вошли пациенты в возрасте от 39 до 63 лет, среди них 54 мужчин (43,0%), 60 женщин (57,0% обследуемых). 52 пациента (45,6% случаев исследования) имели диагноз ишемическая болезнь сердца, а 62 пациента имели диагноз гипертония (54,4% случаев исследования). Групповые сеансы арт-терапии у больных с сердечно-сосудистой патологией проводились медицинскими психологами и врачами-психотерапевтами в период стабилизации состояния.

Результаты и обсуждение. Для определения эффективности арт-терапии на инициальном этапе исследования у всех пациентов было проведено тестирование по шкале Спилбергера-Ханина с целью установления уровня личностной и реактивной тревожности в гендерном аспекте, которое обнаружило достоверно значимое преобладание высоких показателей реактивной тревожности у мужчин с диагнозом – гипертоническая болезнь ($P < 0,001$), в то время как у женщин статистически значимые показатели высокого уровня тревожности наблюдались в группе заболевания с диагнозом - ишемическая болезнь сердца ($P < 0,5$). Тревожная симптоматика укладывалась в рамки диагностических критериев панических атак и генерализованного тревожного расстройства в виде страха смерти или внезапной остановки сердца. Основным методом психотерапевтического вмешательства явилась арт-терапия с использованием антистресс-раскрасок трафаретов, образцы которых были взяты с сайта «Pinterest». Сеансы арт-терапии проводили клинические и медицинские психологи с частотой три раза неделю, продолжительностью 30 минут в течении трёх месяцев наблюдения пациентов. Нами были обнаружены гендерные различия среди пациентов кардиологического профиля при проведении арт-терапии. Так, большая часть лиц мужского пола с удовольствием выполняли задания психотерапевта, при раскраске акварелью в основном использовали яркие теплые краски в ходе проведения арт-терапии. Мужчины в большинстве случаев, предпочитали раскрашивать трафареты природы и спортивных автомобилей, причём наблюдалось у мужчин применение натуральных, естественных цветов палитры красок акварели и гуаши. В отличие от пациентов женского пола, мужчины редко в арт-терапевтическом сеансе использовали лепку, комбинированные методы арт-терапии, мозаику, аппликацию, украшение трафаретов рисунков бисером, но с удовольствием использовали технику оригами – складывание фигур из бумаги. Врач-психотерапевт в ходе арт-терапии определял по интерпретации использованных цветовых гамм точки-мишени для проведения комплексной интегральной психотерапии с учётом личностных особенностей пациентов кардиологического профиля. Проведение арт-терапевтических сеансов способствовало воздействию на психологическую составляющую заболевания, улучшало эффект соматотропной терапии. Пациентки женского пола отличались усидчивостью и склонностью к монотонной и рутинной деятельности, с удовольствием раскрашивали трафареты на тему: цветы, кондитерские изделия, пирожные и торты. Арт-терапия с использованием аппликационных методов способствовало развитию тонкой локомоторики и улучшению психоэмоциональной сферы женщин. В отличие от мужчин, лица женского пола с большим удовольствием изготавливали различные поделки из подручного материала. У всех пациентов после проведения психотерапевтического вмешательства были определены уровни тревожности, согласно которому установлено достоверно значимое снижение показателей реактивной тревожности у мужчин с диагнозом – гипертоническая болезнь ($P < 0,01$), и у женщин статистически значимые снижения уровня тревожности наблюдались в группе заболевания с диагнозом - ишемическая болезнь сердца ($P < 0,001$).

Выводы: таким образом, проведенная арт-терапия свидетельствует о достоверном снижении уровня тревожности, положительная динамика отмечается у 84% пациентов кардиологического профиля, прошедших тренинги арт-терапии, что указывает на необходимость данного вида групповой работы с больными сердечно-сосудистой патологией.

Список литературы

1. Абдуллаева В.К., Сафарбаев Б.Б. Эффективность применения инновационных методов психотерапии эмоциональных расстройств у пациентов кардиологического профиля // Человеческий фактор Социальный психолог, N 1 (39), 2020, С. 269-274.
2. Бабарахимова С.Б., Абдуллаева В.К., Сафарбаев Б.Б. Психологические защиты и копинг-стратегии у пациентов с сердечной сосудистой патологией // Человеческий фактор Социальный психолог, N 1 (45), 2023, С. 247-253.
3. Бабарахимова С.Б. Опыт применения когнитивно-бихевиоральной терапии депрессий у женщин с учётом личностных особенностей // Антология российской психотерапии и психологии, 2017. - С.59-63.
4. Султонова К.Б., Шарипова Ф.К., Бабарахимова С.Б. Арт-терапия у подростков с сахарным диабетом I типа / Uzbek journal of Case reports (UJCR) No 3 (2023), С.13
5. Babarakhimova S.B., Sharipova F.K. Efficacy using the psychology and pedagogical help to teenagers with diabetes of the 1st type // Education and Psychology. No 3 (2017) pp. 77-80
6. Babarakhimova S.B., Sharipova F.K. The psychology and pedagogical help to teenagers with diabetes of the 1 type // Personality in Changing World: Health, Adaptation, Development. No 3 (18) 2017, pp. 381-390
7. Sattarov T.F., Babarakhimova S.B. Efficacy of art therapy in adolescents // Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. Вып. 30 /Под ред. В.В. Козлова, Ш.Р. Баратова, М.Н. Усмановой. – Бухара - Ярославль: МАПН, 2023. – 416 с.; с.279-283

Кашапов М. М., Загумённая А. М.

ПОНИМАНИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ ПЕДАГОГА В КОНТЕКСТЕ АКМЕОЛОГИЧЕСКОЙ КОНЦЕПЦИИ

Аннотация. В статье впервые представлены результаты акмеологического анализа как метода акмеологического исследования, состоящего в «разложении целого на части», то есть в выявлении главных акмеологических детерминант развития творческого мышления педагога в образовательном процессе. Особое внимание уделяется акмеологической концепции субъекта, исходящей из двух положений – осознания субъекта как носителя специфического способа организации деятельности и жизнедеятельности в целом (качественной определенности человека как целостной системы) и понимания сущности субъекта через связанность не только с гармонией, упорядоченностью, целостностью, но и с разрешением имеющихся противоречий. Анализируется

значимость творческого мышления для педагога в контексте акмеологической концепции.

Ключевые слова: педагог, творческое мышление, креативное мышление, акмеологическая концепция.

Annotation. For the first time, the article presents the results of acmeological analysis as a method of acmeological research, consisting in the "decomposition of the whole into parts", that is, in identifying the main acmeological determinants of the development of the teacher's creative thinking in the educational process. Particular attention is paid to the acmeological concept of the subject, which proceeds from two provisions – the awareness of the subject as the bearer of a specific way of organizing activity and life activity as a whole (the qualitative definiteness of a person as an integral system) and understanding the essence of the subject through its connection not only with harmony, orderliness, integrity, but also with the resolution of existing contradictions. The importance of creative thinking for the teacher in the context of the acmeological concept is analyzed.

Key words: teacher, creative thinking, creative thinking, acmeological concept.

Введение. Развитие образования неотъемлемо от исследования проблем формирования личности, её сознания, мышления и деятельности. Один из векторов его развития направлен на исследование условий достижения человеком наивысших результатов в деятельности, которые изучаются акмеологией.

Акмеология – это учение о вершине (от древнегреческого «акме» и «логос»). Предметом этой науки является комплексное исследование развития взрослого человека, так как именно на этом этапе «человек обыкновенно проявляет себя как зрелый индивид; как личность, богатая своими связями с действительностью, и как активный деятель-профессионал» [Кашапов, 2011, с. 6].

В акмеологической концепции особое внимание уделяется пониманию профессионала как человека, который овладел нормами профессиональной деятельности и общения и осуществляет их на высоком уровне, добиваясь профессионального мастерства, соблюдая профессиональную этику. Он изменяет и развивает свою личность и индивидуальность средствами профессии; стремится внести творческий вклад в профессию, обогащая опыт профессиональной деятельности; стремится и умеет вызвать интерес общества к своим профессиональным достижениям.

Профессиональный тип мышления – это, по мнению А. К. Марковой, преобладающее использование принятых именно в данной профессиональной области приемов решения проблемных задач, способов анализа профессиональных ситуаций, принятия профессиональных решений [Маркова, 1996]. Творческое профессиональное мышление является одним из видов профессионального мышления, который характеризуется созданием нового продукта и новообразованиями в самой познавательной деятельности по его созданию.

Теоретический обзор. Под научным творчеством обычно понимается деятельность, приводящая к получению нового знания [Медведева, 2013]. Д. Б. Богоявленская считает, что психология научного творчества меньше всего связана с получением знаний через использование формальной логики, т.к. в таком случае способ мышления является репродуктивным, а продуктивное мышление (употребляемое зачастую как синоним творческого) отличается не только новым результатом, но и оригинальным и нестандартным способом его достижения [Богоявленская, 2006]. Д. Б. Богоявленская вводит понятие креативной активности личности, полагая, что она обусловлена определенной психической структурой, присущей креативному типу личности. Творчество, с точки зрения Д. Б. Богоявленской, является ситуативно не стимулированной активностью, проявляющейся в стремлении выйти за пределы заданной проблемы [Ларионова и др., 2017].

С точки зрения В. Н. Дружинина творческое мышление – это мышление, связанное с преобразованием знаний (сюда он относит воображение, фантазию, порождение гипотез и прочее) [Дружинин, 1996]. Согласно автору, существует три основных подхода к проблеме творческих способностей [Дружинин, 2000]:

1. Как таковых творческих способностей нет. Интеллектуальная одаренность выступает в качестве необходимого, но недостаточного условия творческой активности личности. Главную роль в детерминации творческого поведения играют мотивация, ценности, личностные черты (А. Дж. Танненбаум, А. Олох, Д. Б. Богоявленская, А. Маслоу и другие). К числу основных черт творческой личности относят когнитивную одаренность, чувствительность к проблемам, независимость в неопределенных и сложных ситуациях.

2. Творческая способность (креативность) является самостоятельным фактором, независимым от интеллекта (Дж. Гилфорд, К. Тейлор, Г. Грубер, Я. А. Пономарев). В более «мягком» варианте эта теория гласит, что между уровнем интеллекта и уровнем креативности есть незначительная корреляция.

3. Высокий уровень развития интеллекта предполагает высокий уровень творческих способностей и наоборот. Творческого процесса как специфической формы психической активности нет. Эту точку зрения разделяли и разделяют практически все специалисты в области интеллекта (Д. Векслер, Р. Уайсберг, Г. Айзенк, А. Термен, Р. Стернберг и другие).

Творческое мышление педагога – важная составляющая умения преподавателя находить и использовать нестандартные подходы к обучению, подготовке занятий и взаимодействию с учащимися. Творческое мышление позволяет педагогу адаптировать материал к потребностям и интересам учащихся, учитывая при этом и индивидуальные особенности, что значительно повышает эффективность образовательного процесса.

В. А. Сухомлинский в произведении «Сердце отдаю детям», рассматривал личность педагога как наставника и друга. Автор указывал, что к тончайшим сферам духовной жизни формирующейся личности принадлежат ум, чувства, воля, убежденность, самосознание – эти качества должны воспитывать у детей и сам педагог должен ими обладать [Сухомлинский, 1973].

А. С. Макаренко в «Педагогической поэме» подчёркивал большое значение общей и специальной педагогической подготовки будущего учителя, особенно умений в области «педагогической техники» [Макаренко, 1953].

Л. Н. Толстой в своих трудах обращал внимание на то, что, учитель может считаться совершенным, если соединяет в себе любовь к делу и к ученику [Толстой, 1863].

Для педагога, обладающего творческим мышлением, свойственны следующие характеристики: умение работать с образовательным материалом, то есть делать его доступным, понятным, дополняющим знания по другим темам и предметам; создание новых идей, использование различных приемов стимуляции интеллектуальной деятельности учеников, применение разных методов обучения, а также дифференцированного подхода; способность мотивировать учащихся, ставить цели и задачи с учетом и толерантностью к интересам учеников; решение проблемных ситуаций и конфликтов в диалоге, занимая при этом надситуативную позицию, так как именно через смягчение авторитарной позиции ситуативномыслия педагогов представляется возможным расшатывать стереотипы профессиональной деятельности; через смену требований на просьбы и пожелания – двигаться к компромиссу, а от него к сотрудничеству. Такой подход позволяет раздвинуть воспринимаемые и оцениваемые границы ситуации, включить учащихся в субъекты, а не в объекты ситуации, что, в свою очередь, приведет к осознанию учителем не только ближней, но и отдаленной перспективы своих действий.

Стоит отметить, что еще К. Д. Ушинский называл педагогику искусством воспитания. Объединяющим началом между искусством в широком смысле и искусством воспитания автор считал их духовно-гуманистическую направленность, преобразующую деятельность по совершенствованию личности в соответствии с высшим нравственно-эстетическим идеалом. А различие, по его мнению, состоит в том, что если художник творит «вторую природу», воплощая в вымышленных образах реалии жизни, то учитель работает с «первоисточником», живой личностью, реальными человеческими отношениями. Поэтому искусство воспитания, по его мнению, есть высший тип творчества [Ушинский, 1968].

Усиление творческих, духовных ресурсов, обеспечивающих интенсивный рост личности, является, по мнению В. В. Козлова, важной целью трансперсональной психологии. «Главная цель холотропной терапии состоит в том, чтобы активировать бессознательное, освободить энергию, содержащуюся в эмоциональных и психосоматических симптомах, и трансформировать эти симптомы в поток переживания. Роль терапевта, или фасилитатора, в холотропной терапии состоит в том, чтобы поддерживать процесс переживания с полной верой в него и без попыток управлять им или изменять его» [Козлов, 2021, с. 7]. Автор уделяет особое внимание исследованию проблемы творческого мышления именно в условиях неопределённости среды [Козлов, 2015; 2017; 2023; 2024].

Проблема модернизации современной школы в условиях неопределённости среды предполагает усиление социальных функций образования, постановку

новых задач, создание новых технологий преподавания. Акмеологическая школа призвана сформулировать новые социальные модели адаптивного и продуктивного поведения молодого поколения. Творческий конечный результат акмеологических стратегий заключен в показателях такого уровня сформированности основ профессионализма личности и деятельности специалиста, который в большей или меньшей степени обеспечивает ему готовность к продуктивному решению профессиональных задач и способствовать к саморазвитию в условиях самостоятельной деятельности [Кашапов, 2006].

Акмеологическая концепция позволяет исследовать и оценивать творческое мышление с точки зрения уровня осмысления специалистом своей профессиональной деятельности. Именно творческая направленность рассматривается в данной теории как главная детерминанта профессионального мышления. Именно благодаря ей мышление профессионала приобретает такие черты как объективность, активность, прогностичность, интегративность, продуктивность [Кашапов, 2006].

Мышление профессионала – это всегда творчество, открытие нового. Креативность как восприимчивость к новым идеям характеризуется потенциальной склонностью к разностороннему мышлению, чувствованию и действию. Нужно различать понятия «творчество» и «креативность». Если креативность – это потенциал, внутренний ресурс человека, то творчество – это процесс. Творческий процесс выражается в познании вещи, явления под другим, новым, необычным углом зрения [Кашапов, 2009].

Творческий потенциал личности, креативность мышления – давно являются предметом исследований многих ученых, т.к. поиск источника креативности, идентификация катализаторов развития творческих способностей могут сильно помочь в повышении эффективности деятельности [Новикова и др., 2021].

В энциклопедических изданиях предлагаются разные трактовки этих терминов. Так, например, в энциклопедическом словаре указано, что «творчество – это деятельность, порождающая нечто качественно новое и отличающаяся неповторимостью, общественно-исторической уникальностью» [Бородулин и др., 2000, с. 798].

Креативность воспринимается как величина творческой одаренности, составляющая устойчивую характеристику личности, способной сделать новым способом нечто новое: поиск нового решения проблемы, предложение нового метода или инструмента, создание нового произведения искусства. Большинство ученых-психологов считают, что креативность – это способность особого рода: способность к творчеству (творческая способность) [Андронов, 2021].

Как правило, творческое мышление основано на воображении. Оно способно порождать не апробированные ранее идеи, позволяет взглянуть на какие-либо вещи или ситуации под иным углом. Такого вида мышление связывает познаваемые предметы или образы новым способом, которого и во все могло не существовать. Творческое мышление – это процесс сотворения чего-то нового, представляющего заинтересованность для конкретных личностей, группы, объединений или общества в целом.

В свою очередь, по мнению В. Н. Козленко, «креативность выступает как совокупность тех особенностей психики, которые обеспечивают продуктивные преобразования в деятельности личности» [Козленко, 1990, с. 132].

Согласно трудам гуманистических психологов, креативность свойственна только психикофизиологически здоровой и самоактуализирующейся личности. Развитию креативности способствует положительная социальная обстановка, личностная мотивация, высокие духовные ценности, присутствие примера для подражания, наличие информационно насыщенного социального окружения. Позиция психологов-гуманистов свидетельствует о том, что креативность дает человеку свободу выражения чувств и эмоций, эмоциональную комфортность и психологическую удовлетворенность [Пьянова, 2020].

Говоря о специфике творчества в парадигме креативной личности, следует соотнести эти два понятия. Определение «творчество» включает в себя в меньшей степени уникальный психический процесс и в большей степени результат незаурядного феномена организованного восприятия, переработки и воспроизведения многообразия объективной реальности. В свою очередь, понятие «креативность» больше соотносится с личностью, в отличие от «творчества», которое ориентировано на деятельность и результат. Соответственно творчество является составляющей креативной личности, так как креативность – это творческие способности индивида, определяющиеся решимостью к созданию исключительно неапробированных идей [Андронов, 2021].

Творческое мышление наиболее ярко проявляется при организации ряда внешних условий, направленных на становление профессионала как субъекта деятельности, а также ряда условий, направленных на личностное развитие, удовлетворяющее потребности в повышении компетентности. Реализация именно творческого мышления позволяет не только профессионально ставить цели и задачи, но и выбирать эффективные, адекватные поставленным целям, надситуативные средства, способы и приемы выполнения профессиональной деятельности.

На основе структурно-уровневой модели педагогического мышления как разновидности профессионального мышления можно выделить два типа мышления [Кашапов, 2024]:

1. Ситуативный тип мышления учителя характеризуется совершенствованием им собственных предметно-методических действий и технологий, составляющих образовательного процесса. Данный тип направлен на установление ситуативной проблемности в решаемой педагогической ситуации. Педагогом принимаются и реализуются решения, ориентированные на ближайшую перспективу и выгоду, а не на смысл педагогической деятельности, ее цель и общественное предназначение без учета влияния данной конкретной ситуации на учебно-воспитательный процесс в целом. Основным критерием выбора решения является прошлый опыт и стереотип решения подобных ситуаций, а не анализ и прогнозирование результатов своей деятельности. В процессе реализации данного типа личностное развитие педагога становится более затрудненным.

2. Надситуативный тип мышления характеризуется осознанием учителем необходимости собственного изменения, совершенствования некоторых особенностей своей личности. Данный тип мышления ориентирован на актуализацию нравственного, духовного пласта образовательного процесса. Проблемные ситуации, возникающие в ходе практической деятельности преподавателя, мотивируют его «подняться» на уровень, с которого он мог бы проанализировать самого себя не только в роли исполнителя, но и в роли человека, который программирует исполнительскую деятельность учащихся. Такое состояние субъекта выражается в поиске средств целенаправленного формирования своих профессионально значимых и личностных качеств. Одной из основных форм надситуативной активности служит интеллектуальная активность как продолжение мыслительной деятельности за пределами требуемого, обусловленное исключительно познавательной потребностью [Кашапов, 2008].

Выход за пределы ситуативного восприятия и осмысления объекта познания связан со значительной активизацией творческого потенциала личности профессионала. Это проявляется в стремлении выйти из привычных профессиональных установок. Реализация надситуативного уровня позволяет бросить общий взгляд на события своей жизни, не теряя широкой перспективы и не утопая в мелких, второстепенных деталях ситуации [Кашапов, 2006].

Заключение. Для педагога, обладающего творческим потенциалом мышления, становится важным обучать не самим качествам творческого мышления, а формировать способы конструирования этих качеств самими обучаемыми [Чупина, 2019]. Основным инструментом профессионального роста является рефлексия процесса и результата выполняемой деятельности – установление проблемности (в том числе и надситуативной), формулирование проблемы, поиск и реализация творческого ее решения.

Таким образом, актуальность и важность становления творческого мышления педагога обусловлена социально-культурными преобразованиями, происходящими в современном обществе, которые влекут за собой необходимость модернизации системы образования. Встает необходимость становления и развития творческой личности с ярко выраженной субъектной позицией, способной быстро адаптироваться в изменяющихся условиях жизни. Решить данную задачу способен только учитель, обладающий рядом профессиональных и личностных качеств, инициативностью, активностью, творческими способностями, креативным мышлением. Педагог должен быть профессионалом с высоким уровнем культуры, чувством личного и профессионального достоинства, готовым и способным к творческому самосовершенствованию, что проявляется в его педагогическом мастерстве. Современный педагог должен быть способен не только передавать новому поколению сумму знаний, традиций, образцов культуры предшествующих поколений, но и учить его методам познания, творческому осмыслению (нахождению новых смыслов в выполняемой деятельности) и преобразованию действительности.

В акмеологической концепции профессионального становления и развития акцент делается на разработку превентивных мер противостояния периодам регресса, дезадаптации, стагнации, кризисам, деформациям, а в отдельных случаях даже профессиональной деградации человека. В данной концепции особое внимание уделяется творческому мышлению как средству формирования субъектности, ибо сформированная субъектность человека является необходимым условием социальной и профессиональной зрелости. Субъектность человека рассматривается в отношении собственных действий и поведения; в отношении своих человеческих способностей и потенциала, в отношении стиля, образа, стратегии жизни; своей судьбы и жизни в целом, самопознания, представлений о себе; позитивной интерпретации событий и условий жизни

Библиографический список:

1. Андронов В. П. Творческое мышление и креативная личность: определение, возникновение, возрастные категории / В. П. Андронов, И. С. Сидоркина // XLIX Огарёвские чтения: материалы научной конференции: в 3 частях, Саранск, 07–13 декабря 2020 года. Том Часть 3. – Саранск: Национальный исследовательский Мордовский государственный университет им. Н.П. Огарёва, 2021. – С. 78–83.

2. Богоявленская Д. Б. Интеллектуальная активность как проблема творчества. Р. н/Д.: Изд-во Рост. ун-та, 1983. 176 с.; Коломийцева Е. Ю. Креативность // Лазурь. 2006. № 7. С. 21–23.

3. Дружинин В. Н. Психодиагностика общих способностей / В. Н. Дружинин. – М.: Академия, 1996. – 224 с.

4. Дружинин, В. Н. Психология общих способностей / В.Н. Дружинин. 3-е изд. – СПб.: Питер, 2000. – 368 с.

5. Иллюстрированный энциклопедический словарь / ред. кол.: В. И. Бородулин, А. П. Горкин, А. А. Гусев [и др.] – М.: Большая Российская энциклопедия, 2000. – 1039 с.

6. Кашапов М. М. Акмеология: учебное пособие. Ярославль: Ярославль: ЯрГУ, 2011. 112 с.

7. Кашапов М.М. Акмеологические основы структурно-функциональной теории творческого мышления профессионала. Электронный ресурс: <https://studylib.ru/doc/2361157/kashapov-m.m.-ponimanie-tvorcheskogo-myshleniya-na-osnove>.

8. Кашапов М.М. Понимание творческого мышления на основе системогенетического подхода // Системогенез учебной и профессиональной деятельности: сборник научных трудов IV Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой 70-летию В. Д. Шадрикова. 2009. С. 37–41.

9. Кашапов М.М. Роль творческого мышления психолога в объяснении // Методология и история психологии. 2008. № 1. С. 128–136.

10. Кашапов, М. М. Формирование профессионального творческого мышления: учебное пособие для вузов / М. М. Кашапов, А. С. Кашапов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 124 с.

11. Козленко В. Н. Проблема креативности личности / В. Н. Козленко // Психология творчества; под ред. Я. А. Пономарева. – М.: Наука, 1990. – С. 131–148.
12. Козлов В.В. К проблеме творческого мышления в условиях неопределённости // Человеческий фактор: проблемы психологии и эргономики. 2015. № 3–1. (75). С. 15–19.
13. Козлов В.В. К проблеме экспансивной тенденции личности и групп // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2024. № 1 (49). С. 33–44.
14. Козлов В.В. Основатель трансперсональной парадигмы психологии // Методология современной психологии. 2021. № 14. с. 7. С. 4–10
15. Козлов В.В. Принцип потенциальности в интегративной психологии // Методология современной психологии. 2024. № 22. С. 171–181.
16. Козлов В.В. Психологическая компетентность: структура, функции, уровни реализации // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2023. № 4 (48). С. 20–26.
17. Козлов В.В. Психология творчества: свет, сумерки и темная ночь души. М.: Институт консультирования и системных решений, 2017. 184 с.
18. Макаренко, А.С. Педагогические произведения / А. С. Макаренко. – М.: Просвещение, 1953 – Текст: непосредственный.
19. Маркова, А.К. Психология профессионализма / А. К. Маркова. – Москва: Междунар. гуманитар. фонд "Знание", 1996. – 308 с.
20. Медведева, Ю. С. Креативность как творческая характеристика личности и мотивация научно-исследовательской деятельности учащихся / Ю. С. Медведева, Т. В. Огородова // Вестник Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. – 2013. – № 4(26). – С. 117–121.
21. Новикова В.Д., Панкова В.Б., Масленникова Ю.С. Креативность личности как социально-психологический феномен – В сборнике: Юность и знания – гарантия успеха – 2021. Сборник научных трудов 8-й Международной молодежной научной конференции, в 3-х томах. Курск, 2021. С. 337–340.
22. Психология одаренности и творчества: монография / Под ред. проф. Л. И. Ларионовой, проф. А. И. Савенкова. — М.; СПб.: Нестор-История, 2017. – 288 с.
23. Пьянова А.И. Одиночество как фактор способствующий развитию креативного мышления подростков // Новая наука в новом мире: философское, социально-экономическое, культурологическое осмысление: сборник статей IV Международной научно-практической конференции. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука», 2020. – С. 88–91.
24. Сухомлинский, В. А. Сердце отдаю детям / В. А. Сухомлинский. – Киев: Издательство «Радянська школа», 1973. – 373 с.
25. Толстой Л. Н. Полное собрание сочинений. Том 8 Педагогические статьи 1860–1863 гг. / Л. Н. Толстой — «Библиотечный фонд», 1860–1863, 485 с.
26. Ушинский К.Д. Избранные педагогические произведения М.: Просвещение, 1968. 558 с.

27. Чупина В.А. Акмеология профессионального образования: учебное пособие / В. А. Чупина. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2019, 97 с.

Козлов В.В.

ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ: ИНТЕГРАТИВНАЯ САМОРЕАЛИЗАЦИЯ

Аннотация

Статья посвящена специфике выбора жизненного пути для поиска ответа на вопрос о личностных ресурсах, необходимых для полноценного развития взрослого человека как субъекта жизненного пути. В интегративной психологии жизненный путь понимается как представление о собственном будущем, имеющим цель, а также выбор к её достижению в глобальном и локальном аспекте материальной, социальной и духовной жизни личности.

Ключевые слова

Человек, личность, жизненный путь, стратегия, цель, выбор, субъект, бытие, самореализация

Annotation

The article is devoted to the specifics of choosing a life path to find an answer to the question of personal resources necessary for the full development of an adult as a subject of the life path. In integrative psychology, a life path is understood as an idea of one's own future, having a goal, as well as a choice to achieve it in the global and local aspects of a person's material, social and spiritual life.

Keywords

Person, personality, life path, strategy, goal, choice, subject, being, self-realization

Современная общественная экономическая и социально-политическая ситуация, в которой проживает человека характеризуется высокой динамичностью и сложностью. Для того чтобы ориентироваться во всем сложном многообразии процессов, происходящих вокруг, и быть эффективным, человеку необходимо быть активной творческой, осознанной и развивающейся личностью. При этом, следует учитывать, что все внешние факторы, оказывают влияние на жизнь человека только опосредованно, преломляясь через его индивидуально-личностные особенности. Находясь в социальной среде, человек испытывает влияние множества средовых факторов, но, несмотря на это, реальный выбор будет осуществляться исходя из личностной мотивации, направленности, способностей, индивидуально-типологических особенностей и т.д.[9].

Насколько личность будет осознавать свою значимость и свое место в решении вопросов личной и профессиональной жизни, зависит не только от требований социальной среды, но в большей мере от его мотивационных, ценностно-смысловых особенностей, которые оказывают колоссальное влияние на всю жизнь человека и его жизненный путь.

В связи с этим становится понятно, что проблема понимания своего жизненного пути, построение жизненного пути и анализ личностных детерминант жизненного пути являются важными на современном этапе развития общества и науки.

Жизненный путь - понятие сложное, многогранное, категория, относящаяся не только к психологии, но и к ряду других наук, в том числе и к философии. Жизненный путь в психологии исследуется с разных сторон, с разных психолого-философских позиций.

Несмотря на актуальность темы, до сих пор не существует чёткого представления о действующих механизмах внутри структуры и типологии выбора типа жизненного пути, о механизмах и процессе его формирования на разных этапах жизни, в связи с чем познавательный интерес лежит в научно-теоретическом и практическом плане.

Необходимо выявить специфику выбора жизненного пути для поиска ответа на вопрос о личностных ресурсах, необходимых для полноценного развития взрослого человека как субъекта жизненного пути.

Проблема жизненного пути является предметом изучения философии, теологии, антропологии, этнографии, истории. В отечественной психологии начало исследованиям проблемы жизненного пути как основы бытия заложил Л. С. Рубинштейн [17], далее исследования жизненного пути как особой траектории развития проводились Б. Г. Ананьевым, благодаря этим исследованиям им и его учениками был разработан биографический метод, который далее продолжили использовать его последователи, особенно Н. А. Логинова в рамках анализа проблемы выбора жизненного пути. Анализу проблемы жизненного пути как целостного жизненного образования человека посвящены работы Л. И. Анциферовой. Общеметодологические вопросы, касающиеся жизненного пути решались в исследованиях С.А. Ермакова, Л.А. Зеленова, Л.Н. Когана, И.С. Кона, В.А. Кутырева, М. К. Мамардашвили, А.Т. Москаленко, Е.А. Рыбалко, Е. П. Савруцкой, И.В. Суханова и др. Исследования жизненного пути в рамках анализа стратегии жизни посвящены работы К. А. Абульханова-Славской, Н. Ф. Наумовой, Т. Е. Резник, Ю.М. Резник, Е.П. Варламова, С.Ю. Степанова, А.Е. Созонтова [1, 18]. Исследование вопросов жизненного пути в контексте психологического времени личности проводилось в работах Е. И. Головаха, А. А. Кроник, В.Н. Ярская. Проблема выбора жизненного пути и типов жизненного пути анализировалась в исследованиях Н. А. Логиновой, И.С. Кона, Ф.Е. Василюка [3]. Жизненно-событийный анализ жизненного пути проводился в работах О.Н. Ежова, ценностно-событийный анализ - в работах Ю.Н. Долгова. В

отечественной психологической литературе значительное место отводится обсуждению взаимосвязи культурных факторов и особенностей жизненного пути человека (Д.А. Леонтьев, О.Э. Калашникова, Т.В. Емельяненко). Проблема детерминации выбора жизненного пути изучалась в работах И.А. Чигриновой (ею были выделены такие важные личностные детерминанты как к толерантность к неопределенности, макиавеллизмом и уровнем нравственного самосознания); Т.В. Корниловой (глубинная мотивация, интуиция, рациональность); Ф. Е. Василюк (ценности, выполняющие смыслообразующую и смыслоразличающую функции), А.Х. Фам (ценностно-смысловыми образованиями человек) [3, 20].

В зарубежной психологии анализ целостного бытия личности исследовался в рамках гуманистического направления (К. Роджерс, А. Маслоу). Исследование жизненного пути в зарубежной психологии проводилось в категориях стиль жизни (А. Адлер), жизненных сценариев (Э. Берн) [5]. Типы способа бытия- жизненного пути анализировались в работах J..Royce, A.Powell, жизненные ориентации как основа построения жизненного пути была предметом изучения в трудах Т.Kasser, R.M.Ryan; типология жизненного пути на основе жизненных ориентаций была выделена в работах E.L. Deci; K.M.Prenda, M.E.Lachman, A.M.Freund, P.V.Baltes [21].

Жизненным путь - понятие сложное, многогранное, категория, относящаяся не только к психологии, но и к ряду других наук, в том числе и к философии, социологии. В последние 20-25 лет термин «Жизненный путь» широко применяется как в зарубежной, так и в отечественной психологии. Как результат, к настоящему времени существует достаточно большое количество материалов по данному направлению. И несмотря на пристальное внимание исследователей к данной тематике, среди них отсутствует единство мнений не только в его определении, но и в процедуре его измерения.

Исследования жизненного пути позволяет понять сущность кризиса жизненных ценностей и экзистенциальных смыслов жизни, которые наблюдаются в современном мире, осмыслить новые поведенческие модели и целый ряд новых идентификаций, которые приходят на смену универсальной и общей для всех идентичности и которые проявляются в обществе и занимают свое устойчивое место [7].

В интегративной психологии жизненный путь понимается как представление о собственном будущем, имеющим цель, а также выбор к её достижению в глобальном и локальном аспекте материальной, социальной и духовной жизни личности. Тридцатилетний опыт использования в практической психологической работе с клиентами ания направленных визуализаций для локальных целей и стратегий «Дорога жизни», «Три цели», а для глобальных целей достижения и успеха «Гора личностного роста» и опросника ЛОСК показывает, что существуют различия в уровне выраженности личностных особенностей у людей с разным выбором типа жизненного пути в зависимости от доминирующей материальной, социальной, духовной идентичности [6, 8].

При анализе литературных источников в гуманитарных науках, понятие "жизненный путь" переплетается с такими понятиями, как "жизненные

перспективы", "жизненные ориентиры", "жизненные планы", "жизненные притязания", "жизненная стратегия", "жизненный успех", "жизненный сценарий", "жизненная установка" и ряд других.

Понятие «жизненный путь» изучается достаточно давно, новое внутри изучения данного аспекта заключается во введении в него элементов индивидуализации, как потребности современного мира, где данная характеристика стала уже субъективной реальностью, а наиболее важными его аспектами являются быстрая смена социальных структур и несовпадение характеристик социальных структур и личностных ситуаций [18].

Под жизненным путем принято понимать жизнь конкретной личности, имеющей определенные закономерности, поддающиеся описанию и объяснению, эволюция личности, последовательность возрастных этапов развития личности, этапов ее биографии, движение личности к высшим, более совершенным формам, к лучшим проявлениям психики [20].

Жизненный путь человека характеризуется индивидуализированностью, которая проявляется в способах решения типичных жизненных задач и в этом случае, можно говорить о индивидуальном, уникальном выборе жизненного пути человека. Как человек будет решать вопросы, связанные с самореализацией, саморазвитием, поиском личного смысла жизни определяется жизненной стратегией [13].

Важным свойством личности является ее способность быть субъектом собственного жизненного пути. Высшим уровнем и оптимальным качеством субъекта жизни является способность личности регулировать, организовывать свой жизненный путь как целое, подчиненное ее целям, ценностям.

При этом есть потребность разделения понятий «жизненный мир» и «жизненный путь», при этом нет четкой границы между этими терминами, так же, как и не разведены понятия «стратегия жизни» и «жизненная стратегия».

В отличие от «жизненного пути», понятие «стратегии жизни» принято рассматривать как стремление современного человека, как такой способ бытия, систему ценностей и целей, реализация которых согласно его представлениям, позволяет сделать его жизнь более эффективной. Другими словами, это искусство ведения собственной жизни, главной целью которой является поиск и осуществление своего уникального смысла.

Жизненная стратегия – это искусство владения собственной жизнью, с целью поиска и осуществления собственного, уникального «жизненного пути», важными характеристиками которого является уровень ответственности, степень осмысленности жизни, система ценностей и отношений человека.

И в том и в другом случае важными, на наш взгляд, характеристиками является степень ответственности, осмысленности жизни, система ценностей и отношения к ним человека.

Особенности выбора типа жизненного пути связаны с такими личностными особенностями как мотивация, ценностно-смысловые характеристики, ответственность, осмысленность.

Составляющие мотивационной сферы определяют направленность в выборе жизненного пути, система ценностных ориентаций задает цель выбора,

для осуществления выбора требуется волевой самоконтроль и самодетерминация в виде свободы выбора, ограничения неопределенности, рефлексии, локуса контроля.

Смысл является пограничным системообразующим образованием, в котором сходятся идеальное и реальное, материальные, социальные и духовные измерения личности, жизненные ценности и возможности их реализации. Формирование и развитие систем личностных смыслов и ценностных ориентаций носит взаимосвязанный и взаимодетерминирующий характер [10].

Стратегии жизни определяются как способ бытия, важной составляющей которого является ценностно-смысловые ориентации, влияющие на выбор способа, стиля, контекста жизни, целедостигающей активности личности. Кроме ценностно-смысловых ориентаций, важное значение в выборе стратегии жизни мотивация и психологические особенности людей.

Жизненный путь и символ дороги жизни в традициях в основном применяются как синонимичные. К этому символу очень разное отношение. С одной стороны, почти во всех духовных традициях, дорога жизни пред задана. В буддизме она пред задана структурой биджу (врожденными желаниями и страстями), содержанием аллайвиджняни (где они и содержатся) [12, 15], и человек занимается только тем, что является игрушкой внутренних бессознательных активаций, бессознательных мотивов, потребностей, которыми он управляется, и в этом суть его дороги жизни и жизненного пути. В языческих традициях дорога жизни тоже прописана, в христианстве существует понятие рока, понятие судьбы, и судьба предначертана. В истории культуры Дорога жизни прописана и предначертана Богами. В индуизме судьбой и жизненным путем владеют владыки кармы (Брахма, Вишну, Шива), у тюрков – Тенгре Хан, у древних римлян все в воле Юпитера (фатум) [6].

В традиционных культурах жизненный путь предначертан, предписан, это судьба, рок, удел, фатум. «Где родился, там и пригодился», «яблоко от яблони недалеко падает», «выше головы не прыгнешь», «все мы под Богом ходим» и т.д.

В наше время в основном все изменилось. Человек освободился от воли Богов и стал свободен – сам себе господин. У него появился личностный выбор и одновременно ответственность за каждый шаг, за каждое действие, за каждое чувство, за каждое отношение. Но при этом в личности как след из духовных традиций остался инфантильный способ делегирования своей ответственности Богу – «со мной случилось, потому что Бог наказал», «со мной случилось, потому что бес попутал». Еще один способ делегирования ответственности внешним силам очень популярный в последние 20 лет – это звезды. Звезды так расположены, Стрелец, Весы и т.д., и, по большому счету – не я, а звезды. На самом то деле, звездам глубоко индифферентно, существуешь ты на Земле или нет. И абсолютно, тем более индифферентно, в каком созвездии ты родился. Характер не зависит от того, в каком созвездии родился человек, и судьба его не зависит от места и пространства, где он родился. И вот это убежание, начиная от звезд и заканчивая линией судьбы на руке – «смотри, вот сюда заворачивает, вот поэтому...» – способы делегирования ответственности. Делегирование ответственности на родителей, школьное воспитание, где родился, род,

происхождение так же являются убеганием из осознанной взрослости личности в инфантильное Эго. На наш взгляд, единственное, что значимо для личности в реализации жизненного пути это осознание, свободная воля и выбор, за который надо отвечать.

Другой аспект связан с целостностью жизни в пространстве прошлого, настоящего и будущего. Многие существующие теории отправляют человека в прошлое. Духовные традиции отправляют человека в прошлое, чтобы он покаялся в грехах, которые он совершил в своей жизни. Психология, психотерапия – для того чтобы он проработал какие-то травмы, с целью терапии и трансформации личности.

С позиции интегративной психологии ничего с прошлым делать не надо. Все прошлое присутствует в человеке и человек является объединяющим интерфейсом прошлого, настоящего и будущего одновременно. Прошлое во всей полноте присутствует в человеке как память. И никаких глупостей по стиранию личной биографии, по ее пересмотру нельзя совершать, потому что личность – это память – когнитивная, поведенческая, эмоциональная. К присутствию в настоящем личности как памяти, как содержания сознания надо относиться бережно и нежно, ибо память и есть личность со всем опытом, умениями, знаниями, навыками и жизненными уроками. Важно присутствовать здесь и сейчас, т.к. полнота бытия присутствует только в настоящем. Мир всегда настолько полон, что оттуда ничего ни убрать, ни добавить невозможно. Целостность всегда присутствует в тотальной полноте сейчас: полнота знания, переживания, действия. Смысл жизни во многом определяется тем, чтобы принять полноту бытия и присутствия в этой полноте всего, что есть в прошлом, настоящем и будущем. И если прошлое присутствует в человеке как память, то будущее должно присутствовать во всей полноте как план, как проект, как мечта, как стратегия самореализации. Чтобы жить в полноте, важно все время ориентироваться на реализацию себя в будущем, учитывая свое Реальное Я в настоящем [7, 9].

Для осознания целостности всего жизненного пути в полноте его прошлого, настоящего и будущего, а также для осознания собственной ответственности за свою жизнь нами была создана направленная визуализация «Дорога жизни» [6].

В интегративной психологии жизненный путь понимается как представление о собственном будущем, имеющим цель, а также выбор к её достижению в глобальном и локальном аспекте материальной, социальной и духовной жизни личности.

В нашей психологической практике используются в контексте исследования жизненного пути направленные визуализации для локальных целей и стратегий «Дорога жизни», «Три цели», а для глобальных целей достижения и успеха «Гора личностного роста» [6].

Опыт использования этих практик и опросника ЛОСК [9] показывает, что существуют различия в уровне выраженности личностных особенностей у людей с разным выбором типа жизненного пути, а именно:

- У людей в группе с выбором типа жизненного пути, в котором преобладают материальная Эго идентичность, выше ценности материального доминирования, потребность в комфорте, стремление к богатству, демонстрации атрибутов монетарного успеха, власти и силы денег.

- В группе с выбором типа жизненного пути, в котором преобладают социальная Эго идентичность, выше профессиональная самореализация, сохранение индивидуальности, стремление быть полезным обществу, реализации в семейной жизни, активных социальных контактов, собственной известности, внешняя жизненная мотивация социального успеха, уважения и признания.

- В группе с выбором типа жизненного пути, в котором преобладают духовная Эго идентичность, выражены ценности креативности, развития себя, личностный рост, мотивация духовной активности, жизненные стремления к самоактуализации и саморазвитию, стремление быть полезным другим людям, духовное удовлетворение, разрешение основных экзистенциальных проблем бытия. Люди с творческими интенциями удовлетворены реализацией внешних устремлений, т.е. внешние стремления не имеют значения, поскольку их напряжение снижено в следствие удовлетворенности наслаждением эвристическим процессом.

Все три жизненные пути являются взаимодополняющими и интегрированными в единое пространство бытия личности. В реальной жизни человек обладает сформированной картиной мира и осознанием своего места в нем, соотношенным с духовным, социальным, материальными условиями существования, с духом времени как культурно-историческим контекстом бытия.

В такой стратегии дихотомия Э.Фромма «иметь или быть» решается «иметь и быть с экзистенциальным смыслом», когда личность направлена на достижение успеха, статуса и богатства, реализовывая ценности выгоды, власти, признания, одновременно развивая личную индивидуальность, переживая полное выражение творческого потенциала, самореализацию в любимом деле.

Литература

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегии жизни: монография / К. А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 289 с.
2. Асмолов А. Г. Психология личности: Культурно-историческое понимание развития человека / А. Г. Асмолов. – М.: Смысл, 2007. – 478 с.
3. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Е. Василюк. – М.: Издательство Московского университета, 1984. – 188 с.
4. Ильин Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 368 с.
5. Кашина О. П. Единство и разнообразие жизненного пути человека зрелого возраста в современном обществе : автореф. дис. ... канд. философ. наук : 09.00.11 / О. П. Кашина. – Нижний Новгород, 2016. – 26 с.

6. Козлов, В. В. Направленные визуализации: теория и метод / В. В. Козлов, И. А. Донченко. – Запорожье : "Кругозор", 2015. – 227 с.
7. Козлов, В. В. Психология сознания: интегративный подход / В. В. Козлов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Психотерапия", 2022. – 274 с. – ISBN 978-5-6044075-6-1.
8. Козлов, В. В. Психология успеха: жизнь с вершины / В. В. Козлов, И. Донченко. – Запорожье : Статус, 2019. – 144 с. – (Психология для жизни). – ISBN 978-617-7759-17-0.
9. Козлов, В. В. Современная личность: самоактуализация и самореализация / В. В. Козлов. – Ярославль : демидо, 2023. – 336 с. – ISBN 978-5-7312-0411-8.
10. Козлов, В. В. Психология жизненных сценариев / В. В. Козлов, А. В. Пузырев. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2023. – 514 с. – ISBN 978-5-4263-1321-7. – DOI 10.31862/9785426313217.
11. Козлов, В. В. Организационное поведение / В. В. Козлов, Ю. Г. Одегов, В. Н. Сидорова. – Москва : Компания КноРус, 2013. – 227 с. – ISBN 978-5-406-02467-6.
12. Козлов, В. В. Психология буддизма : монография / В. В. Козлов ; Владимир Козлов. – Москва : Ин-т консультирования и системных решений, 2011. – 187 с. – ISBN 978-5-91160-039-6.
13. Козлов, В. В. Субъектность как интегративный феномен природы и культуры в человеке / В. В. Козлов // Методология современной психологии. – Ярославль: Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова, 2015. – С. 82-91.
14. Козлов, В. В. Духовное измерение самореализации в психологии / В. В. Козлов // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. – 2019. – Т. 28. – С. 43-50. – DOI 10.26516/2304-1226.2019.28.43.
15. Козлов, В. В. Психология дзэн-буддизма / В. В. Козлов. – Ярославль : Титул, 2019. – 138 с.
16. Козлов, В. Личность и бытие / В. Козлов. – Ярославль : РПФ "Титул", 2024. – 242 с. – ISBN 978-5-00202-447-6.
17. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – 2-е изд. – М., 1977. – 304 с.
18. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Изд-во Питер. – 2003. – 560 с.
19. Сапогова Е. Е. Жизненный и экзистенциальный опыт в автобиографических нарративах личности / Е. Е. Сапогова // Вопросы психологии. – 2014. – № 1. – С. 68-79.
20. Титма М. Х. Жизненные пути одного поколения / под ред. М. Х. Титма. – М.: Издательская группа URSS. – 1992. – 186 с.

21. Фам А. Х. Индивидуальные особенности выбора в ситуациях различной значимости: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / А. Х. Фам ; Москва, 2015. – 36 с. Режим доступа: www.istina.msu.ru
22. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер; 3-е изд. – СПб.: Питер, – 2008. – 607 с.

Козлов В.В., Власов Н.А.

ИСТОРИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ: СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД. ЧАСТЬ II.

Аннотация. В статье рассмотрены социально-психологические исследования в контексте исторической науки, проведенные зарубежными учеными С. Сигеле, О. Кабанесом, Х. Ортега-и-Гассетом, С. Московичи. Утверждается, что указанные врачи, психологи и философы разрабатывали три основные проблемы: проблему феноменологии крупных социальных общностей (с точек зрения особенностей толпы и механизмов ее образования и поддержания единства), проблему лидерства (с точки зрения анализа личности самого вождя и с точки зрения того, каким образом он осуществляет свою власть над группой) и проблему исторического процесса (с точки зрения влияния на него масс).

Ключевые слова: историческая психология, психология, история, социальная психология.

Abstract. The article considers socio-psychological research in the context of historical science conducted by foreign scientists S. Sighele, O. Cabanes, H. Ortega y Gasset, S. Moscovici. It is argued that these doctors, psychologists and philosophers have developed three main problems: the problem of the phenomenology of large social communities (from the point of view of the characteristics of the crowd and the mechanisms of its formation and maintenance of unity), the problem of leadership (from the point of view of analyzing the personality of the leader himself and from the point of view of how he exercises his power over the group) and the problem of the historical process (in terms of the influence of the masses on it).

Keywords: historical psychology, psychology, history, social psychology.

Введение. Данная статья является продолжением наших прошлых работ, посвященных проблеме социально-психологического направления в исторической психологии [1, 2, 4-6]. В силу того, что пионерами в создании и становлении социальной психологии как отдельной отрасли психологического знания выступали зарубежные ученые, мы продолжаем рассмотрение данной темы в русле работ С. Сигеле, О. Кабанеса, Х. Ортеги-и-Гассета и С. Московичи.

Психология толпы С. Сигеле. Еще с конца XIX века объектом социально-психологических исследований в истории были так называемые массовидные психические явления. Феномен преступной толпы изучался С. Сигеле. В его книге «Преступная толпа. Опыт коллективной психологии», изданной в 1892

году, проводится анализ совершающих преступление больших социальных групп. С точки зрения автора толпа является разнородным организмом, включающем в себя людей обоих полов, различной классовой принадлежности, отличающейся в возрастном отношении.

Толпа, по Сигеле, становится преступной по следующим причинам [9]:

- Подверженность подражанию и внушению – в толпе актуализируются массовые психические процессы, связанные с повторением определенных действий и сниженной критичностью.
- Большая численность – чем больше численность толпы, тем сильнее размывается индивидуальная ответственность каждого из ее участников и тем более заметным становится ощущение собственной безнаказанности. При этом, как отмечает Сигеле, «толпа – это среда, где микроб зла развивается более легко, чем микроб добра».
- Нравственное опьянение – в преступной толпе человек не чувствует себя более стесненным в своем поведении рамками общества вообще, ведь окружающий его микросоциум в данный момент состоит из таких же индивидов, как и он сам. В следствие этого каждый член толпы ориентируется не на социальные нормы «вообще», а на сиюминутные «нормы» своего действующего окружения. В результате этого толпа присваивает себе право быть и судьей, и палачом.
- Актуализация инстинкта убийства – в кризисной ситуации, у многочисленной и опьяненной вседозволенностью толпы просыпается желание убивать других людей. При этом не требуется особого рационального объяснения для выбора жертвы, достаточно лишь одного вскрика для того, чтобы пролилась кровь.
- Специфический состав толпы – «ударным ядром» преступной толпы являются различные маргинальные слои – бродяги, преступники, сумасшедшие и алкоголики. Хотя в такой стихийной группе много представителей более социализированных общностей, наиболее активными являются именно представители «вырождающихся типов».

Для иллюстрации вышеописанных тезисов Сигеле выбрал, как и многие его современники, Великую французскую революцию. Все указанные особенности преступной толпы проявились во время нее максимально отчетливо: внушаемость и ведомость, многочисленность, стремление судить и карать, кровожадная жесткость и склонность к садизму, большой процент умалишенных и преступников среди бунтовщиков.

Психология толпы О. Кабанеса. Еще одним классиком социально-психологических исследований в истории можно О. Кабанеса. В изданной совместно с доктором Л. Нассом в 1906 году монографии «Революционный невроз» авторы рассматривают Великую французскую революцию как своего рода психическую болезнь, охватившую целую нацию. Это и не удивительно, потому что Кабанес, будучи практикующим медиком, написал в общей сложности более 20 работ, посвященных медицине.

В первом разделе книги авторы описывают основные особенности революционной толпы. Таковых они выделяют три [3]:

- Подверженность страху – люди оказываются охвачены страхом, который распространяется быстрее чумы. «Великий страх» времен Французской революции представляет собой тотальную фобию целой нации вне зависимости от классовой принадлежности: дворяне и священники боятся расправ со стороны «черни», та в свою очередь боится мести со стороны представителей первых двух сословий, а также опасается прусских и австрийских интервентов. Все боятся всех.
- Садистическое безумие – жесткость, доходящая до изуверства, свойственная революциям. Эта особенность революционной толпы предопределяется и во многом подогревается страхом. Сентябрьские расправы 1792 года, как справедливо на это указывал ранее Тард, были результатом охватившей парижан паники. Для того, чтобы проиллюстрировать степень выраженности садистического безумия во время революции, авторы посвящают целую главу подробному описанию кровавого убийства принцессы Ламбаль, приближенной королевы Марии-Антуанетты.
- Патриотическое бичевание – стремление к физическим наказаниям врагов революции во имя «нации и родины». Экзекуции такого рода являются болезненными и попирающими человеческое достоинство. Кабанес и Насс описывают настоящую эпидемию порки розгами во время событий, последовавших за взятием Бастилии. Секли в первую очередь бывших господ и представителей духовенства, однако доставалось и психически больным людям (например, в больницах Сальпитриер и Бисетр) и простому люду, который мог быть лишь только заподозрен в симпатиях к первым двум сословиям или прусско-австрийским интервентам.

Отдельной проблемой, рассматриваемой в работе Кабанеса и Насса, является проблема жизни и смерти во время революции. Авторы указывают, что отличительной чертой подобных словес устоявшегося социального порядка является «подчинение законов и правосудия грубой силе». На таком фоне «Старый режим» выглядит намного более милосердным, так как революционеры возводят насилие в повседневную практику управления. Их знаменитые новации – революционный трибунал и система Террора, при котором целые сословия подвергались репрессиям, и даже условно «своим» (например, Ж. Дантон или Ж.-Р. Эбер) не гарантирована безопасность. В новых реалиях происходит стремительная девальвация стоимости человеческой жизни, которая проявляется как в уничтожении одних людей другими, так и в самоуничтожении, то есть в целой эпидемии суицидов.

Анализируя процесс обновления общества во время Французской революции, Кабанес и Насс посвящают отдельный раздел своей книги проблеме уничтожения символов «Старого порядка». К основным деяниям такого рода они отнесли: вандализм, переименование улиц и селений и введение нового республиканского календаря. Разрушение толпой гробниц, статуй, разграбление поместий и дворцов объясняется ими в медицинских терминах и сравнивается с

лихорадкой: уничтожение материальной культуры подобно вызванной перевозбуждением болезни. Топонимические изменения были призваны, с одной стороны, уничтожить память о самых одиозных (с точки зрения толпы и ее вожаков) представителях старой Франции и увековечить новых героев. Наконец введение нового календаря стало символическим «обнулением» истории страны, в которой началась новая эпоха. Все эти действия должны были четко разграничить «то, что было» и «то, что стало».

Изменения коснулись не только памятников прошлого, улиц и календаря. Менялась мода и язык. Сейчас, после издания во второй половине XX века работ лингвистов Б. Уорфа и Н. Хомского, мы знаем, что язык является не только (или даже не столько) средством коммуникации, сколько орудием мышления. Новояз представляет собой не просто дань революционной моде, но и символизирует когнитивные изменения у широких слоев населения. Кабанес и Насс иллюстрируют изменения в обыденных речевых практиках на примерах новых слов, таких как «revolutionner» («революционерить», то есть быть участником революции), «lanterner» (вешать на фонарях, «фонарить»), «septembriser» («сентябризировать», то есть убивать людей наподобие того, как это было во время «Сентябрьской резни») и др. Еще два языковых феномена описываются авторами – повсеместное использование местоимения «ты» вместо «вы» и тотально уравнительное именование французов «гражданами» как часть борьбы против системы «господин-подданный».

Столь масштабные изменения во французском обществе не могли не сказаться на его культуре, поэтому три главы в работе Кабанеса и Насса посвящены трансформации практик искусства. Будто предвосхищая работы по истории ментальностей второй половины XX века, они пишут о том, что в культуре любой эпохи может быть «схвачен» ее дух; от себя добавим, что культура одновременно является и следствием, и источником представлений человека о себе и мире. Новое революционное искусство, таким образом, является квинтэссенцией психологических изменений той эпохи. Никогда ранее в истории Франции такой власти над массами не имели ораторы и журналисты, происходит настоящий издательский бум. Театр и поэзия прославляют новую эпоху, проводят разделительную черту между прошлым и настоящим, закрепляют произошедшие изменения в сознании населения.

Эпоха масс Х. Ортеги-и-Гассета. Феномен «Эпохи масс» рассматривается в книге Х. Ортега-и-Гассета [8]. В своей изданной в 1930 году книге «Восстание масс» он анализирует роль масс в текущей жизни общества, однако приводит ряд исторических примеров для иллюстрации своих воззрений на данную проблему. Массу автор определяет как «тех, кто плывет по течению и лишён ориентиров», «множество людей без особых достоинств».

Гассет указывает на стремительный рост уровня жизни человечества и, одновременно, на опошление и примитивизацию самого человека. Средний европеец, по сравнению с европейцами прошлого, здоровее физически, но слабее душевно. Образуется разрыв между настоящим и прошлым, так как современное общество (то есть общество модерна) не видит или не хочет видеть в прошлом никаких образцов для подражания, при том, что само оно еще недостаточно

зрело. Иллюстрируя этот свой тезис, он приводит в качестве примера революции 1917 года в России, которые, как он считает, лишь копировали подобные события прошлого, не пытаясь их как-то улучшить или внести исправления. Как и многие другие интеллектуалы, Гассет сравнивает фашизм и большевизм, находя, что оба эти течения являются модернистскими по своей сути, так как «не несут в себе прошлого в сжатой форме, а это необходимо, чтобы его улучшить».

Феноменология масс С. Московичи. Французскую традицию социально-психологических исследований в истории продолжил С. Московичи. В своей книге «Век толп. Исторический трактат по психологии масс», изданной в 1981 году, он пишет, что «Великая тайна всякого поведения – это общественное поведение» [7, с. 37]. Ставя вопрос о том, каким образом образуется общность людей из отдельных индивидов, Московичи отвечает на него следующим образом: при помощи внушения (влияния). Посредством этого механизма у человека создается иллюзия, что он сам принимает решение, однако на самом деле он становится объектом воздействия со стороны внешнего по отношению к нему агента. Под действием такого влияния у социальной группы наблюдается феномен, схожий с неврозом у индивида, и подразумевающий отказ от логического мышления в пользу алогичного, раскол рационального и иррационального и потеря связи с реальностью. Такие массы ведомы воображением, мощными аффектами, они очень чувствительны к тому, что им говорят. Как и Лебон, Тард и Ортега-и-Гассет, Московичи провозглашает «век толп» и «восстание масс». Толпы антидемократичны по своей натуре, они разрушают либеральный фундамент, заложенный буржуазией и восстановленный социал-демократами; они стремятся к тому, чтобы ими правили элиты.

В данной работе автор анализирует феномен масс с точки зрения «коллективного вещества» и «коллективной формы». Вещество в данном случае представляет собой совокупность индивидов, составляющих толпу. Московичи сравнивает массу с женщиной, которая может быть легковерной, импульсивной, капризной, склонной к подчинению и ищущий лидера-мужчину, способного сделать ее покорной своей воле. Вместе с этим толпа склонна к консерватизму; автор приводит исторические примеры фашизма и нацизма, когда Муссолини и Гитлер в первую очередь пытались влиять именно на рабочих, превращая класс-авангард революции в лидеров анти-революции, трансформируя их тем самым в солдат «самых реакционных, которые мир когда-либо знал». Коллективное вещество, состоящее из атомов-индивидов, объединяется в относительно организованную толпу при помощи коллективной формы, которой, по Московичи, являются верования. Если использовать метафору, то толпа «отливается» путем помещения вещества-людей в верования-форму, которые представляют собой определенный набор идей (часто вполне мифологических) – либеральных, фашистских, коммунистических и др.

Описав феноменологию толп, Московичи переходит к описанию сущности лидерства. Каким образом происходит трансформация вещества в готовую продукцию? Ссылаясь на Аристотеля, автор вводит понятие демиурга, творца, который при помощи своих умений соединяет вещество и форму. Прибегая к

метафоре, ученый сравнивает отношения лидера и толпы с работой столяра (превращает дерево в стол), скульптора (превращает бронзу в статую) и музыканта (превращает звук в мелодию). Однако взаимодействие вождя и толпы не является хаотичным, а представляется направляемым высшим предназначением – миссией, без которой «весь род человеческий ничего не сможет сделать и даже выжить».

Основной характеристикой вождя является авторитет, «таинственная сила», вызывающая восхищение и уважение, а также снижающая способность к критическому восприятию реальности, что и является залогом успешного внушения. Лидер, обладающий авторитетом, может не иметь ораторского таланта, не отличаться умом, красотой или физической силой. Однако сила его воздействия на массы может быть огромной. Так, Ганди мог утихомирить огромную вооружённую толпу, Робеспьер заставлял дрожать целые собрания, а Наполеон, после поражения и ссылки на о. Эльба, смог снова захватить власть, выйдя в поход на Париж с горсткой приверженцев. На чем базируется авторитет? По Московичи он складывается из убежденности вождя в творимом им деле и его храбрости, отваги. Власть вождя есть «мета-власть», она распространяется поверх любых социальных структур в данном обществе, она всеохватная и всепроникающая.

Авторитет оказывает влияние на массы при помощи коллективного внушения. Он гипнотизирует целые социальные группы, уводя их от действительности в сторону «лучшего будущего», соответствующего желаниям и устремлениям толпы. Он обольщает людей, перенося их из мира реального в мир иллюзорный. Для достижения этой цели могут быть использованы три стратегии пропаганды: представление, церемониал и убеждение. Первое управляет пространством, внушение часто проводится в специальном месте – соборе, стадионе или на Красной площади; второе управляет временем, так как гипноз требует определенных временных затрат и особых ритуальных действий, наподобие шествий или парадов, насыщенных соответствующей символикой; третье управляет словом, так как через слово происходит донесение до массы необходимых вождю идей. Подводя итог своего анализа воздействия лидера на толпу, автор вводит «постулат психологии масс», гласящий, что «впечатления прошлого сохраняются в психической жизни масс равным образом в форме мнестических следов». Иными словами, носителем впечатлений о прошлом является коллективная память. И в этом смысле есть определенный «первобытный секрет» – неосознаваемая тяга масс к тому архаическому состоянию, когда ей управлял племенной вождь. В этом и состоит суть отношений вождь-масса, этим и объясняется стремление социальных общностей найти себя повелителя.

Заключение. Проведенный анализ работ по социально-психологическим исследованиям в истории позволяет сделать вывод о том, что относящиеся к данному направлению ученые разрабатывали три основные проблемы: проблему феноменологии крупных социальных общностей, проблему лидерства и проблему исторического процесса.

Феноменология крупных социальных общностей рассматривается авторами с двух основных позиций: особенностей толпы и механизмов ее образования и поддержания единства. В целом признается, что толпа импульсивна, неустойчива, безответственна, податлива внушениям, легковерна, нетерпима и консервативна. Поведение индивида в группе отличается от его поведения вне ее, а усредненный интеллект толпы оказывается в целом ниже индивидуального.

Проблема лидерства изучается социальными психологами также с двух точек зрения: с точки зрения анализа личности самого вождя и с точки зрения того, каким образом он осуществляет свою власть над группой. Большинство авторов сходится на том, что вождь явно выбивается из числа окружающих: он обладает личным и/или приобретенным обаянием, является человеком действия с устойчивой волей, ему подчиняются свои и не подчиняются чужие, вызывает восхищение и уважение, а его авторитет складывается из собственной убежденности и личной храбрости; в общем, это особенности, составляющие харизму, которые в Древнем Риме совокупно именовали «*dignitas*». Лидер осуществляет свою власть при помощи различных средств воздействия на массы, таких как утверждение, повторение и психологическая зараза, суггестия и при помощи сложения коллективного вещества, то есть людей, и коллективной формы, то есть верований; в последнем случае лидера можно уподобить творцу-демиургу, создающему произведение искусства и бесформенной массы сырого материала. Являясь не совсем частью «мы», вождь вынужден все время поддерживать дистанцию между собой и членами группы, не позволяя им ассимилировать себя.

Проблема исторического процесса рассматривается авторами с точки зрения влияния на него масс. В основном, они признают, что наступает новая эпоха, вне зависимости от того, как ее называть – «эпоха толп», «эра масс» или «эра публики». Точкой отсчета резкого роста влияния широких слоев населения на политику и историю считается Великая французская революция, признаваемая поворотным моментом в развитии всей западной цивилизации. О деградации общества рассуждает Ортега-и-Гассет, бывший свидетелем не только появления большевизма, фашизма и нацизма, но и гражданской войны 1936-1939 гг. у себя на родине, в Испании; с его точки зрения по мере роста качества жизни человека, происходит его примитивизация его как мыслящего существа. Многие зарубежные ученые в целом сходятся во мнении о том, что социальный и исторический прогресс может быть обеспечен только небольшой группой правящей элиты (аристократия или интеллектуалы). Если же к власти допускаются широкие массы, то вместо прогресса следует ожидать регресс.

Список литературы

1. Власов Н.А. Социальная психология толпы в разработках зарубежных ученых конца XIX – начала XX века // Вестник Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. – 2022. – Т. 16. № 2 (60). – С. 334-343.

2. Гордеев М.Н., Козлов В.В., Власов Н.А. Методологические аспекты изучения феномена внушаемости // Методология современной психологии. Вып. 5 / Сб. под ред. Козлова В.В., Карпова А.В., Мазилова В.А., Петренко В.Ф. М-Ярославль: ЯрГУ, ЛКИИСИ РАН, МАПН, 2015. С. 3-9.
3. Кабанес О., Насс Л. Революционный невроз. – М.: Академический проект, 2018. – 367 с.
4. Козлов В.В., Власов Н.А. Историческая психология: социально-психологический подход. Часть I // Методология современной психологии. Вып. 22 / Сб. под ред. Козлова В.В., Карпова А.В., Мазилова В.А., Петренко В.Ф. М-Ярославль: ЯрГУ, ЛКИИСИ РАН, МАПН, 2024. С. 181-188.
5. Козлов В.В., Гордеев М.Н., Власов Н.А. Транзактное взаимодействие как механизм внушаемости в большой группе // Психология и психотехника. – 2015. – № 2 (77). – С. 135-140.
6. Козлов В.В., Гордеев М.Н., Власов Н.А. Эмпатия как механизм внушаемости в большой группе // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2016. – № 1 (31). – С. 307-315.
7. Московичи С. Век толп. Исторический трактат по истории масс. – М.: Центр психологии и психотерапии, 1998. – 480 с.
8. Ортега-и-Гассет Х. Восстание масс // Психология масс. Хрестоматия / под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара: Издательский дом «БАХРА-М», 2010. С. 192-309.
9. Сигеле С. Преступная толпа. – М.: Инст. психологии РАН, Изд. «КСП+», 1999. – 320 с.
10. Труды Ярославского методологического семинара, Ярославль, 15–17 апреля 2004 года. Том 2. – Ярославль: Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2004. – 336 с.

Наркевич А.В.

МЕДИТАТИВНЫЕ ПРАКТИКИ И РИТМЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Аннотация: в статье описаны основные ритмы мозговой активности при выполнении медитативных практик.

Ключевые слова: ритмы мозговой активности, левое и правое полушария мозга, медитативные практики.

Annotation: the article describes the main rhythms of brain activity when performing meditative practices.

Keywords: rhythms of brain activity, left and right hemispheres of the brain, meditative practices.

Медитативные практики давно снискали широкий интерес как у любителей, так и у ученых, за способность к восстановлению ресурсов психики и физиологии, развитию творческого потенциала и скрытых способностей человека. В настоящее время известно большое количество научных публикации с исследованиями влияния различных медитативных практик на психофизиологию человека.

Развитие творческого потенциала личности связано с влиянием медитативных практик на ритмы и работу полушарий головного мозга.

Левое полушарие головного мозга связано с аналитическим и логическим мышлением, что позволяет развивать способности к изучению языков, лингвистике, точным наукам, методической и исследовательской деятельности.

Правое полушарие головного мозга связано с обработкой информации, выраженной в виде образов и символов, одномоментной обработкой большого количества информации, целостным восприятием картины мира, творчеством, созиданием, воображением, интуитивным восприятием, способностью нестандартно мыслить и принимать решения.

Синхронизация работы полушарий головного мозга открывает возможность к гармонизации своей жизни, управлению событиями и повышению качества жизни, развитию творческого потенциала и высших человеческих качеств.

Электромагнитные колебания головного мозга напрямую связаны с психофизиологическим состоянием человека [1, 4].

В зависимости от частоты колебаний волн мозговой активности человека выделяют четыре основные категории этих ритмов: альфа-ритм, бета-ритм, тета-ритм и дельта ритм.

Бета-ритм - это нормальное состояние бодрствования для человека. Частота колебаний составляет от 15 до 40 Гц (циклов в секунду).

В таком ритме колебаний преимущественно активно левое полушарие головного мозга. При частоте колебаний, не превышающей 20 Гц, человек находится в спокойном состоянии, способен сосредоточиться, быть внимательным, ясно и четко мыслить, воспринимать и анализировать информацию, принимать решения и действовать [1].

При возрастании колебаний мозга свыше 20 Гц наступает состояние тревоги, беспокойства. Трудно сосредоточиться, увеличивается частота сердечных сокращений, учащается дыхание.

Возрастание частоты колебаний до 40 Гц приводит к возникновению состояния крайнего возбуждения, паники, разрушительно влияет на соматическое здоровье. В этом состоянии эффективная ментальная деятельность затруднительна. Мозг работает с перегрузками.

Тета-ритм - это состояние погружения в сон и пробуждения бессознательных слоев психики человека. Частота колебаний составляет от 4 до 8 Гц.

При выполнении медитативных практик в состоянии тета-волн могут осознаваться подавленные эмоциональные переживания, законцентрированные чувства, мысли. Вся неосознанная информация в бодрствующем состоянии поднимается из бессознательного во сне либо в состоянии глубокой медитации. Правое полушарие мозга активно, а левое находится в покое.

Физическое тело восстанавливается.

В таком ритме колебаний сознание расширяется. Многочисленные исследования влияния медитативных практик у известных буддийских монахов, целителей, людей, практикующих медитацию в течение длительного времени, показали высокую тета-активность мозга во время нахождения в медитативном состоянии. Когда тета-волны преобладают, медитирующий испытывает творческий подъем и вдохновение, а его переживания носят возвышенно духовный характер.

Воздействие тета-ритма на головной мозг приводит к улучшению памяти, устойчивости эмоциональной сферы, легкому вхождению в медитативное состояние и самогипноз, улучшают интуиции, способность к творчеству и раскрытию потенциальности личности.

Дельта ритм - это состояние глубокого сна или глубокого бессознательного. Частота колебаний составляет от 0,5 до 4 Гц. В таком ритме активно правое полушарие, а левое находится в покое. Это самые медленные ритмы головного мозга.

Физическое тело восстанавливается даже от некоторых видов хронической боли и тяжелых заболеваний [2].

При выполнении медитативных практик в состоянии дельта-волн практикующий погружается в состояния внутреннего мира, тишины и покоя. Ясность сознания и мышления, видение «как есть». Интуитивное восприятие реальности раскрывается наиболее полно через ментальную, эмоциональную и витальную сферы личности. Практикующий пребывает в расширенном состоянии сознания. Потокосное состояние сознания [2, 5].

Альфа-ритм - это состояние между активным бодрствованием и сном. Частота колебаний составляет от 8 до 14 Гц.

При частоте от 8 до 10 Гц наступает полное физическое расслабление, граничащее с полусонным состоянием. При частоте от 10 до 15 Гц сознание находится в бодрствующем состоянии, уходит эмоциональное напряжение, беспокойство, тревога. Мышление становится ясным, четким, более продуктивным. Гармонизируется межполушарная работа мозга – левое полушарие перестает доминировать над правым. Правое полушарие открывает доступ к способности к воображению, созданию мысленных образов. Это позволяет раскрыть творческий потенциал, влиять на развитие материального, социального и духовного пространства личности [3].

При выполнении медитативных практик отмечается повышенная альфа-активность мозга, особенно у людей, которые испытывали состояние покоя и концентрации на дыхании. Снижается состояние тревоги и беспокойства, улучшается память.

Пребывая в состоянии альфа-ритма, практикующий может перепрограммировать свою жизнь, избавиться от вредных привычек, болезней, бедности и стать сильным, здоровым и преуспевающим человеком.

Развитие творческой интуиции позволяет получить доступ к информации, находящейся в бессознательном, получать ответы на интересующие вопросы без процесса логического мышления.

В состоянии альфа-ритма организм запускает процесс самовосстановления и самоисцеления.

Таким образом, регулярные занятия медитативными практиками оказывают существенное влияние на ритмы головного мозга и способствуют раскрытию потенциала личности.

Библиографический список

1. Наркевич, А.В. Особенности влияния занятий медитативными практиками на волевую саморегуляцию личности. Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов, гл. ред. Козлов В.В., Ярославль, 2021, с. 136–138.

2. Наркевич А.В. Особенности развития внутренних ресурсов в восточных школах духовного развития // Человеческий фактор: Социальный психолог // Главный редактор Козлов В.В. Выпуск №2(50), МАПН, Изд. «ТИТУЛ», – Ярославль, 2024, с. 357-361.

3. Наркевич А.В., Козлов В.В. Медитативная практика направленной визуализации для быстрого и эффективного восстановления ресурсных состояний // Человеческий фактор: Социальный психолог // Главный редактор Козлов В.В. Выпуск №2(50), МАПН, Изд. «ТИТУЛ», – Ярославль, 2024, с. 361-364.

4. Козлов В.В., Наркевич А.В. Влияние медитативных практик на социально-психологические свойства личности: – Монография / Под ред. проф. В.В. Козлова, А.В. Наркевича. – М.: изд. ИП Петросян, 2023. – 328 с.

5. Наркевич А.В. Феноменология расширенных состояний сознания при занятиях медитативными практиками // Методология современной психологии. Вып. 14 /Сб. под ред. Козлова В.В., Карпова А.В., Мазилова В.А., Петренко В.Ф. – М-Ярославль: ЯрГУ, ЛКИИСИ РАН, МАПН, 2021, с. 78 – 86.

6. Труды Ярославского методологического семинара, Ярославль, 15–17 апреля 2004 года. Том 2. – Ярославль: Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2004. – 336 с.

Пожиленков И.В.

ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО УПРАВЛЕНИЯ В ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Аннотация.

В статье анализируются методы психологического управления в организации и основные подходы к изучению в различных странах.

Ключевые слова.

Управление, метод, проектирование, разработка, деятельность, анализ, психологическое управление, организация.

Annotation.

The article analyzes the method of designing psychological management in the organization as an effective tool of a modern leader.

Key words.

Management, method, designing, development, activity, analysis, psychological management, organization.

Сфера действия человека происходит в определенной социальной среде, которая служит объектом его психического отражения непосредственно или опосредованного результатами труда других людей. Конкретная социальная среда в психологическом аспекте выступает как совокупность отношений личности и групп. В данном случае социальная среда по отношению к личности имеет сравнительно случайный характер. Эта случайность особенно велика в психологическом плане, поскольку характер и особенности каждой личности накладывают свой отпечаток на взаимоотношения с другими. При этом личность может конструировать, создавать или изменять в определенной мере свою социальную среду. В системе общественной практики это проявляется в особенностях психологического климата конкретной социальной среды, ее стабильности, текучести кадров и др. С проблемами социальной среды тесно связана проблема образа жизни личности, групп и коллективов.

Понятие “управление” широко используется в различных сферах человеческой деятельности, в том числе производственной, предпринимательской, маркетинге, в системе учебных заведений, спорте и др.

Управление – это осуществление совокупности воздействий на объект управления, выбранных руководителем или управляющим техническим устройством из множества возможных вариантов на основании определенной программы (алгоритма) и направленных на поддержание или изменение функционирования системы управления в соответствии с ее назначением. Управление осуществляется по общим законам во всех сложных динамических системах – социальных, экономических, административных, технических, психологических и др. Оно основано на получении, обработке, анализе и передаче информации. Основными информационными контурами управления являются прямая и обратная связь.

Управление, осуществляемое в социальной системе, имеет свои особенности и предполагает использование разнообразных знаний и гибкости человеческого ума. Для эффективного управления в таких системах необходимо четко определить конечную и этапные цели, наметить возможные пути их

достижения, предвидеть поведение управляемой системы при различных воздействиях на нее. Все это может быть сделано на основе системного анализа, построения модели объекта управления с учетом возможных ситуаций.

Система управления включает в себя: функции управления; цели деятельности; конкретный набор составных подразделений, привлекаемых к данной деятельности; режим внешних связей, относящихся к субординации, координации, договорным отношениям; правовое регулирование структуры задействованных подразделений и коллективов, связей между ними, полномочий каждого из них, деятельности системы в целом и ее элементов; информационное обеспечение; процедуру принятия решений и их исполнение.

Психология управления направлена на изучение особенностей психических процессов, состояний и качеств руководителя, психологических особенностей его управленческой деятельности и взаимоотношений в коллективе, психологических особенностей исполнителей, их взаимоотношений между собой и с руководителями, психологических особенностей коллективов и человеческих общностей, их взаимоотношений, социально-психологических процессов, происходящих в рамках управления. Она дает рекомендации по использованию психологических факторов как при управлении, так и при функционировании систем управления. Основной задачей психологии управления является анализ условий и психологических особенностей управленческой деятельности и менеджмента с целью повышения эффективности и качества работы всей системы социального управления.

Управление представляет собой процесс принятия решений, эффективность которых определяется соответствием объективно сложившейся ситуации и восприятием ее исполнителями. Управленческим решением является социальный акт, подготовленный на основе вариантного анализа и оценки возможностей в достижении производственной цели. Оно принимается в установленном порядке, имеет директивное значение и содержит постановку целей, обоснование средств их достижения, организующее практическую деятельность субъектов и объектов управления. В конечном счете управленческое решение сводится к тому или иному выбору из нескольких возможных вариантов. При этом учитывается множество проблем.

В зарубежной литературе достаточно убедительно обосновывается необходимость всестороннего изучения *управления* «человеческим фактором», а именно той его составляющей, которая обусловлена личностными закономерностями и механизмами психической регуляции деятельности и поведения.

К. Маркс справедливо отмечал роль производительных сил, в которых важной составляющей является человек, как «активный элемент» производства.

Питер Друкер писал, что «только человеческие ресурсы способны производить экономические результаты. Все другие ресурсы подчиняются законам механики. Их можно лучше использовать, но их выход никогда не будет большим, чем сумма входов» [1].

Из основной цели капиталистического производства и проистекала сущность «социального заказа», в условиях которого формировались

дисциплины, связанные с учетом, изучением и управлением психологической составляющей человеческого фактора в производственной организации. Эти вопросы рассматривались и рассматриваются, прежде всего, в рамках социальной психологии, социологии организации, общей теории организации, теории и практики менеджмента [2].

За последние тридцать лет в США и Западной Европе осуществилось оформление в качестве самостоятельной дисциплины психологии организации и управления, «которая, с позиций системного подхода, интегрировала ряд смежных областей (социальной психологии, индустриальной социологии, теории организации и управления) и изучает структуру и функционирование организаций, поведение индивидов и групп внутри этих организаций» [3].

Начиная с 20-х гг. XX столетия, неуклонно развивалась тенденция возрастания практического приложения психологии и соответствующего использования консультантов - психологов [4].

Так еще в 1913 г. Дж. Уотсон писал об отсутствии связующего звена между «добыванием» и практическим применением психологических знаний, квалифицировав последнее как «результат частной инициативы» отдельных бизнесменов, юристов, учителей, врачей и т.д. [3].

В настоящее время мы констатируем факт усиления и углубления связей именно между освоением психологических знаний и использованием их на практике. Признано, что психология на Западе, действительно, стала профессией [196]. Во многих компаниях, фирмах имеются специальные подразделения, выполняющие функции психологического исследования и консультирования. Более того, отчетливо прогнозируется дальнейшее развитие этой тенденции: «Следует ожидать, что в будущем ученые все больше будут использовать свои знания на практике» - отмечалось на одной из конференций Американской психологической ассоциации [3].

Анализ проблем психологического управления в зарубежной психологии имеет целью позитивный обзор конкретных принципов, подходов, приемов реализации управления психологической составляющей человеческого фактора в различных производственных организациях.

Для методов психологического управления, разработанных в рамках *когнитивистской* ориентации, предметом выступают определенным образом организованные идеи, верования, ожидания, аттитюды, служащие регуляторами социального поведения.

В качестве средств могут выступать «уравновешивание» когнитивных структур, изменение валентностей «предметов», энергезирующее поведение объекта управления, определенная организация «психологического поля», являющегося средой существования объекта управления и т.д.

1. Возможно выделить два пути синтеза методов психологического управления в зарубежной психологии:

- на основании «теорий среднего уровня», разрабатываемых «академической» социальной психологией;
- в результате решения конкретных задач управленческой практики.

2. Характерно отсутствие попыток теоретического осмысления проблем психологического управления, что обусловлено прагматической ориентацией большинства западных исследователей и «технологов», в связи с чем, у последних формируется принципиальная установка на использование и анализ отдельного «инструмента» «самого по себе», а не «системы инструментов».

3. Отношение к объекту управления чаще всего носит отчетливый манипулятивный характер, что также обусловлено прагматической ориентацией психологов.

4. Чрезвычайно вариативна форма реализации методов психологического управления, приближенная к характеристикам повседневных «жизненных» отношений людей, что и обуславливает эффективность воздействия.

Вместе с тем, реализация психологических рекомендаций осуществляется вне комплекса, включающего решение экономических и организационных проблем. При этом последние психологизируются: подчеркивается их инструментальная функция (как стимулов и средств) в отношении чисто психологических проблем. Это связано с принципиально паллиативным характером вырабатываемых рекомендаций.

Возможно указать и некоторые конкретные особенности методов психологического управления, практикуемых в западной организационной психологии:

- большое количество и разнообразие методов с точки зрения «адресации» к конкретным психологическим механизмам;
- «ориентированность на индивида»;
- принадлежность группе методов оперативного управления, апеллирующего к наличному «психологическому потенциалу» (навыки, умения, установки и пр.) объекта управления.

По утверждению М. Кассема, для западноевропейской организационной психологии характерно «стремление развивать теорию», чем и определяется преимущественное рассмотрение проблемы психологического управления в контексте осмысления, главным образом, теоретических и методологических вопросов, связанных со стремлением «построить теорию практического приложения социальной психологии в реальном исследовании» [2].

На этом пути западноевропейскими социальными психологами достигнуты определенные успехи: выдвинут ряд ценных и перспективных предложений.

Психологическое управление рассматривается в качестве конечной цели прикладной психологии, которая, по словам Дж. Поттера, должна «изменять явления, решать практические проблемы, ставить диагноз и предлагать способы лечения», формулируя полученные результаты на «возможно более низком уровне абстракции» [2].

Голландский ученый П. Ван Стрин, проецируя это положение на деятельность психолога-практика, обосновывает построение модели практической деятельности психолога по логической схеме «регулятивного цикла», этапами которого являются:

- 1) выявление проблемы;

- 2) диагноз;
- 3) анализ;
- 4) план вмешательства;
- 5) вмешательство - практическое действие;
- 6) оценка результатов [5].

Таким путем названные авторы подходят к постановке общей проблемы взаимоотношения между теоретической и прикладной наукой, одним из аспектов которой является вопрос о природе знаний, применяемые на практике. При этом Дж. Поттер отмечает необходимость преодолеть представление о континууме «теория - практика» как о таком, в котором «от первого полюса ко второму плавно «течет» добытое теоретиками знание» [5]. В действительности, источником используемых на практике знаний являются не «теоретические подпорки», а практический опыт. «Поток» же знания, наработанного академической наукой, блокируется, по словам Дж. Поттера, «в третьей фазе цикла: исследование социальной проблемы - публикация результатов - ознакомление с ними практиков - применение для решения проблемы» [5].

Западноевропейской организационной психологией проблема психологического управления разрабатывается, прежде всего, в контексте ее теоретического и методологического осмысления, где сформулирован ряд перспективных теоретических проблем:

- взаимообогащение теории и практики, «вид» знания, используемого на практике, теория практической психологии и т.д.;
- необходимость установления «соучаствующих» с объектом управления отношений, в «интересах которого» осуществляется то или иное изменение; это требование обосновывается с методологических позиций «понимающей» психологии и социологии;
- на основе методологических установок выдвигаются требования снижения «ригоризма» и, одновременно, все большей феноменологизации методов прикладного социально-психологического исследования;
- разрабатываются методы, релевантные уровню «организации в целом»;
- отмечается необходимость теоретического осмысления практики применения психологических знаний с акцентом на создание в итоге «системы инструментов» и новых технологий.

В зарубежной экономической теории вопросы управления персоналом рассматривались с возникновением менеджмента. Рациональный подход к построению систем управления развивался с начала XX века (Ф.Тейлор, А.Файоль, О.Шелдон, Л.Урвик, Э.Рейли, Л.Мунн, Л.Гьюик, У.Ньюман, Э.Брег, Л.Аллен и др.). В рамках этого подхода развивались «механистические» представления об управлении. Считалось, что социально-экономические цели будут достигнуты посредством организации и создания производственных систем и интересы людей будут соблюдены. Главным инструментом достижения экономических результатов считалась организационно-техническая деятельность по созданию рационального процесса работы на всех стадиях и фазах производства. Ф. Тейлор писал: «Трудность нахождения человека,

который соединял бы в себе разнообразные познавательные и различные умственные и душевные качества, необходимые для исполнения всех обязанностей, возлагаемых на этих людей, явствует из списка девяти качеств, требующихся для идеального человека: образование, специальные или технические познания, физическая ловкость или сила, такт, энергия, решительность или здравый смысл, крепкое здоровье» [4]. Концепция Тейлора сводится к обоснованию структуризации функций персонала.

Представители рационалистической концепции А. Файоль, Л. Урвик, Л. Муни, У. Ньюман, М. Вебер, возвеличившие значение бюрократической организации, исключали смешение понятий «человека» и «должности», ибо состав и содержание управленческих работ должны определяться объективными потребностями организации, а не субъективными факторами, о наличии которых еще не знали теоретики рационалистической школы.

Однако уже второй этап западных концепций управления персоналом не удовлетворяется только установлением общего порядка и правил, а прибегает к инженерно-техническим «уловкам» привязывания персонала на рабочем месте. Возникает своеобразное сочетание объективных и субъективных факторов в управлении персоналом. Приобретенные навыки в организации важны и необходимы для жизни в самой организации.

Американские учёные середины XX века Э. Мейо и Ф. Ротлисбергер выдвинули концепцию «человеческих отношений», утверждающую, что производительность труда напрямую зависит от того, насколько «по-человечески» управляющие относятся к исполнителям. И в связи с тем, что в это время получила развитие и расширение интелтуализация управления и инженерная деятельность, например, Т. Веблен под влиянием К. Маркса, считал, что основой жизни является производство, и очень упрощенно понимал связь организационной рационализации и социально-культурных институтов. В это время метод интроспекции, как научный метод изучения индивидуального сознания, был отвергнут как слишком субъективный и рассчитанный на изучение «лабораторного человека». Зато поведение человека в организации было разложено по инженерно-техническому принципу «стимул-реакция».

Теоретик бихевиоризма Дж. Уотсон сделал вывод, что образование навыков и привычек идет механическим образом, постепенно, без осмысления происходящих при этом процессов, путем внешнего подражания. К видам жизненных умений, которым обучают в группах (организациях), относятся: управление тревогой, планирование карьеры, принятие решений, коммуникативные умения, тренинг уверенности в себе. В управлении персоналом часто используют приемы «подражания» образцу, т.е. действиям руководителя группы или «эффективного» участника; происходит репетиция поведения, т.е. «проигрывание» возможных действий в различных производственных ситуациях: выражение просьбы или отказа, умение вступить в разговор или выйти из него, умение общаться с различными должностными лицами. Что при этом думает или чувствует человек для руководителя не важно, важно отработать «внешний рисунок» поведения.

В 1961 г. выходит книга Т. Бернса и Д. Сталкера «Управление инновациями», на ее фоне возникают новые модели организаций, как антипод бюрократическим. Новый подход отвергает представление об организации как «организованной» и работающей с четкостью часового механизма; напротив, считается, что эта модель мешает проводить радикальные изменения, обеспечивающие приспособляемость персонала к объективным требованиям. Постепенно вырисовывается новый тип организации, в которой импровизация работников ценится выше, чем планирование, индивидуальные возможности персонала гораздо обширнее, креативные способности руководителя предпочтительнее нравоучений и ограничений. В определении органического типа структур, данным Бернсом и Сталкером, подчеркивались принципиальные отличия от бюрократической иерархии: более высокая гибкость, меньшая связанность с нормами и правилами, использование групповой формы труда. Все решения руководителя диктуются обстоятельствами, но не авторитетом и традициями. Творческий подход к работе базируется на связи миссии организации с деятельностью каждого ее члена; распределение работы характеризуется не должностями, а характером решаемых проблем; имеет место постоянная готовность к проведению в организации прогрессивных изменений. По мнению авторов, подобный переход к органическим структурам управления невозможен без учета субъективных факторов управления: психологической гибкости лидеров, смены системы норм и ценностей персонала, формируемых в процессе совместной деятельности, системного подхода к принятию решений, возможностей саморазвития, самовыражения.

К концу XX века развиваются теории управления, в которых рационалистический подход совмещается с поведенческим (П. Друкер, М. Хейч, Д. Марч, Х. Саймон). Новые подходы управления персоналом продолжались в исследованиях промышленной социальной психологии (Ф. Ротлисбергер, В. Диксон, Т. М. Ньюкомб, Е. Л. Хартли): в изучении мотивации работников (А. Маслоу, В. Врум), в исследовании лидерства (К. Левин, Ф. Массорик, Ф. Е. Фидлер), в анализе группового поведения (У. Ф. Уайт, М. Шериф), в концепции организационной культуры в 80-90-е годы (Ч. Барнард, Ф. Селзник, Р. Лайкерт). Именно в этих концепциях рассматривается субъективный фактор в управлении персоналом как определяющий эффективность деятельности организации.

В середине 80-х годов Т. Питерс и Р. Уотермен, изучив множество американских преуспевающих фирм, пришли к выводу, что эффекты от работы возникают как искусство организации неформального поведения работников. Они «сдвинули» формализованную рационалистическую модель управления с положения незыблемости и определили, что огромные ресурсы управления скрываются в неиспользованных человеческих возможностях.

Концепция «естественного» управления (Т. Парсонс, Р. Мертон, А. Этциони) рассматривает функционирование организации как самосовершающийся процесс. Организованность - состояние системы, позволяющее ей самонастраиваться при воздействии извне или изнутри. Отклонение от цели - естественное свойство системы, следствие большой роли в ней непланируемых, стихийных факторов. Такой подход исключает

управление организацией как системой. Управление персоналом, с точки зрения названных авторов, происходит лишь под влиянием материального интереса, который руководитель регулирует посредством экономического влияния.

Инновационная модель рассматривает всю совокупность нововведений, как рационально спланированный, сознательно созданный и полностью контролируемый процесс, где организация - это искусственная, рационально созданная система, постоянно реконструируемая под решение новых задач. Роль менеджера чрезвычайно велика в управлении персоналом. Он - существо, задающее свойства будущей организации (менеджер-герой). Экзогенная версия инновационных моделей (И. Ансофф, Ч. Арджирис, Р. Данкан) видит источник формирования организации в объективном изменении внешней среды (конкуренция или сотрудничество с другими организациями). На выживание организации влияют такие объективные факторы как: смена технологий, смена рынков, контроль за деятельностью персонала.

Экзогенно - инновационная модель (П. Блау, Дж. Хоманс) определяет ресурсную зависимость организации, когда проблема управленческого труда лежит в плоскости рационального, пассивного приспособления к среде (диверсификация, слияние с другими организациями, вовлечение коллектива во временные коалиции).

Несколько иные объективные факторы выдвигают представители теории неомарксистской школы Р. Эдвардс и М. Буравой - на эффективность и выживание организации влияет борьба за доминирование социальных групп (менеджеров и рабочих), это побуждает менеджеров к структурным изменениям. Организация трактуется как инструментальная система для реализации тех, кто принимает решения.

Как видим, несмотря на обилие теорий, ни один из авторов не рассматривает проблему совершенствования управления персоналом как *систему взаимодействия в совместной продуктивной деятельности руководителя и подчиненных на предприятиях, совершенствующих структуру управления и ориентируемых на потребителя.*

В самом общем и широком смысле, под «системой» понимается совокупность элементов целостного образования. Однако такое понимание применимо лишь для характеристики систем, состоящих из однородных частей и имеющих вполне определенную структуру. Тем не менее, на практике нередко к системам относят совокупности разнородных объектов, объединенных в одно целое для достижения определенной цели. Главное, что определяет систему - это взаимосвязь и взаимодействие частей в рамках целого [6].

В научном подходе к формированию системы управления персоналом используется достаточное число терминов, отражающих участие человека в общественном производстве: трудовые ресурсы, человеческий капитал, человеческий фактор, организационное поведение, организация труда, управление персоналом, кадровая политика, коллектив, команда, социальное развитие, управление человеком.

Исторически можно выделить четыре концепции, наиболее четко определяющие предмет исследования:

1. Использование трудовых ресурсов на предприятии. Эта концепция известна с конца XIX в. до 60-х годов XX века. Вместо человека в производстве рассматривалась лишь его функция - труд, измеряемый затратами рабочего времени и заработной платой. Эта концепция нашла отражение в марксизме и тейлоризме, а в нашей стране - в эксплуатации труда государством. Центральное место здесь занимают вопросы затрат и результатов труда, оценки вклада сотрудников в общие итоги предприятия, снижение затрат труда и увеличение выпуска продукции.

2. Управление персоналом предприятия. Научной основой этой концепции, развивавшейся с 30-х годов, была теория бюрократических организаций, в которой человек рассматривался через формальные функции (занимаемую должность), а управление осуществлялось через административные механизмы (принципы, методы, полномочия, функции). В системе управления персоналом изучались вопросы планирования численности, отбора, обучения и аттестации персонала, мотивации труда, стилей управления, взаимоотношений в трудовых коллективах, процедур управления.

Иногда систему управления персоналом определяют, как совокупность действий, необходимых для согласования совместной деятельности людей в организации, иногда - как совокупность звеньев, осуществляющих управление, и связей между ними.

3. Управление человеческими ресурсами (капиталом) предприятия. В этой системе человек стал рассматриваться не как фактор затрат, который необходимо минимизировать для повышения эффективности производства, а как невозполнимый ресурс - элемент социальной организации в единстве трех основных компонентов (трудовой функции, социальных отношений, состояния работника). Термин «человеческий ресурс», который отражал экономическую целесообразность капиталовложений в человека, развитие его умений, навыков, способностей. В Российской практике эта концепция используется как «активизация человеческого фактора». Человеческий капитал определяется совокупностью качеств человека (здоровье, образование, профессионализм), влияющих на результаты его деятельности.

4. Управление человеком на предприятии. В этой концепции в качестве главного субъекта организации и особого объекта управления выступает человек. В этом случае человек рассматривается как член «организации-семьи», а функции менеджера состоят в «управлении человеческим существом». Основоположники этой концепции - японские менеджеры К. Мацусита, А. Морита - считают, что в зависимости от желаний и способностей человека должны строиться стратегия и структура организации. Эта концепция связана с концепцией всестороннего развития личности, созданной российскими учеными (Л. Выготский, Л. А. Зеленов).

Обобщая приведенные подходы, можно отметить, что изменения точек зрения на человека в системе производства знаменовали переходы от одной концепции к другой. Они же означали смену этапов в развитии теории управления персоналом, которые были пройдены на зарубежных предприятиях за время становления теории управления человеческими ресурсами:

- человек как исполнитель *трудовой функции*, измеряемой затратами рабочего времени, определяло развитие *управления кадрами*;
- человек как *носитель формальной роли* и элемент структуры на производстве - *управление персоналом*;
- человек как *невосполнимый ресурс* организации и единство трех компонентов (трудовой функции, социальных отношений и состояний работника) - *управление человеческими ресурсами*;
- человек как главный *субъект организации* - гуманистический подход к управлению человеческими ресурсами, *социальный менеджмент*.

На основании вышеизложенного возможно сделать следующие обобщения, касающиеся постановки проблем психологического управления человеческими ресурсами в зарубежной психологии.

1. Накоплен обширный опыт разработки и применения конкретных методов психологического управления, различающихся:

- по механизму действия, где психологическое управление достигается посредством «консонирования» когнитивной системы субъекта, использования «стимулов статуса» и т.д.;
- по уровню «психологической адресации», путем сравнения методов, ориентированных на внешне наблюдаемое поведение и методов, апеллирующих к уровню социальных чувств;
- по преимущественной направленности на использование наличного «психологического потенциала» объекта управления или на его перманентное формирование;
- по степени непосредственности - опосредованности воздействия и т.д.

2. Поставлен ряд теоретических и методологических проблем (в Западной Европе), касающихся таких важных вопросов, как:

- организация условий, обеспечивающих процесс «встречного» движения знания между теорией и практикой с целью их «взаимного обогащения»;
- форма реализации применяемых знаний на практике;
- разработка приемов «конструирования» конкретных методов психологического управления и их систем;
- о взаимоотношении и взаимовлиянии методов психологического исследования и изменения и т.д.

3. Однако, характерно существование разрыва между практической реализацией и теоретическим осмыслением функции психологического управления.

Так, с одной стороны, имеет место широкое и активное применение разнообразных по своим методологическим основаниям методов психологического управления (США) или же их опора на особенности национальных традиций (Япония); с другой - попытки разработки теоретических проблем психологического управления остаются в рамках «кабинетных спекуляций», не сопровождаясь «выходом в практику» (Западная Европа).

Так же существующие национальные традиции в наиболее развитых странах имеют некоторые особенности как в понимании самой системы управления, так и в его содержательных, а главным образом социально-

психологических характеристиках. Например, существующая жесткая конкуренция между предпринимателями в США; поддержание отношений взаимной выгоды и тесной взаимной интеграции в Европе; соблюдение взаимоотношений единой семьи и верность традициям в Японии; установление взаимоотношений в рамках клубной среды в Великобритании.

Основные положения описываемой парадигмы управления персоналом учитывают то прогрессивное, что нарабатывала наука управления в рыночной экономике, а также обобщают взгляды ученых и специалистов по управлению персоналом в настоящий период.

Список литературы

1. Друкер П. Ф. Практика менеджмента. – М.: Вильямс, 2000. – 397 с.
2. Санталайнен Т. и др. Управление по результатам. - М.: Прогресс, 1989.
3. Старобинский Э.Е. Как управлять персоналом. Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: "Бизнес-школа «Интел-Синтез» 1995. - 240 с
4. Тейлор Ф. Научная организация труда. – М.: Изд-во Республика, 1998. – с. 274
5. Богданов В.А. Систематическое моделирование личности в социальной психологии. Л.: ЛГУ, 1987.
6. Модели и методы управления персоналом: Российско-британское учебное пособие / Под ред. Е.Б. Моргунова – М.: ЗАО "Бизнес-школа "Интел-Синтез", 2001. - 464 с
7. Труды Ярославского методологического семинара, Ярославль, 15–17 апреля 2004 года. Том 2. – Ярославль: Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2004. – 336 с.

Сартакова Е.В.

ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ПЕДАГОГИКЕ И ПСИХОЛОГИИ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В статье рассматриваются особенности реализации принципов личностно-ориентированного подхода в системе и среде среднего профессионального образования (СПО). Опираясь на свойства и трактовки личностно-ориентированного подхода, автор определяет принципы, на которых строится методология личностно-ориентированного профессионального образования с акцентом на создание среды, способствующей самоактуализации как обучающегося, так и преподавателя.

Ключевые слова: личностно-ориентированный подход, среднее профессиональное образование, субъект, личность, субъектогенез

Abstract. The article discusses the features of implementing the principles of a person-centered approach in the system and environment of SVET. Based on the properties and interpretations of a student-centered approach, the author defines the

principles on which the methodology of student-centered professional education is built with an emphasis on creating an environment conducive to self-actualization of both students and teachers

Keywords: a person-oriented approach, the secondary VET, subject, personality

Проблема личностно-ориентированного подхода в среднем профессиональном образовании, как и в других сферах жизнедеятельности общества, ярко проявилась в России XXI веке. Многие ученые (Э.Ф. Зеер, И.А. Зимняя, А.М. Новиков, Л.Г. Семушина, И.С. Якиманская) связывают это со сменой эпох общественных и экономических укладов (отношений), с возникновением постиндустриального (информационного) общества. Уникальные технологии и разнообразие пришли на смену массовому производству; массовая образованность населения, и, как следствие, повышение мотивационного компонента, актуализировали осмысление траекторий собственного профессионального развития. Результаты труда стали считаться способом самовыражения человека и, как требования к квалификациям, отражаться в системах отраслевых и межотраслевых профессиональных стандартов. Таким образом, считаем важным в условиях нового витка трансформаций в сфере подготовки кадров изучить возможности применения подходов личностно-ориентированного образования в СПО, которое сегодня является самым массовым для отраслей промышленности. Актуальность темы личностно-ориентированного подхода в современной психологии, педагогике, теории образования обусловила дискуссию в поле современной научной педагогики и психологии; в этом контексте можно упомянуть статьи С.М.Гульянц [1], С.А.Мамлеева [5], Е.В.Устиновой [13], Н.А.Ражовой [9] и других. Личностно-ориентированный подход представляет собой «этикогуманистический феномен, утверждающий идеи уважения личности ребенка, партнерства, сотрудничества, диалога, индивидуализации образования» [1, С.40]. Среди представителей личностно-ориентированного подхода в психологии и педагогике – В.В. Сериков, И.С. Якиманская, М.И. Лукьянова, А.М. Новиков, В.И. Данильчук и другие.

Мы полагаем, что личностно-ориентированный подход особенно резонирует с задачами системы СПО. Прежде всего, это объясняется возрастными особенностями обучающихся, большинство из которых находится в старшем подростковом возрасте – периоде развития индивидуальности, формирование субъектности в контексте социальной деятельности вообще, а также – учебной и профессиональной деятельности. Кроме того, личностно-ориентированный подход в СПО, в силу специфики процесса обучения и последующей профессиональной деятельности, предполагает тесное (субъект-субъектное) взаимодействие между обучающимися и преподавателями. Особая оптика личностно-ориентированного подхода, стержневым элементом которой является уважение к личности (независимо от уровня ее развития, а также – возраста, профессиональных компетенций и т.д.), формирует этические и партнерские основы взаимоотношения в среде образовательной организации.

В.В.Сериков выделяет три основных направления в разнообразии трактовок личностно-ориентированного подхода в образовании [10, С.16-17] как: «общегуманистический феномен, основанный на уважении прав»; «программа педагогической деятельности»; «система «запуска» механизмов функционирования и развития личности». Мы полагаем, что выделенные В.В.Сериковым подходы взаимно дополняют друг друга, являются, аспектами развития СПО. Важной особенностью личностно-ориентированного подхода для нас, является признание ценности личностного развития наряду с подготовкой специалиста, ориентированного как на субъектогенез профессионала, так и на развитие личности как таковой.

Важно упомянуть также обоснование В.И.Данильчуком необходимости внедрения личностно-гуманитарной парадигмы в образовательный процесс: так, В.И.Данильчук полагает, что такая необходимость связана с «последовательным восхождением педагогической мысли от односторонне-когнитивного к целостному представлению об образовании, в котором познавательные процессы включены в сложное пространство социальной, профессиональной, личностной самореализации человека» [2, С.263]. Под «односторонне-когнитивным подходом» В.И.Данильчук, очевидно, имеет в виду ориентированность системы образования на передачу знаний. Заметим, что современный подход к педагогике отталкивается от фундаментального убеждения, что «знания» передать невозможно, поскольку они являются элементом когнитивной структуры другого человека. Таким образом, на лекции, например, преподаватель передает не «знания», а некоторую информацию, а задача обучающегося, прежде всего, – усвоить информацию, преобразовав ее в знания. Вот здесь – одна из ключевых особенностей личностно-ориентированного подхода, а также – обоснование его необходимости в современном образовании: успешность усвоения информации и интеграция ее в собственную когнитивную систему зависят от индивидуальных способностей каждого; на формирование данных способностей – в частности, способности к активной и целенаправленной учебной деятельности, – и должно быть направлено современное (личностно-ориентированное) образование.

Переход от «односторонне-когнитивного» подхода в образовании предполагает отказ от субъект-объектного взаимодействия и переход к субъект-субъектному и субъект-полисубъектному (средовому, пространственному) взаимодействию. Это также часть личностно-ориентированного подхода: объясняя сущность личностно-гуманитарной парадигмы, В.И. Данильчук подчеркивает, что она заключается «в том, чтобы связать гуманитарный потенциал образовательных предметов с построением образовательного пространства, в котором формируются собственно личностные (смысловые, ценностные, мировоззренческие) функции и свойства индивида» [2, С.263]. Внедряя ключевые принципы личностно-ориентированного образования в СПО, мы уделяем особое внимание формированию средовых аспектов – как аксиосферных (ценностно-смысловой среды), так и непосредственно коммуникативных (социально-коммуникативной среды). Данные аспекты сложно отделить друг от друга; уделяя внимание формированию средовых

аспектов образовательного учреждения, мы заботимся о том, чтобы участники разделяли ценность субъект-субъектного взаимодействия в системе “обучающийся-преподаватель”, ценность индивидуально-личностного развития (преподавателя и обучающегося), ценность непрерывного образования и профессионального становления, и т.д.

С.М.Гульянц отмечает [1], что в основу модели личностно-ориентированного образования, разработанной В.В.Сериковым, положена идея С.Л.Рубинштейна, который полагал, что сущность личности проявляется в ее способности занимать определенную позицию. Это означает, что личность нельзя свести к некоторому набору “личностных” качеств или свойств, личность интенциональна, и сущность ее проявляется в отношении к самой себе, другим людям, деятельности, миру и т.д. Интенциональность, то есть – активная направленность личности, опирается не на “сообщение” (“прививание”) обучающемуся тех или иных качеств, а на средовые характеристики. Иными словами, формирование личности, в понимании С.Л.Рубинштейна, должно начинаться с формирования среды: «Личностно-ориентированное образование – это не формирование личности с заданными свойствами, а создание условий для полноценного проявления и соответственно развития личностных функций воспитанников» [11, С.19-20]. Таким образом, целью, в частности, является формирование среды, благоприятной для развития личности в системе и процессе образования.

Именно социальная среда (как организация, так и система в целом) является, по нашему мнению, аксиосферной областью, где формируются, хранятся и ретранслируются основные ценностно-смысловые элементы (этические нормы, установки и принципы), в том числе – имеющие отношение к личностно-ориентированной парадигме. Что касается принципов личностно-ориентированного подхода в образовании, – он отражены в концепции В.В.Серикова [11, С.19-20].

Работая в организации СПО, мы формируем коммуникационную среду как среду общения между отдельными субъектами и полисубъектами (как обучающимися, так и преподавателями) на основе перечисленных выше принципов. Наиболее важным, на наш взгляд, является принцип “педагогики сотрудничества”; в первую очередь, как мировоззренческая установка, согласно которой, обучающийся (студент) является равным преподавателю, несмотря на разницу в знаниях и умениях в конкретной предметной или практической области. Носителем подобного принципа должен быть, прежде всего, преподаватель, от которого исходит инициатива не только в логике процесса обучения, но и в этике осуществления этого процесса. С точки зрения реализации принципов личностно-ориентированного подхода в образовании, важно, чтобы преподаватель воспроизводил принцип сотрудничества в ходе учебного процесса и инициировал сотрудничество как между студентами в студенческих группах, так и между собой и студентами. То, что именно преподаватель идет навстречу студентам и инициирует сотрудничество, объясняется тем, что преподаватель, в отличие от студента, осознает общность целей преподавателей

и студентов в процессе обучения, результатом которого должен быть подготовленный специалист.

В связи с последним упомянем принцип “свободы личности в образовательном процессе и выбор ее собственных приоритетов” (В.В.Сериков [11, С.19-20]). Для реализации данного принципа в учреждении СПО, мы используем коучинг (интегративные коучинговые методы). Основой коучинговой оптики является уважение к коучи (клиенту, обучающемуся), а также убежденность в том, что все, необходимое для решения некоторой проблемы, у коучи уже есть. Кроме того, коучинговые методы, применяемые в широком поле, служат развитию личности и формированию индивидуальной траектории этого развития, что применимо не только при планировании учебного периода (семестра или года), но и профессионального становления или жизни в целом. Понимание собственных целей и ценностей помогает приобрести автономную мотивацию для успешной учебы и работы.

Принцип индивидуальности в образовании, также выделенный В.В.Сериковым, актуализируется в контексте коучинговой деятельности в образовании. Особенность внедрения принципов и методологии коучинга в том, что традиционная форма обучения – коллективная, а многие коучинговые методы ориентированы на индивидуальное взаимодействие в системе коуч-коучи. Помимо индивидуальных занятий помогающего практика (психолога, педагога, тьютора) с обучающимся, мы внедряем также инструменты индивидуализации коучингового процесса (дневники самонаблюдения, самокоучинг, др.). То есть, альтернатива коллективному обучению, на наш взгляд, заключается не в индивидуальном обучении, а в индивидуализации учебного процесса для каждого ее участника: планировании будущего периода, выявлении зон роста и индивидуальных траекторий освоения учебной программы и выполнения задач, и т.д.

Еще один принцип, сформулированный В.В.Сериковым: “построение педагогического процесса (со специфическими целями, содержанием, технологиями), ориентированного на развитие и саморазвитие личностных свойств индивида” [11, С.20]. Действенным средством построения такого процесса является, по нашему мнению, коучинг. Коучинговые принципы и методы, реализованные в системе и среде профессионального образования, призваны не только и не столько формировать профессионала, сколько развивать личность. В этой связи необходимо упомянуть феномен “личностно-ориентированной” или “личностно-утверждающей” ситуации, создание которой В.В.Сериков считает главным условием реализации личностно-ориентированного подхода в образовательном процессе, поскольку такая ситуация способствует проявлению способностей обучающихся: «Только один способ реализовать личностный подход в обучении – сделать обучение сферой самоутверждения личности. Личностно-утверждающая ситуация — та, которая актуализирует силы ее саморазвития» [10, С. 12]. Самоутверждение, как социально-психологический феномен, ассоциированный с повышением самооценки, связан, среди прочего, с системой социальных ролей и ролевым репертуаром личности. В образовательной среде активно формируются новые

роли обучающегося (в особенности, находящегося в сензитивном возрасте): “одногоруппник”, “учащийся”, “друг”, “профессионал” и т.д. Мы полагаем, что одной из социальных ролей, сформированных в системе СПО, должна быть роль “коллеги преподавателя”, инициированная самим преподавателем. Личностно-ориентированная среда способствует поддержанию поля, стимулирующего самореализацию и самоактуализацию, раскрытие способностей ее участников.

Среди фундаментальных оснований личностно-ориентированной ситуации В.В.Сериков называет: “нравственный выбор учащегося”; “самостоятельно поставленные учащимся цели”; “реализацию учащимся роли автора учебного процесса”; “преодоление затруднений, требующих проявления воли”; “ощущение собственной значимости”; “самоанализ и самооценку”; “отказ от прежних воззрений и принятие новых ценностей”; “осознание своей ответственности” [10, С. 12].

Коучинговый подход и отдельные коучинговые методы способствуют, по нашему мнению, формированию подобных оснований, в особенности это касается “самостоятельно поставленных целей”. Автономная мотивация обучающегося, по нашему мнению, ассоциирована с самостоятельно поставленными, а не навязанными извне, целями. Это касается как целей учебных, так и к ним не относящихся. Например, цели общего развития (саморазвития), будущего карьерного роста, будущего жизненного успеха. Коучинговые методы, применяемые нами в организации СПО, на практике способствуют не только определению траектории учебного процесса и желаемой жизненной траектории в целом, но и выявлению опосредованной связи между подобными целями и траекториями. Осознание обучающимся своей ответственности – как за собственную жизнь в целом, так и за отдельные ее составляющие, одним из которых и является их обучение, – также важное следствие применения коучинговых методов в СПО.

Личностно-ориентированная педагогическая ситуация понимается В.В.Сериковым как «особый педагогический механизм, который ставит воспитанника в новые условия, трансформирующие привычный ход его жизнедеятельности, востребующие от него новую модель поведения, чему предшествует рефлексия, осмысление, переосмысление сложившейся ситуации» [10, С. 89]. В этой связи можно упомянуть необходимость целенаправленного создания ситуаций, стимулирующих активность обучающегося, необходимость проявлять инициативу, действовать, исходя из собственных представлений и знаний, а также брать ответственность за собственные действия. По мнению В.В. Серикова, личный опыт, основанный на проявлении личностного потенциала (а также – обращение к этому опыту), – фактор, влияющий на проявление автономной мотивации учащегося. Также в процессе сотрудничества обучающихся и преподавателя, имеется возможность для обнаружения уникальных особенностей и способностей субъектов.

И.С. Якиманская считает целью личностно-ориентированного образования не только создание условий для целенаправленного развития уникальных индивидуальных черт учащегося, но и обнаружение, открытие этих черт. «Личностно-ориентированное образование есть такое, которое во главу угла

ставит как основную ценность раскрытие индивидуальности каждого ребенка через учение как самостоятельную и значимую для него деятельность в школьный период его возрастного развития» [8, С.13].

Опираясь на сформулированные И.С. Якиманской принципы философии личностно-ориентированного образования, сформулируем собственные принципы, которым следуем при формировании среды образовательного взаимодействия в профессиональной образовательной организации:

1) каждый человек, как обучающийся, так и преподаватель, уникален и неповторим в своих способностях, индивидуальных проявлениях, стремлениях;

2) образование в системе СПО формирует не только профессионала, но и личность, что должно учитываться при как при создании образовательных программ, так и при выборе методов, применяемых для сопровождения процесса обучения; иными словами, в СПО мы формируем не только специалиста или субъекта профессиональной деятельности, но и личность;

3) система современного СПО должна быть направлена не на то, чтобы “передать знания и умения деятельности”, “сформировать профессионала”, а на самоактуализацию и развитие личности, создание благоприятных условий для развития каждого в этой системе – как обучающегося, так и преподавателя.

Также система современного профессионального образования – это среда субъектогенеза, формирования субъектности. Личностно-ориентированный подход в психологии и педагогике предполагает разговор о субъектности как феномене, источнике познания и преобразования действительности. По мнению В.И. Панова [7], субъектные качества определяются в зависимости от того, как их воспринимает личность; иными словами, субъектность определяется по-разному в различных контекстах – деятельностном, коммуникационном и т.д. Существует субъектность как способность выполнять некоторое операциональное действие, то есть быть субъектом деятельности (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн), и тогда исходным для определения понятия субъектности выступает понятие деятельности (близкое понимание деятельности дают А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, В.Д. Шадриков). Также субъектность понимается как способ регуляторного действия (О.А. Конопкин и др.); существуют и другие трактовки субъектности: субъектность как способность к коммуникации, взаимодействию (например, быть членом группы, – А.Л. Журавлев); субъектность как способность быть субъектом развития (Е.А. Сергиенко).

Таким образом, как считает В.И. Панов, в каждом случае речь идет не о субъектности как таковой, а о субъектности личности человека действующего (деятельностного; поскольку и коммуникация, и целенаправленное развитие являются формами деятельности). Он делает вывод о том, что понятие субъектности вторично по отношению к понятию человека; а человек – существо многомерное: он является одновременно субъектом активности (деятельности) биологической, социальной, психической, духовной.

Существуют такие подходы к пониманию субъектности, как: субъектно-деятельностный, субъектно-средовой, субъектно-экзистенциальный, субъектно-

ориентированный, системно-субъектный. Таким образом, мы наблюдаем полипарадигмальность в понимании субъектности.

В.И. Пановым был разработан еще один теоретический конструкт, позволяющий проектировать модели профессионального становления и развития, независимо от содержания деятельности, это — эконсихологическая модель становления субъектности в континууме «субъект спонтанного действия — субъект продуктивного действия и развития». Эта модель включает семь стадий становления субъектности как способности быть субъектом деятельности [7, С. 81]: «потребности («мотивация»); восприятия действия образца («наблюдатель»); репродуктивного выполнения требуемого действия — перцептивной модели, «субъект подражательного воспроизведения действия-образца» (уже на данном этапе, как нам видится, субъект воспроизводит необходимые действия с опорой на личностные особенности, в зависимости от них. На последующих этапах опора на личностные особенности возрастает («подмастерье»); субъект произвольного выполнения действия учения («ученик»); субъект самостоятельного выполнения действия при наличии внутреннего контроля результатов, критической оценки («критик»); субъект внешнего контроля, способный оценить результаты других («мастер»); субъект продуктивного действия и развития («творец»))”.

Становление субъектности, как пишет В.И. Панов, сопровождается нарастающей активностью, саморегуляцией. При этом психическая деятельность человека реализуется во взаимодействии с другими субъектами — как коллективными, так и индивидуальными. Рассматривая это с точки зрения нашей деятельности в системе профессионального образования, — заметим, что эффективное взаимодействие студентов и преподавателей в нашей системе может характеризоваться как субъект-субъектное, где субъектом выступает как учащийся и его преподаватель, так и сама образовательная организация (коллективный субъект), а также предприятия, принимающие участие в подготовке кадров на этапах производственной практики и профессионального обучения, и, наконец, профессиональная среда как таковая также может рассматриваться в качестве сложного коллективного субъекта.

Существует классификация форм коммуникативного взаимодействия в образовательном процессе по В.И.Панову, в которой присутствуют три основных элемента — учащийся, преподаватель, образовательная среда: “объект-объектный (взаимодействие студентов и преподавателей имеет безличный, абстрактный, формальный характер); объект-субъектный (учащийся занимает пассивную позицию в процессе обучения, выполняет пассивную роль объекта воздействия со стороны преподавателя и образовательной среды); субъект-объектный (образовательная среда является объектом проектирования, восприятия, оценки со стороны преподавателя и/или учащегося); субъект-субъектный (компоненты образовательной системы — учащийся, преподаватель, образовательная среда занимают активную позицию по отношению друг к другу)” (В.И.Панов [7, С. 84]).

Заметим, что, несмотря на явные преимущества субъект-субъектного коммуницирования, в описанной выше образовательной системе не

присутствуют обучающиеся как коллективный субъект (полисубъект). Мы полагаем, что для современной модели взаимодействия в образовательной среде (в контексте личностно-ориентированного подхода в СПО) больше подходит концепция «субъект-полисубъектной среды», созданная В.С. Степиным в рамках схем постнеклассического управления [3], [12]. Применительно к образовательному процессу, субъект-полисубъектная среда представляет собой систему, где субъектом выступает человек (например, преподаватель), с определенным мировоззрением, умениями, а полисубъектной средой – как множество субъектов (учащиеся, коллеги и т.д.), так и система ценностей (аксиосфера), культура образовательной среды. Субъект-полисубъектная среда представляет собой саморазвивающуюся систему, управление и обучение в которой возможно не с помощью жестких и детерминированных методов, а путем создания условий для развития среды и всех субъектов в ней.

В.И. Панов считает субъектность и продуктом, и процессом актуализации психической активности человека в форме произвольного действия. Таким образом, становление субъектности профессионала опирается на процесс превращения в «субъект профессиональной деятельности», что предполагает, в первую очередь, осознание себя в качестве субъекта образовательной деятельности, образовательного процесса, образовательной среды, а также – коммуникативного взаимодействия в системе образования.

Реализация личностно-ориентированного подхода в системе современного образования требует, в первую очередь, рефлексии существующего положения дел в системе современного образования, а также – целенаправленного проектирования образовательной среды как субъект-полисубъектной, стимулирование развития субъектности учащихся (через получение учащимися особого опыта в личностно-утверждающих ситуациях, через самоактуализацию обучающихся), что, в частности, приводит к автономной мотивации учащихся к учебной деятельности. Это связано с тем, что субъектность человека заключается в его способности выступать первопричиной собственной активности и преодолевать противоречия между своими стремлениями и возможностями.

Заметим, что созданная нами система применения коучинговых методов в учреждении профессионального образования ориентирована на развитие перечисленных выше компонентов субъектности: так, мы развиваем умение обучающихся планировать будущее, формировать цели собственной учебной деятельности; развиваем их способности принимать решения и брать за них ответственность с позиции субъекта как учебной деятельности, так и собственной жизни; обучаем студентов методам саморегуляции; внедряем в учебный процесс коучинговые методы, направленные на самоактуализацию, выявление собственных сильных сторон и раскрытие своего потенциала.

Также, на наш взгляд, при реализации личностно-ориентированного подхода в СПО важно применять его и к преподавательскому составу, наладить коммуникативный процесс между студентами и преподавателями. Ведущими в этой системе являются преподаватели профессиональной школы — зрелые люди, результат деятельности которых проявляется в других людях — будущих

специалистах и профессионалах, так как они: согласуют все элементы образовательного процесса; во-вторых; создают содержание образования и средства обучения, чтобы обеспечить как эффективность самого учебного процесса, так и готовность обучающихся к предстоящей деятельности (и то и другое, как мы писали выше, опирается на субъектность учащихся и выпускников); накапливают психологические знания о сторонах личности студентов, их деятельности и индивидуальности.

Н.В. Кузьмина отмечает в своих работах [6], что качественные решения профессиональных задач как в процессе обучения, так и в образовательной среде, влияют и на реализацию творческих процессов и потенциалов развития как обучающихся, так и преподавателей, продвигающихся по пути профессионального мастерства. Профессиональная деятельность последних должна быть созидательна и продуктивна, и направлена на постоянное самосовершенствование в деятельности – педагогической и практической. Поэтому, развитие творческого потенциала человека базируется на исследованиях и мониторинге потребностей (в частности, с применением психологических инструментов), и образовательные организации должны сформировать некоторые модели самоконтроля или самомониторинга качества образовательной среды и того, насколько она соответствует потребностям всех субъектов образовательного процесса.

Таким образом, внедрение личностно-ориентированного подхода в процесс и среду СПО позволяет нам сделать следующие выводы, которые станут основой разработки соответствующих методов:

- линия содержания образования и обучения должна совмещаться с процессом осознания человеком собственных субъектных характеристик (в частности – через создание личностно-утверждающих ситуаций);

- в личностно-ориентированном подходе стимулируется субъектная позиция учащегося с самооценкой качественных характеристик собственной деятельности;

- процесс освоения знаний и умений учитывает опыт человека, структуру восприятия, слабые и сильные стороны личности, индивидуальный стиль обучения, учебные потребности, признает его неформальные характеристики;

- подход к обучению в парадигме личностно-ориентированного подхода в среднем профессиональном образовании подразумевает наличие отношений за пределами стандарта преподаватель-обучающийся; преподаватель становится еще и наставником, он изучает дополнительно личностную структуру и намерения обучающегося, стимулирует творческое развитие и реализацию потенциала студента;

- ответственность за результаты обучения разделяется между преподавателем и обучающимся на основе открытой договоренности (с учетом ведущей роли преподавателя в учебном процессе, а также – с перечислением конкретных элементов ответственности преподавателя и студента);

- мультидисциплинарность в подходе при освоении профессии является основой проектирования перспективы как профессионального, так и личностного развития студента, видения им собственного будущего;

– человек (как студент, так преподаватель) сам конструирует свое понимание профессионального поля деятельности через рефлексивные методы, а образовательная организация, в свою очередь, формирует развивающую среду, способствующую продуктивной рефлексии;

– обучающийся может самостоятельно расставлять акценты в процессе обучения, определять свои точки роста;

– студент самостоятельно формирует или проектирует результаты своего развития в профессиональном обучении – как в обозримом будущем, так и перспективе, – с ориентацией на непрерывное профессиональное развитие и образование;

– оценивание процесса и результата учебной деятельности проводится через рефлексию успешности этой деятельности как самими студентами, так и преподавателями, и выполняется непрерывно в процессе обучения;

– процесс обучения и образования ориентирован не только на успешное освоение профессиональных умений, но и на глубокое узнавание себя, становление субъектности, формирование умений самоактуализации личности.

Список литературы

1. Гульянц С. М. Сущность личностно-ориентированного подхода в обучении с точки зрения современных образовательных концепций // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2009. – №2. – С. 40-52

2. Данильчук Е.В., Сериков В.В. Научно-педагогическое наследие В.И. Данильчука: Гуманитаризация физического образования (личностно-гуманитарная парадигма) // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2021. – №10 (163). – С. 260-270

3. Де Шауэр О.Л. Толерантность к неопределенности, креативность, творчество как свойства эффективной организации в VUCA-мире // Лидерство и менеджмент. – 2022. – Том 9. – № 4. – С. 985-1002

4. Карлина Т. А. Субъектность как важное условие формирования личности / Т. А. Карлина. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 52 (290). — С. 265-267

5. Мамлеев С.А. Принципы построения личностно-ориентированной системы обучения // Сибирский педагогический журнал. – 2010. – № 3. – С. 192-194

6. Нина Васильевна Кузьмина – доктор психологических наук // Психологическая газета. – 16 февраля 2006. – [Электронный документ]. – Режим доступа: <https://psy.su/feed/1851/>

7. Панов В.И., Зотова С.Л. и др. Становление субъектности учащегося и педагога: эконпсихологическая модель / Под ред. В.И.Панова. – М.: ПИ РАО; СПб.: Нестор-история, 2018. – 304 с.

8. Построение модели личностно-ориентированного обучения. Под научной ред. Якиманской И.С. – М.:КСП+, 2001. –128 с.

9. Ражова Н.А. Личностно-ориентированный подход в современном профессиональном образовании в России / Н. А. Ражова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 26 (264). — С. 323-325.

10. Сериков В.В. Личностно-ориентированный подход в образовании: концепции и технологии: Монография. – Волгоград: Перемена, 1994. – 152с.

11. Сериков В.В. Образование и личность. Теория и практика проектирования пед. систем. – М.: Издательская корпорация «Логос», 1999. – 272 с.

12. Степин В.С. Типология научной рациональности и синергетика // Философия образования. – 2017. – №. 1, 2017. – С. 6-29.

13. Устинова Е. В. Проблема развития личностно-ориентированного обучения в системе частных образовательных учреждений. – Вестник ТГГПУ. 2011. – №2 (24). – С.292-294

Токарев Я.В.

ГОРИЗОНТ БЫТИЯ ОНТО ИН-СЕ.

Аннотация

В статье дано определение концепции Онто Ин-се, перечислены 15 основных характеристик Онто Ин-се. Раскрыто, через какие парадигмы проявляет себя Онто Ин-се человека.

Ключевые слова: онтопсихология, Бытие, существование, человек, процессы, проект.

Abstract

The article defines the concept of Onto In-se, lists 15 main characteristics of Onto In-se. It is revealed through which paradigms the Onto-se of a person manifests itself.

Key words: psychology, Being, existence, person, processes, project.

ВВЕДЕНИЕ

С одной стороны, человек является результатом метафизического проекта, а с другой стороны, того, как он себя выстраивает. Итак, с одной стороны, он задан метафизически, а с другой — он формируется в процессе приспособления к окружающей среде. Люди являются этим метафизическим началом, нужно только уловить его разум, узнать, каким он сотворен. Очень важно понять его, уяснить его правила, потому что этот принцип обеспечивает зрелую реализацию человека.

Онто Ин-се является критерием и центральным понятием всей онтопсихологии. Мысль, ум, душа, дух, разум являются синонимами Онто Ин-се.

Весь ход научного изложения онтопсихологии разворачивается исключительно в рамках очевидности. Нельзя исходить из внешнего наблюдения, ибо в этом случае непременно возникает отчужденность, и измерения перестанут служить достоверным свидетельством.

Первореальностью во всех смыслах является Ин-се личности. Прежде всего, я существую, и лишь затем, когда начинаю говорить «Я», я вербализую данное единство действия, а желая понять его, я отдаю себе отчет в том, что оно обладает собственной независимостью, от которой возникаю также и я.

У данного единства действия есть некая форма (замысел, проект, направление), свой порядок, который подразумевает центрированность смысла.

Понятие Онто Ин-се - это единственная форма, способная передать опыт очевидности существования: это то «в - себе», которое есть и определяет свое неделимое и различенное своеобразие в виде «Я».

Каждый индивид существует по некоторому проекту, который делает его единым, конкретным, непохожим на других. В реальности он существует, как и все прочие; кроме того, он проявляет индивидуальные свойства и отличия в меру собственного своеобразия.

Все отношения являются феноменологическими соединениями единого. Каждый индивид — это один модус жизни, и это также очевидно. Поэтому речь идет лишь о том, чтобы обратиться с призывом к этому виду здесь - бытия, то есть представить знак, который идентифицировал бы данное единство действия или функциональное единство. С помощью формулы можно идентифицировать энергетическое отношение. В действительности, универсум представляет собой разновидность энергии с собственным рисунком.

Анализ разновидности «вот - бытия» определяет и проявляет его как *Онто Ин-се* — самостоятельную реальность, единую, отличную и непохожую на другие реальности по разновидности и присутствию.

Эта реальность (самоочевидность) самостоятельна, но ее автономия относительна, так как в случае абсолютной автономии она не смогла бы, ни соприкоснуться с другими реальностями, ни познавать их научно. Она самостоятельна, но самостоятельна в отношении «к...». Она едина, то есть автономна, неделима и функционирует для самой себя.

Тело — это феноменология Онто Ин-се, своего метафизического начала. Я постигаю себя на уровне феноменов (у меня есть тело); в момент постижения я превосхожу себя и открываю, что представляю собой нечто большее, нежели отдельные части. Редуцируя (сводя к исходным началам) любую из частей, я обнаруживаю одну точку, которая принимает облик всех частей, но, ни одной из них не является: она представляет собой совокупность всех частей, но даже при потере некоторых из них остается нетронутой, неразделенной. В моем восприятии самого себя существует глубинная, отчетливая точка опоры. Однако когда я хочу ее феноменизировать, то я вижу ее плоды, вижу то, что она субстанцирует, но всегда отсутствует в том, что феноменизирует.

Кроме того, Онто Ин-се отличается от других реальностей. «Отличие» означает вот-бытие в рамках единичной реальности. Оно отличается разновидностью и присутствием, под которым я понимаю интенсивность и форму энергии.

Вероятно, единственно близким определению является описание, которое Бозэций Северин дает душе, когда говорит о ней: «вся целиком».

Размышляя о том, что индивид существует, и существует особым образом, мы узнаем, что он создан в соответствии с неким проектом, и его проект не похож на другие.

Онто Ин-се — это формальное разумное начало, запускающее исторический аутоктиз.

Первая часть определения отсылает нас к метафизике.

«*Это — начало*» означает: я есть (оно существует, это нечто формализованное, которое, однако, формализует само, будучи как пассивным, так и активным началом).

«*Формальный*» означает: во мне есть замысел, проект, я есть определенным образом, моя специфика определена для выполнения определенной функции.

«*Разумное*»: я способен привести к очевидности то интимное, которое есть. Разумное, так как способно сделать очевидным то, что есть. Постигает реальность своей интимностью, оставаясь интимным. Это постоянное вот-бытие внутри любого понимания. Один индивид может идентифицировать очевидность другого, не покидая собственной очевидности.

Во второй части определения — «*запускающее исторический аутоктиз*» — мы вступаем в область экзистенциального становления. Момент исторического аутоктиза — это креативный переход, аллотропный момент бытия: Ин-се вызывает "alios" (другое), ноумен производит феноменологию.

«*Запускающее*» — это переход к феномену, момент творения.

«*Историческое*» — вводится прилагательное, указывающее на то, что Ин-се создает существование, образ. Следовательно, Онто Ин-се саморазмещается, развивается и растет среди существующего (conspesce). Это такое же сущее в реальности, как электрон — квант универсальной энергии. Эта индивидуация жизни зовется «человек» (uomo), потому что она происходит и проходит историю в экосистеме с различными физико-химическими осадочными образованиями (железо, уголь, магнетизм), чей общий агломерат именуется нами «гумус»: это Онто Ин-се земное. «Гумус» и «история» — это одно и то же, потому что нам известна лишь гумологическая феноменология. Следовательно, наша наука представляет собой земную гумологию (человекологию). Это значит, что Онто Ин-се могло произойти в другом, не гумологическом измерении энергии, которое представляет собой модус проявления на этой планете. Историческая данность нашего тела основывается на гумологической химии.

Логически профессор затормаживает, приостанавливает некий сегмент (но только логически, потому что он сам существую как бытие), чтобы отрефлексировать его, понять и вербализовать, хотя он по-прежнему остается в самодвижении холистически-динамического целого. Профессор останавливает его и пытается расшифровать, понимая при этом, что, несмотря на его крошечность и незначительность, он воспроизводит универсум, который создает бесконечное множество индивидуаций, но остается всегда собранным и упорядоченным в себе. Таким образом, анализируя Ин-се, видно, что его холистичное движение поддерживает множество частей.

Пусть маленькое, Ин-се поддерживает, координирует множество присоединенных универсумов — пусть непохожих и даже противоположных —

и восстанавливает единое. Это активатор одинакового («изо») во многих универсумах смысла. Это форма, которая клонирует универсум той части, в которую попадает. Ин-се — организмическое. Как и у бытия, у него нет частей, а значит, нет величины и протяженности. Это составляет понятие сущности; сущность подобна воде, которая одинакова, будь то в капле или же в море.

Онто Ин-се происходит от существующей реальности, это энергетическая модальность, вот-бытие бытия. Индивид — это вот-бытийный момент. Ин-се присуще бытию, но его протекание начинается, когда обособляется феномен действия, или интенциональность бытия, направленная вовне. Однако оно неизменно остается эпифаническим, а значит, для него виртуально обратное подсоединение к ноумену, к бытию-в-себе.

В результате тщательного анализа, проводимого изнутри и воспринимаемого на опыте как очевидность, выяснилось, что **Онто Ин-се демонстрирует у себя наличие следующих характеристик:**

1) **Самостное:** едино, неделимо и идентично, как бы оно ни приспособлялось и ни действовало;

2) **Целостно-динамичное:** действует все целиком путем центростремительного расширения и не имеет частей;

3) **Функционально-утилитарное:** его критерием, или этикой, является развитие собственной идентичности с помощью четкого функционального утилитаризма;

4) **Виртуальное:** любая его деятельность, или рост, всегда соотносится с формальным проектом, разворачивающимся в виде многосвязных последствий, подчиненных одной идентичной форме, которая является лишь возможной до того как станет действительностью. Формальные мощности проекта проявляются, если он осуществляется;

5) **Экономико-иерархичное:** интенционирует с помощью точной пропорции любой контакт или взаимодействие, уподобляя себе становление согласно приоритету собственных потребностей (жизнь, идентичность, поддержание существования; средства сначала наиболее общие, затем — более специфические и т.д.);

6) **Побеждающее:** не контактирует с новой реальностью или гештальтом, если они изначально ему не присущи;

7) **Радостное:** действует, на практике упражняя ум, и приходит в движение, только если гарантирована приятная новизна эротизма и созерцания;

8) **Креативное:** завершая один гештальт, оно всегда стремится к следующему, который пропорционально соразмерен предыдущему, но и превосходит его. Тем самым оно выполняет действие непрерывного аутоктиза;

9) **Духовное или трансцендентное:** ускользает от пространственно-временных категорий;

10) **Агент в пределах семантического универсума:** причастно порядку космической природы. Его индивидуальная виртуальность действует в «изо» природы;

11) **Посредник между бытием и историческим существованием;**

12) Историчное: психосоматически структурирует собственную виртуальность в экзистенциальном становлении. Этим обнаруживает свою способность инструментально использовать категории пространства и времени, а значит, все физико-химические аспекты энергии;

13) Эстетичное: особая техника каждого его действия направлена на извлечение удовольствия и достижение совершенства. Удовольствие — это постоянное притяжение. В историческом становлении отдельные его части соотносятся между собой так, чтобы раскрыть пропорцию не только функциональную, но, прежде всего, и метафизическую. На каждом этапе апеллирует к своему природному началу — Бытию;

14) Интенционально-волевое: его единство действия тяготеет к своему исполнению в истории.

15) Святое: оно всегда с Бытием и устремлено к Бытию. Это стремление (данной) идентичности к все большему бытию.

Поэтому Ин-се может привести к осуществлению феноменологических индивидуаций. Его проект конституируется в виде тела, располагая свободой инициативы. И слово становится плотью: материей, историей, исторической реальностью.

Реализация одной характеристики, влечет за собой проявление другой. Любая вещь, отношения, модель поведения, которые ассимилируются с функциональной идентичностью Онто Ин-се, ценны, правильны.

Проанализируем теперь более детально *проекции или адаптационные категории* Онто Ин-се в существовании.

Прежде всего, Ин-се наделено аутогенетической автономией: вкладывая себя, оно метаболизирует все прочее только в соответствии с собственной идентичностью. Оно *самотно*, то есть всегда использует собственный критерий, никогда не покидает себя, оно неизменно внутри ("intus") собственного единства. Исходя из присущей ему автономности, оно способно увязывать все остальное. «Автономия» означает: установить закон в соответствии со спецификой собственной идентичности.

Ин-се — *целостно-динамично*: добавленная часть становится синхронным продолжением Ин-се, поскольку каждый раз, когда Ин-се выражает себя в какой-то одной части, оно взаимодействует и образует с ней одно целое. Тем самым Ин-се представляет собой *экспансивную центростремительность*. Хотя Ин-се завершено в себе, оно экспансивно распространяется: интенсивность его ответвлений возрастает в ядре, из которого они расходятся и, вместе с тем, концентрируются в ядре, его усиливая.

Мы совершаем множество действий, каждое из которых усиливает интенсивность другого, неизменно следуя определенному единству. Чем больше экспансивная центростремительность Ин-се расширяется в феноменологии, тем больше она увеличивает свою интенсивность в ядре. В каждом своем действии, чем больше Инсе становится генератором направленного вовне действия, тем компактнее оно спланивается в себе. Чем ближе индивид собственной онтической очевидности, тем более он эффективен исторически.

Это ядро проявляется как самоидентифицирующаяся энергия. Следовательно, она не случайна, но обладает своим процессом и инвестируется всегда с целью самопостроения. Она всегда усиливает интенсивность собственной идентичности, или вот-бытия. В элементарном анализе это ядро предстает как экспансивная точка опоры центростремительного движения. Его самодвижение всегда центростремительно; косвенно оно расширяется, но никогда не становится центробежным. Своим самодвижением оно обретает бытие. С момента рождения человек не остается одинаковым, а постоянно меняется, непрерывно рождается в зависимости от совершаемых действий. Поэтому мы получаем не только феноменологическую прибыль, но и онтическую (контакт с бытием): больше действий, больше истории, больше бытия.

По сути дела, профессор обращается к переменной, открытой для роста и обосновывающей принцип морали. Индивид существует по определенному проекту, который разворачивается в соответствии со своим движением. Действия в этом движении координируются непрерывной эффективностью запроецированной идентичности: годным и хорошим является то, что больше всего идентифицирует и подкрепляет проект.

Итак, что же истинно? «Истинное» — это то, что идентифицирует утилитаристскую функцию данного принципа. Мораль *функционального утилитаризма* состоит в следующем: в отношении индивидуации любая вещь хороша, если она идентифицирует индивидуацию, если подчеркивает ее своеобразную функцию, если годна для действия в идентичности.

Индивид постигает себя как активно действующего и является таковым в той мере, в какой идентифицирует свою сущность. По пришествии определенной эволюции, положительным для индивида становится все то, что увеличивает и подкрепляет его идентичность. В противном случае он терпит поражение. Речь идет не о том, чтобы одержать верх над другими, а о качественном метаболизме. В случае любого насилия по отношению к другим людям, индивиду будет плохо, потому что он присваивает чужое и, следовательно, сам себе создает болезнь. Ин-се не желает чужого, оно хочет своего, того, что его идентифицирует. Поэтому необходимо правильно понять концепцию функционального утилитаризма Онто Ин-се, дабы избежать ее превратного толкования как угнетающего прагматического утилитаризма.

Природа не должна думать о благе индивида, о котором он должен позаботиться сам, поскольку наделен природой всем необходимым. Субъект должен выразит задуманное провидением, сохранить предусмотренное и прославить его, применяя обыкновенные природные средства.

Если человек присваивает что-то себе несвойственное, это вредит ему, разрушает изнутри, вносит чуждое в душу, что приводит к страданию, чувству непринадлежности самому себе и враждебности.

Онто Ин-се - центростремительное начало, расширяющееся с помощью действия идентичности. Это ядро существует, проявляется и действует, идентифицируя себя в каждом последующем расширении. Ин-се очевидно

проявляется как становление, но становление, происходящее в соответствии с проектом, который представляет собой интенциональность себя самого.

Онто Ин-се *виртуально*. Понятие виртуальности обозначает не фиксированную программу, а *предрасположенность к расширению некоего проекта, который поначалу дан только сущностно*, а реализация его зависит от стечения также других причин. Впрочем, однажды вмешавшись, эти причины не изменяют его Ин-се, а усиливают осуществляемый им метаболизм. Виртуальность означает не обязательность плода, а, скорее, его возможность. Предпосылки существуют, но «растение» должно располагать добавочными причинами, определяя, таким образом, свою идентичность в «стечении причин». Тем не менее, из семени дуба не вырастет кедр, пшеничный колос или что-либо другое, а только дуб. Возвращается принцип самоусиления, самоидентификации, экспансивно-центростремительного действия.

Понятие «виртуальности» вышло из широкого употребления в современной философской культуре. Виртуальность — это возможная сила, которая становится реальной только после того, как прошла становление. И способ ее становления позволяет заподозрить, что она уже обладала своей формой. *Виртуальность - это способность некоторой формы к психосоматизации, к метаболизму самой себя множеством способов, не изменяя при этом идентичность своей сущностной формы.* **Онто Ин-се** - вседержитель формы, который способен изменять под себя соподчиненную информацию. Следовательно, господствует форма, а не биологический субстрат: именно отсюда рождается психическое измерение, постепенно структурирующее форму, которая остается приоритетной над всеми другими.

Будучи виртуальным, человек представляет собой проект, осуществляющий аутоктиз. Каждым шагом своего развития он совершенствует некоторую структуру, которая носит необратимый характер. Каждый выбор обуславливает последующий и отражается на целом. Мы постоянно испытываем на себе последствия нами заложенных причин и становимся причиной своих следствий.

Онто Ин-се *иерархично*: из различных позиций оно делает выбор в пользу *оптимального на данный момент*. В конце концов, по прошествии жизни оно всегда является порождением себя самого.

Онто Ин-се *экономично*. «Экономия» означает: правило максимальной эффективности данного контекста. Следовательно, речь идет о величине, которая в рамках системы стремится не истощить себя, но обновиться ради эффективного исполнения собственной функции. Поэтому, учитывая данный принцип, требуется осуществлять вложение, непосредственно близкое прогрессирующей утилитаристской идентификации. Оно подхватывает все целое и заново вкладывает его в нечто большее, как по количеству, так и по качеству. Новое вложение кванта вызвано необходимостью процесса качественного роста, поскольку оно подкрепляет интенциональность, которая развивается из новизны кванта, накопленного в рамках толерантности предыдущей формы. Поэтому «экономично» означает не только невозможность

для Ин-се оставаться в статичной форме, но и необходимость незамедлительно вложиться вновь для актуализации новизны бытия.

Онто Ин-се — *веселое и побеждающее*, поскольку не ведает ошибок и, как следствие, страха и тоски: оно точное. Само его строение не позволяет ему ошибаться. Это означает, что если мы следуем указаниям своего Ин-се, то природа метаболизирует то, что идентифицирует себе созвучным. Если Ин-се перехватывает, желает какую-либо вещь, это значит, что последняя уже ему принадлежит. Если Онто Ин-се семантизирует другого, значит, оно уже признало его собственным, и поэтому другое может быть метаболизировано как «Я». Совершая каждый свой выбор, Онто Ин-се всегда утверждает само себя, расширяя свое существование как «Я» в том объекте, в котором оно уже есть.

В своей автономии Онто Ин-се есть проект, открытый бесконечному самосозиданию: оно *креативно*.

Онто Ин-се *духовно*, или *трансцендентно*, поскольку оно приводит к исполнению и феноменизирует многочисленные события, без того чтобы становиться ни одним из них. Это рассказчик, которого невозможно свести к используемым им словам никогда.

Онто Ин-се — это *агент, действующий в пределах семантического универсума*: интенциональность Онто Ин-се находится всегда в «изо» с природным гештальтом. Отдельно взятое «Я» всегда принадлежит холистической динамике целого, но любая из его частей также равна целому («изо»). Каждая клетка вашего организмического находится в «изо» с холистической динамикой вашего органического, точно также как я, человек, нахожусь в «изо» со всей природой.

Онто Ин-се — это *посредник между Бытием и существованием*.

Онто Ин-се — *исторично*. Понятие «историчности» вносит элемент материи, пространства и времени. Все вышеназванные характеристики Онто Ин-се представляют собой лишь *склонности*, но если они получают конкретность, то неизбежно оборачиваются историей. Пространство-время — это проекция нашего существования и рациональности, существующая в области феноменологии. Это требование рациональности, «до» и «после» вещи. Чтобы формализовать свой рациональный процесс, я нуждаюсь в некоторых «до» и «после» (время) и в каком-то «где» (пространство).

Осуществляя процесс своей актуализации, Онто Ин-се в существе своем *эстетично*. Оно участвует в игре, чтобы быть прекрасным и побеждающим, чтобы не уступить своему первоначалу: когда часть возвращается в целое, она должна идентифицировать высшую эстетику. Актуализируя свою форму в качестве экзистенциальной истории, Онто Ин-се реализует проект, который в каждой из своих частей всегда обнаруживает порядок, единственно возможный в данном контексте.

Это целостно-иерархическая, а не проходящая красота. Ин-се, влекомое к прекрасному, представляет собой то существующее, которое стремится к высшей функциональности своей идентичности (как метафизической, так и исторической) в прогрессирующей самоактуализации.

Красота каждого из нас обусловлена средой нашего пребывания, нас конституирующей. Это не абсолютная, а соотнесенная со средой красота. Природа воспроизводит саму себя: от нее рожденные, мы беспрестанно обыгрываем ее чудесное воплощение. Существование служит тому, чтобы детально выразить уникальность единого.

В Онто Ин-се пребывает художник. Это рождение гения.

Таким образом, наряду с принципом утилитарной функциональности следует учитывать необходимость эстетического совершенства как пропорционального соответствия данной части целому.

Тем самым Онто Ин-се — *интенционально-волевое*: это детерминистское стремление к свершению реальности.

Последним принципом, который затем становится первым, является *святость* Онто Ин-се: это не просто «быть, чтобы быть», но «быть ради Бытия». «Быть, чтобы быть» — это некий способ существования, а «быть ради Бытия» означает, что обособленному бытию присуща внутренняя устремленность к совпадению с совершенством своего проекта, или проектировщика.

Действительно, совпадающий со своим Онто Ин-се человек незамедлительно понимает функциональность человеческого, отслеживая базовый проект природы.

Тремя постулатами, позволяющими **точно определить Онто Ин-се**, являются:

- 1) результаты, отвечающие заданному исследованию;
- 2) совпадение с эпистемой универсальной мудрости;
- 3) универсальное распространение или имманентность критерия в экзистенциальном поле человеческой индивидуации.

На уровне феноменов, пути идентификации и применения Онто Ин-се в целостно-динамическом поле человека таковы:

- 1) язык и исторический анализ (анамнез и различные роли);
- 2) медицинская семиотика или проблема;
- 3) физиогномика, кинетико-проксемика; язык;
- 4) семантическое поле;
- 5) онейрические элементы (сновидение, фантазия, искусство, шизофрения);
- 6) результат.

Синкретичное и единовременное применение этих языков позволяет уловить импульсы Онто Ин-се. Под всеми ними постоянно присутствует интенциональность: взаимодействие целей и устремлений субъекта (куда он направляется, чего желает, почему, зачем ему это, цель или направленность этой информации).

Онто Ин-се детерминировано константой, присутствующей во всех разновидностях анализа: на уровне феноменов оно проявляется в одной константе. Под «феноменами» понимается все реальное: кожа, волосы, пища, раковая опухоль, смерть, рождение. Феноменом будет любая вещь, любой аспект, который может быть объектом чувственного восприятия. Специальным предметом изучения наук являются феномены. Предметом философских исследований становится априорная причинность феноменов. А *предмет*

онтопсихологии — интенциональность причин, своеобразие которых определяет Онто Ин-се.

Онтопсихология открыла базовый критерий жизни в антропологической структуре (принцип, в соответствии с которым Бытие создает человека).

Этот критерий был определен как «Изо» (Онто Ин-се или «изо» природы).

Вся онтопсихологическая практика состоит в определении и применении Ин-се. Онтопсихолог — это техник-специалист по методике восстановления функциональности единства действия, человека.

Самым величайшим фактом является то, что *через Онто Ин-се люди участвуют в вечном горизонте бытия.*

Литература

1. Козлов, В. В. К 85-летию Антонио Менегетти - реализованного мастера психологии / В. В. Козлов, Я. В. Токарев // Методология современной психологии. – 2022. – № 15. – С. 5-21.

2. Козлов, В. В. Психология успеха: жизнь с вершины / В. В. Козлов, И. Донченко. – Запорожье : Статус, 2019. – 144 с. – (Психология для жизни). – ISBN 978-617-7759-17-0.

3. Козлов, В. В. Основы психологии духовности: высшие состояния пробуждения / В. В. Козлов. – Москва : МАПН, 2018. – 328 с.

5. Козлов, В. В. Психология жизненных сценариев : монография / В. В. Козлов, А. В. Пузырев. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2023. – 514 с. – ISBN 978-5-4263-1321-7. – DOI 10.31862/9785426313217.

6. Козлов, В. В. Психология творчества : свет, сумерки и темная ночь души / В. В. Козлов ; Владимир Козлов. – Москва : ГАЛА-Изд-во, 2009. – (Международная академия). – ISBN 978-5-902396-06-2.

7. Козлов, В. В. Психология управления : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов, Н. П. Фетискин ; В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов, Н. П. Фетискин. – Москва : Академия, 2011. – (Высшее профессиональное образование. Психология). – ISBN 978-5-7695-6682-0.

8. Менегетти А. «Nova fronda virescit: Введение в онтопсихологию для молодежи / Пер. с ит.: Том I. — НФ «Онтопсихология», 2016. — 160 с.

9. Менегетти, А. Учебник по онтопсихологии. – 2-е изд., доп. / А. Менегетти, М: БФ «Отнопсихология», 2007. – 600 с.

10. Социальная психология : Учебник / В. В. Козлов, С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. – Москва : Гардарики, 2021. – 501 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14090-3.

11. Технологии управления развитием персонала : учебник / Е. А. Белкова, А. О. Грицай, А. В. Карпов [и др.]. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Проспект", 2016. – 408 с. – ISBN 978-5-392-19555-8.

12. Токарев, Я. В. Онтопсихологическая культура / Я. В. Токарев, В. В. Козлов // . – 2023. – № 17. – С. 307-315.

13.Труды Ярославского методологического семинара, Ярославль, 15–17 апреля 2004 года. Том 2. – Ярославль: Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2004. – 336 с.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБЩЕСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ

Абдуллаева В.К., Алиев Б.А., Бабарахимова С.Б. ОЦЕНКА СПЕКТРА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИЗМЕНЕНИЙ У МУЖЧИН С ПЕРВИЧНЫМ БЕСПЛОДИЕМ

Аннотация. В статье приводятся результаты исследований уровня тревожности и механизмов психологической защиты у мужчин с первичным бесплодием. Преобладание высоких показателей дезадаптивных видов копинг-поведения у пациентов урологического профиля являются фактором риска формирования тревожно-депрессивных состояний, снижающих качество жизни у мужчин с инфертильностью.

Ключевые слова: бесплодие; мужчины; копинг-стратегии

Annotation. This article presents the results of studies on the level of anxiety and mechanisms of psychological protection in men with primary infertility. The predominance of high rates of maladaptive coping behaviors in urological patients is a risk factor for the formation of anxiety-depressive states that reduce the quality of life in men with infertility.

Keywords: infertility; men; coping strategies

Введение. Актуальность исследования механизмов совладающего поведения у мужчин с первичным бесплодием обусловлена ростом числа заболеваемостью данной патологией, стрессовыми методами восстановления репродуктивной функции, особенности преодоления трудностей во время лечения и наличием психологических травм в детско-родительских взаимоотношениях [1,2,3,4,7]. В зарубежной психологии существуют единичные работы, посвященные проблеме бесплодия: исследования функционирования семейной системы без детей, особенности репродуктивной установки бесплодных мужчин и женщин, методам психокоррекции и проблемам совладания со стрессом, возникающим во внутрисемейных взаимоотношениях [5,9,10]. Традиционно бесплодие связывалось с нарушением репродуктивной функции у женщины, поэтому большая часть исследований направлена на изучение психологических

особенностей бездетных женщин [6]. Данные научных изысканий по особенностям психоэмоциональных изменений у мужчин, состоящих в бесплодном браке, стилями внутрисемейных взаимоотношений, видов копинг-стратегий и механизмов совладающего поведения имеют разноплановое значение, чем и обусловлено проведённое исследование [8,11].

Цель исследования: изучить уровень тревожности и особенности копинг-стратегий мужчин с первичным бесплодием для своевременного оказания медико-психологической помощи пациентам иммунологического профиля и превенции развития психоэмоциональных изменений.

Материал и методы исследования: в основу исследования положены данные обследования мужчин с первичным бесплодием, находившихся на амбулаторном лечении, получавших комплексную терапию в виде фармакотерапии и психотерапии в течение 3-х лет наблюдения в Республиканском специализированном научно-практическом центре иммунологии. Обследованы 140 мужчин с первичным бесплодием верифицированным диагнозом инфертильности согласно критериям МКБ-10. В общей выборке пациенты были сопоставимы по социальному положению, образованию и трудовой занятости. В зависимости от показателей спермограммы все пациенты были распределены на три группы (табл.1).

Таблица 1

Распределение пациентов в зависимости от показателей спермограммы

Диагноз	Абсолютное число	Процент
олигозооспермия 1 степени, анизооспермия, нормопозия, олигокинезия	109	77,9%
олигозооспермия 2 степени, анизооспермия, олигопозия, олигокинезия	21	15%
олигозооспермия 3 степени, тератозооспермия, олигопозия, олигокинезия	10	7,1%
всего	140	100

Для выявления эмоциональных изменений - уровня тревожности использовался экспериментально-психологический метод исследования определялся с помощью теста Спилбергера-Ханина. Использовался метод определения копинг-стратегий по тесту Плутчика, Келлермана, Конте -

Методика Индекс жизненного стиля. Диагноз первичного бесплодия был верифицирован согласно диагностическим критериям МКБ-10.

Результаты и обсуждение: исследование реактивной и личностной тревожности при помощи шкалы Спилбергера-Ханина установило, что пациенты иммунологического профиля склонны к формированию реактивной тревожности средней степени выраженности депрессии и развитию личностной тревожности более глубокой степени выраженности. Проявление личностной тревожности было достоверно интенсивнее у больных при ОСП3 и ОСП2 в отличие от пациентов с ОСП1 стадии ($p < 0,05$). В тоже время максимальные показатели выраженности реактивной (ситуативной) тревожности отмечались при ОСП3 стадии (табл. 2).

Таблица 2

Исследование уровня тревожности по шкале Спилбергера-Ханина в зависимости от степени первичного бесплодия

Вид тревоги	Нозологические единицы		
	ОСП 1 степени	ОСП 2 степени	ОСП 3 степени
Реактивная тревожность	32,4 ± 5,4	38,4 ± 3,9	42,4 ± 4,2*
Личностная тревожность	31,3 ± 5,4	49,7 ± 5,3*	55,6 ± 6,2*

* - достоверные значения $p < 0,05$

Анализируя межгрупповое сравнение полученных результатов исследования, можно предположить, что с утяжелением клинических проявлений ОСП в клинико-динамическом аспекте прогрессирует усиление личностной и реактивной тревожности пациентов. Для выявления социально-психологических предикторов риска развития заболеваний иммунологического профиля, его клинического оформления и прогноза нами произведено исследование структуры механизма психологической защиты (МПЗ) у мужчин с первичным бесплодием среди трех диагностических групп которое определило, что у мужчин с первичным бесплодием наблюдается высокий уровень напряженности механизмов психологической защиты. По всем шкалам в суммарной оценке были получены высокие баллы (ОСП1 – 55,89; ОСП2 – 56,52; ОСП3 – 54,75), при этом доминирующими являются механизмы совладающего поведения по типу отрицание, подавление, замещение и регрессия.

Выводы: таким образом, у лиц, страдающих мужским бесплодием, в большей мере наблюдаются тревожно-депрессивные расстройства, а в меньшей степени у пациентов регистрируется фобическая и дисфорическая симптоматика. По мере прогрессирования клинико-лабораторных показателей мужской инфертильности обнаруживается усиление уровня тревожности и наблюдается высокий уровень напряженности механизмов психологической защиты. Наличие мужской инфертильности сопровождается снижением показателей физической составляющей качества жизни пациентов иммунологического профиля, по психическому здоровью и социальной активности регистрируются значительные отличия от нормативных данных по сравнению со здоровой

популяцией и ухудшение показателей качества жизни в зависимости от формы мужского бесплодия.

Литература:

1. Абдуллаева В.К., Бабарахимова С.Б. Личностные особенности у подростков с депрессивными расстройствами // Новый день в медицине. 2020. – №1(29). – С.109-112.
2. Абдуллаева В.К., Сулейманов Ш.Р., Шарипова Ф.К. Влияние семейных взаимоотношений в формировании депрессивных и поведенческих нарушений у подростков // Человеческий Фактор. Социальный Психолог. 2020. – №1(39). – С.146-153.
3. Саттаров Т.Ф., Бабарахимова С.Б. Анализ взаимосвязи между мотивами суицидальных тенденций и личностными особенностями подростков // Человеческий Фактор. Социальный Психолог. 2024. – №1 (49). – С.437-442.
4. Шарипова Ф.К., Бабарахимова С.Б. Предикторы формирования самоповреждающего поведения у подростков // Человеческий Фактор. Социальный Психолог. 2024. – №1 (49). – С.465-469.
5. Abdullaeva V.K., Faizullaeva N.Ya., Musakhodzhaeva D.A., Yarmukhamedov A. S. Specific features of psycho-emotional disorders in men with impaired fertility // European journal of pharmaceutical and medical research 2020,7 (12). P. 56-58.
6. Abdullaeva V.K. Features of psycho-emotional changes in women during pregnancy. ISJ Theoretical & Applied Science, 2017; 02(46): 122-124.
7. Babarakhimova S.B. Study of emotional disorders in adolescents // Science and innovation international scientific journal volume 3 issue 2, 2024, pp. 54 -59
8. Matveeva A.A., Sultonova K.B., Abbasova D.S. et al. Optimization of psychodiagnostics of emotional states // Danish Scientific Journal. 2020. VOL 3, No 5 pp. 24-27
9. Ferro A. Creativity in the Consulting Room: Factors of Fertility and Infertility [electronic resource] // Psychoanalytic Inquiry. 2012. Vol. 32. № 3. P. 257–274.
10. Sattarov T.F., Babarakhimova S.B. Efficacy of art therapy in adolescents // Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. Вып. 30 /Под ред. В.В. Козлова, Ш.Р. Баратова, М.Н. Усмановой. – Бухара - Ярославль: МАПН, 2023. – 416 с.; с.279-283
11. Sattarov T.F., Babarakhimova S.B. Early detection of teenage depression // Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. Вып. 29. /Под ред. В.В.Козлова, Ш.Р. Баратова, М.Н.Усмановой. – Бухара - Ярославль: МАПН, 2023. – 429 с.; с.328-321

Абылхатова А. А.

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ВОСПРИЯТИЯ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ
ОТНОШЕНИЙ С СОЦИАЛЬНЫМИ ЭМОЦИЯМИ В ЗРЕЛОМ
ВОЗРАСТЕ.**

Аннотация: В статье описаны результаты проведенного исследования взаимосвязей между социальными эмоциями (или эмоциями самосознания) и восприятием своих родителей у взрослых людей. Исследование показало, что существует взаимосвязь между склонностью испытывать сложные социальные эмоции, такие как стыд, вина, экстернальность, гордость, эмпатия и уровнем сепарации у взрослых людей, а также их отношением к своим родителям.

Ключевые слова: социальные эмоции, эмоции самосознания, стыд, вина, экстернальность, гордость, эмпатия, сепарация, взрослые дети, детско-родительские отношения.

Annotation: The article describes the results of a study on the relationship between social emotions (or self-conscious emotions) and the perception of one's parents in adults. The study showed that there is a correlation between the tendency to experience complex social emotions, such as shame, guilt, externality, pride, empathy, and the level of separation in adults, as well as their attitude towards their parents.

Keywords: social emotions, self-conscious emotions, shame, guilt, externality, pride, empathy, separation, adult children, parent-child relationship

Введение

В современном обществе усиливается интерес к получению психологической помощи у взрослых людей, в том числе с проблемами определения личностных границ, сложностей в выстраивании социального контакта по причине негативного самоотношения, тяжелого переживания чувств вины и стыда. И, конечно, уже существует множество практических методик для работы с такими запросами. Однако, как мы обнаружили в ходе написания данной работы, теоретических исследований на тему взаимосвязей социальных эмоций с другими значимыми факторами у взрослых людей не так уж и много, и она остается слабо изученной.

Мы сделали предположение, что проживание негативных социальных эмоций во взрослом возрасте, связаны личностной незрелостью, которая в свою очередь обусловлена недостаточной степенью сепарированности от родителей и особенностями восприятия своих родителей в целом. К.Г. Юнг увязывает постижение зрелости с принятием индивидом на себя ответственности, прежде всего, за свои проекции, их осознание и последующую ассимиляцию (4). Поэтому как один из подвидов социальных эмоций в нашей работе мы изучаем экстернальность, то есть склонность человека перекладывать ответственность за последствия своих действий на других или на внешние ситуации, и взаимосвязь экстернальности с уровнем сепарации и восприятия отношений в родительской семье.

Переход к зрелому возрасту связан с переживанием «кризиса 30 лет» (К. Юнг, Д.Левинсон, Э.Эриксон, Г.Шихи). В этот период происходит переоценка жизненных ценностей и своих возможностей. Во многом завершается процесс психологической сепарации от родителей, от их установок, ожиданий; человек более осознанно начинает принимать ответственность за свою жизнь, для того

чтобы в дальнейшем стать полноценным членом социума и полноценно реализовывать себя во всех сферах жизни. Продуктивность - новообразование зрелого периода жизни по Э.Эриксону. Именно поэтому в исследование вошли люди от 30 до 60 лет, биологический возраст которых соответствует определению зрелости.

Цель исследования:

изучить феномен взаимосвязи социальных эмоций с восприятием детско-родительских отношений в зрелом возрасте.

Исследовательские задачи:

1. Изучить феномен взаимосвязи социальных эмоций с восприятием детско-родительских отношений в зрелом возрасте;
2. Проанализировать теоретические подходы в исследовании взаимосвязи социальных эмоций с восприятием; детско-родительских отношений в зрелом возрасте
3. Провести эмпирическое исследование по изучению взаимосвязи социальных эмоций с восприятием детско-родительских отношений в зрелом возрасте;
4. Изучить отличия взаимосвязи социальных эмоций с восприятием детско-родительских отношений в зрелом возрасте у мужчин и женщин;
5. Установить взаимосвязь между восприятием детско-родительских отношений и социальными эмоциями в зрелом возрасте;

Методологическая основа исследования:

Теория деятельностного подхода в психологии (С.Л. Рубинштейн); теория социального научения (Дж. Роттер), гуманистический подход (К. Роджерс, В.Франкл), композиционная теория эмоций (Г.М. Бреслав), теория привязанности Дж. Боулби; психоаналитическая теория сепарации-индивидуации (З. Фрейд, М. Малер, П. Блос); структурная модель сепарации от родителей в юношеском возрасте Дж. Хоффмана; теория семейных систем (М. Боуэн, В. Сатир, Э.Г. Эйдемиллер, А.Я. Варга, А.В. Черников); теория психосоциального развития Э.Эриксона.

Методы исследования:

Для подтверждения выдвинутой гипотезы применялись следующие методы психологического исследования: анализ литературных источников, анкетирование, тестирование; статистические – методы математической обработки результатов исследования (анализ средних значений, сравнительный анализ данных, коэффициент корреляции Спирмена и критерий Краскела-Уоллиса).

В исследовании использовались **методики:**

1. Анкета для выявления индивидуально-психологических факторов.
2. Опросник по шкале эмоционального отклика (Balanced Emotional Empathy Scale — BEES);
3. Опросник по методике измерения чувств вины и стыда (Test of self-conscious affect-3 – TOSCA-3) (2);

4. Опросник психологической сепарации (PSI) Дж. Хоффмана в адаптации Т.Ю. Садовниковой, В.Н. Дзукаевой;

5. Опросник по методике «Типовое семейное состояние» / «Семейно-обусловленное состояние» Э.Г. Эйдемиллер, И.В. Юстицкис.

Эмпирическая база исследования: 71 человек в возрасте от 30 до 56 лет, из них 25 мужчин и 46 женщин.

Изучив **основные теоретические подходы** к исследованию социальных эмоций, детско-родительских отношений и к их особенностям в зрелом возрасте, мы выделили основные аспекты:

1. Социальные эмоции или эмоции самосознания, которые включают эмоциональные феномены, связанные с самооценкой в социальных отношениях, являются неотъемлемой частью психической действительности человека как социального существа (2), и могут служить как для развития его личности и роста сознания, так и являться значимым препятствием для самореализации и полноценной жизни в обществе.

2. Все психологические направления и подходы едины в том, что детско-родительские отношения оказывают огромное влияние на формирование личности ребенка. А сепарация - это процесс в детско-родительских отношениях, в котором формируется независимость личности от его родителей различных областях жизни. Сепарация ребенка от родителей начинается с момента его рождения (физической сепарации) и длится всю жизнь, способствуя обретению собственной идентичности и самореализации человека .

3. Авторы психологических теорий сходятся на том, что зрелая личность – это психически здоровая личность, которая умеет организовывать свою жизнь и управлять ею, своими жизненными выборами, поведением, самостоятельно принимает решения и несет ответственность за них. Основной функцией зрелой личности называется умение адаптироваться, развиваться и продуктивно взаимодействовать с другими личностями (1).

4. Исследования детско-родительских отношений в зрелом возрасте показали, что более половины людей испытывают сложности во взаимоотношениях с родителями с зрелом возрасте. Авторы исследований также обнаружили наличие взаимосвязи уровня сепарации от родителей и показателей самоуважения и уровня счастья у взрослых детей (3).

5. Исследований особенностей детско-родительских отношений во зрелом возрасте не очень много, еще более слабо изучена тема взаимосвязи социальных эмоций и восприятия детско-родительских отношений в зрелом возрасте. Мы надеемся с помощью нашей работы внести посильный вклад в исследование этой темы.

Общая гипотеза исследования состоит в том, что существует взаимосвязь социальных эмоций с восприятием детско-родительских отношений в зрелом возрасте.

Более детально основная гипотеза представлена следующими положениями:

- проживание социальных эмоций связано с уровнем сепарации от родителей.
- восприятие детско-родительских отношений связано с проявленностью социальных эмоций в зрелом возрасте.

Результаты проведенного исследования.

Мы провели базовый сравнительный анализ по основным характеристикам и шкалам по выбранным методикам с учетом гендерного аспекта. Дополнительно мы выделили 2 возрастных группы 30-40 лет и 41-50 лет для проведения сравнения между ними. Далее мы провели корреляционный анализ по всем шкалам всех методик. Для более глубокого анализа взаимосвязи полученных данных мы взяли критерий Краскела-Уоллиса, в котором сравнивают средние значения в трех и более выборках.

Обобщая полученные данные сравнительного, корреляционного и дисперсионного анализа, можно увидеть, что:

1. Сравнительный анализ по гендерному признаку показал, что уровень эмпатии в мужской группе ниже относительно женской, что является нормой по этому показателю. Мужчины больше склонны к внешнему локусу контроля, а значит винить в результатах последствий своих действий других людей и, а женщины - больше склонны испытывать чувства вины и стыда. Уровень психологической сепарации у мужчин данной выборки ниже, нежели чем у женщин. Мужчины склонны воспринимать ситуацию в своей родительской семье более позитивно.

2. Сравнительный анализ по 2-м возрастным группам показал, что уровень эмпатии в старшей группе ниже и ближе к нормальному уровню. Также у респондентов старшей группы ниже склонность к переживанию чувства стыда и экстернальности, а уровень альфа и бета-гордости выше. У людей из выборки старше 40 лет уровень сепарации от родителей в целом больше, но отдельный показатель сепарации от матери меньше, а от отца - больше младшей группы. в старшей группе показатель общей неудовлетворенности отношениями в родительской семье и нервно-психического напряжения меньше, а показатель семейной тревожности выше, что возможно связано с приближением неизбежной смерти родителей.

3. Корреляционный анализ выборки в целом выявил следующие закономерности:

- существует взаимосвязь уровня эмпатия и чувства вины;
- существует негативная корреляция склонности испытывать стыд и уровня семейной тревожности;
- существует негативная взаимосвязь чувства стыда и степени

сепарации от отца;

- существует взаимосвязь экстернальности и уровнем сепарации;
- существует корреляция α и β -гордость у человека и степенью функциональной сепарации от отца;

4. Корреляционный анализ также показал, что количество взаимосвязей в женской группе значительно больше, нежели в мужской: обнаружены 31 значительные и умеренные корреляции в женской группе и всего 8 - в мужской. Некоторые корреляционные пары в группах повторяют друг друга, но большинство разнятся, что говорит о взаимосвязи между социальными эмоциями и восприятием детско-родительских отношений в зрелом возрасте у мужчин и женщин в данной выборке значимым образом отличаются.

5. В женской группе обнаружены следующие корреляционные пары:

- Вина - семейно-обусловленное состояние (по всем 3-м шкалам: общая неудовлетворенность, нервно-психическое напряжение и семейная тревожность);

- Стыд - семейная тревожность и общая неудовлетворенность семейным состоянием;

- Вина - сепарация (в том числе эмоциональная сепарация от матери и от отца, аттитюдная сепарация от матери, общее значение сепарации от матери);

- Стыд - сепарация (в том числе эмоциональная сепарация от матери и от отца, общее значение сепарации от матери и от отца);

- Эмпатия - сепарация (в том числе эмоциональная сепарация от матери, общее значение сепарации от матери);

- Экстернальность - сепарация: функциональная, аттитюдная и эмоциональная от матери, эмоциональная от отца;

- Общая неудовлетворенность семейным состоянием - эмоциональная сепарация от матери и от отца;

6. В мужской группе обнаружены следующие корреляционные пары:

- Вина и эмпатия;

- Эмпатия и бета-гордость;

- Стыд и функциональная сепарация от отца;

- Общая неудовлетворенность семейной ситуацией и сепарация от матери (в том числе эмоциональная, аттитюдная и функциональная);

- Нервно-психическое напряжение и сепарация от матери (в том числе эмоциональная)

7. В ходе дисперсионного анализа данных выборки с помощью непараметрического критерия Краскела-Уоллиса получено подтверждение многих взаимосвязей, выявленных методом корреляционного анализа с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Например:

- между сепарацией и экстернальностью;

- между сепарацией и оценкой семейного состояния (по 3м шкалам);

- между чувством стыда и сепарацией от отца;

Но так же обнаружена и новая взаимосвязь между эмпатией и сепарацией, причем эта взаимосвязь нелинейная поскольку данные распределены параболически. То есть в начале при увеличении уровня сепарации уровень

эмпатии растет, а затем начинает снижаться. Эту взаимосвязь рекомендуется дополнительно исследовать в дальнейших работах для подтверждения выявленной закономерности.

Подводя итог можно сделать вывод:

Существуют взаимосвязи между проживанием социальных эмоций и восприятие детско-родительских отношений в зрелом возрасте. Также существуют как общие тенденции, так и значимые различия в видах взаимосвязей между мужской и женской группой. В целом гипотезу существования взаимосвязи между проживанием социальных эмоций и восприятие детско-родительских отношений в зрелом возрасте можно считать подтвержденной.

Дискуссия и выводы

Исследование детско-родительских отношений в зрелом возрасте показали, что более половины людей испытывают сложности во взаимоотношениях с родителями с зрелом возрасте, а уровень сепарации от родителей связан с показателем самоуважения и уровнем счастья у взрослых детей. Мы получили данные подтверждающие наличие взаимосвязи социальных эмоций и восприятия детско-родительских отношений в зрелом возрасте и получили данные об особенностях взаимосвязи данных факторов.

Исследование показало, что существует взаимосвязь между между сепарацией и внешним локусом контроля, между сепарацией и восприятием детско-родительских отношений, между чувством стыда и сепарацией от отца; между стыдом, виной и оценкой отношений в родительской семье.

Наши гипотезы предполагающие, что:

1. существует взаимосвязь социальных эмоций с восприятием детско-родительских отношений в зрелом возрасте;
 2. проживание социальных эмоций связана с уровнем сепарации от родителей;
 3. восприятие детско-родительских отношений связано с проявленностью социальных эмоций;
- полностью подтвердились.

Исходя из полученных результатов исследования, можно сделать вывод, что детско-родительские отношения и их восприятие в зрелом возрасте связаны со склонностью переживать различные социальные эмоции и с эмоциональными сложностями в контактах с другими людьми.

Основные выводы по проведенному исследованию:

1. Существует взаимосвязь социальных эмоций с восприятием детско-родительских отношений в зрелом возрасте;
2. Проживание социальных эмоций в зрелом возрасте связана с уровнем

сепарации от родителей и восприятия отношений в родительской семье;

3. Существуют значимые отличия во взаимосвязях социальных эмоций и восприятия детско-родительских отношений в зрелом возрасте между мужчинами и женщинами;

Выявленная в ходе данной работы взаимосвязь между социальными эмоциями и восприятием своих родителей у взрослых людей может послужить основанием к более детальному причинно-следственному анализу, для разработки эффективных способов психотерапевтического воздействия для решения проблем с негативным самоотношением, переживания чувств вины и стыда, и психологической помощи для формирования зрелой эффективной личности.

Литература:

1. Козлов, В. Личность и бытие / В. Козлов. – Ярославль : РПФ "Титул", 2024. – 242 с. – ISBN 978-5-00202-447-6.

2. Козлов, В. В. Гендерная психология: история и теория : учебник для вузов / В. В. Козлов. – Москва : ИП Петросян, 2024. – 610 с. – ISBN 978-5-7312-0468-2.

3. Лямина Е. Сепарация от родителей во взрослом возрасте / Е. Лямина. - М:«Издательские решения» - 2021

4. Макогон И.К. Апробация методики измерения чувств вины и стыда (Test of self-conscious Affect-3 - TOSCA-3) / И.К. Макогон // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2015. – С. 6-21.

5. Маленова А.Ю. Сепарация взрослеющих детей. Свобода для или от? А.Ю. Маленова, Ю.В. Потапова. - Омск: Издательство Омского государственного университета, 2020. - 311 с.

6. Ращупкина Ю. В. Зрелая личность: психологические подходы к исследованию / Ю. В. Ращупкина - Cyberleninka.ru Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zrelaya-lichnost-psihologicheskie-podhody-k-issledovaniyu/viewer>

7. Труды Ярославского методологического семинара, Ярославль, 15–17 апреля 2004 года. Том 2. – Ярославль: Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2004. – 336 с. – EDN QXNBKR.

8. Шиллер, А.В. Роль эмоций вины и стыда в методологии исследований социальных эмоций / А.В. Шиллер // Философская мысль. – 2021. – №4. – С. 11-25.

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЕ ОСМЫСЛЕНИЕ ПСИХОЛОГОМ ПОСТОЯННОЙ УТРАТЫ (СМЕРТИ) ПРИ РАБОТЕ С ПТСР и кПТСР

Аннотация. В статье рассматривается работа психолога с ПТСР и кПТСР при постоянной утрате (смерти). Автор обращается к экзистенциальному осмыслению жизни и смерти в трудах Я. Корчака, В.А. Сухомлинского, Н.Ф. Федорова, В. Франкла, С.А. Шефова, приводит примеры из кинофильмов (общий метод анализа фильмов), рассматривает поднятую проблему в философско-культурном аспекте.

Ключевые слова: посттравматическое стрессовое расстройство, комплексное посттравматическое стрессовое расстройство, постоянная утрата (смерть), логотерапия, экзистенциальный подход.

Annotation. The article examines the work of a psychologist with PTSD and CPTD with permanent loss (death). He turns to the existential understanding of life and death in the works of Ya. Korchak, V.A. Sukhomlinsky, N.F. Fedorov, V. Frankl, S.A. Shefov, gives examples from films (a general method of analyzing films), considers the raised problem in a philosophical and cultural aspect.

Keywords: post-traumatic stress disorder, complex post-traumatic stress disorder, permanent loss (death), logotherapy, the existential approach.

Происходящие события в России и мире заставляют задуматься специалистов помогающих профессий о том, как помочь человеку пережить острые стрессовые состояния и найти в себе силы быть полезным обществу, семье, не раствориться, не потеряться в своём горе, речь идет о ПТСР и кПТСР.

ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство) – это состояние, которое возникает при обстоятельствах, оказывающих негативное воздействие на психику человека, а постоянная утрата (смерть), конечно, одно из самых тяжелейших испытаний, переживаемых людьми. Но есть ещё и такое понятие как кПТСР (комплексное посттравматическое стрессовое расстройство), когда травмирующие ситуации повторяются и человек начинает обесценивать себя.

Обращаясь к теме утраты, не лишним будет отметить, что утрата в жизни человека может быть временной, например, разлука или потеря работы, и постоянной – это смерть. При работе с острой травмой, а смерть близкого, значимого человека – это всегда острая травма, необходимо помнить, что есть стадии горя, и их проходит каждый человек, который сталкивается с психологической травмой. Первая стадия – это стадия изоляции, когда человек шокирован происшедшим, и не до конца осознаёт, что случилось, отрицает случившееся. Вторая стадия – это переживание гнева и обиды. Третья стадия – стадия вины (что-то не досказал, чем-то обидел, не успел попросить прощение у усопшего). Следующая стадия – это стадия страдания, и даже депрессии. Стадия принятия и реорганизации – это последняя стадия.

Со смертью близкого человека рушится привычный образ жизни, связанный с потерей благополучия, автономностью, мечтами и ожиданиями. По замечанию нашего современника психолога С.А. Шефова утрата близких одно из самых трагичных событий в жизни человека и тяжелейшее испытание «оставляющее глубокий след, а иногда шрам в его душе» [Шефов С.А., 2006, С.

5]. Оказание помощи лицам, которые столкнулись с утратой (а в наше непростое время, это может быть не одна утрата) самый сложный процесс, и, конечно, специалист-психолог должен пройти для этого серьезную подготовку или переподготовку. Но одних курсов, курсов, на мой взгляд, не достаточно, поскольку сам специалист может испытать страх утраты и смерти. Чтобы понять, как работают механизмы защиты у людей верующих, неверующих, находящихся в поиске веры в случае острого горя, необходимо обратиться к трудам педагогов, психологов, философов, которые наиболее интересно и доходчиво, как для специалистов, так и для их клиентов пишут о памяти, обрядах погребения, всего того, с чем предстоит столкнуться горящим.

Горевание может носить осложнённый характер, причинами которого бывают конфликты и ссора с близким человеком перед смертью, невыполненные по отношению к умершему обещания, зависимость от умершего, отсутствие поддержки личности, «не похороненные мертвецы» (без вести пропавшие). Похороны – это один из этапов прохождения горя. Почему важен обряд погребения? Свою книгу «Потребность человека в человеке» В.А. Сухомлинский (1918 – 1970) начинает с рассказа о человеке, который пошёл на кладбище к могиле отца. На страницах книги, читателя ждут нравственные рассуждения о памяти и отношении к могиле близкого человека.

Судьба В.А. Сухомлинского трагична. Во время Великой Отечественной войны он потерял жену и новорожденного ребёнка, после войны В.А. Сухомлинский всего себя отдал детям и школе. Вероятно, этим объясняется жизнеспособность и жизнелюбие Сухомлинского-педагога. На его примере, мы можем видеть, что даже со страшным горем в своей жизни можно жить, не замыкаясь в себе, и помогая другим. Большое внимание В.А. Сухомлинский уделял нравственному воспитанию, а саму нравственность рассматривал, как воспитание в ребёнке чуткости и восприимчивости к другому человеку (назовём это эмпатией). Изоляция человека в мире людей, делает каждого из нас уязвимыми, не способными ни к восприятию тайны жизни и смерти, ни к утешению, ни к человечности, открывающейся в мудрости, способной на помощь другому человеку соприсутствием, молчанием, слушанием. Добрые чувства и эмоциональная культура по В.А. Сухомлинскому – это средоточие человечности. Но почему именно с отношения к могиле отца В.А. Сухомлинский начинает свою книгу? Ответ находим у самого автора: «Я стремлюсь к тому, чтобы дети постигли великую нравственную ценность: человек утверждается в мире не только как мыслящее и чувствующее существо, но и как живое звено в вечной цепи поколений; это звено соединяет ушедшее поколение с будущим; чем больше человек дорожит памятью своих отцов, дедов, прадедов, тем глубже он чувствует свою ответственность за будущее» [Сухомлинский В.А., 1981, С. 9].

К теме памяти обращался и выдающийся советский ученый в области литературоведения, истории русской и мировой культуры Д.С. Лихачев (1906 – 1999): «Надо освоить культурные достижения всего мира, всех народов, населяющих нашу маленькую планету, и все культуры прошлого» [Лихачев Д.С., 1983, С. 10]. Ученый считал, что в жизни человека огромную роль играет любовь, которая начинается с любви к семье и восходит до любви к своей стране: «если

вы любите свою страну, вы не можете не любить своей истории, не можете не беречь памятников прошлого» [Лихачев Д.С., 1983, С.10].

Работая с ПТСР и кПТСР при постоянной утрате, важно углубиться не только в известные технологии и техники работы с острой травмой (системный подход, техника активного слушания, отражение чувств и эмоций, связанных с утратой, и др.), но и понять, что для человеческой природы смерть не только неизбежность, но и зло. Австрийский психиатр, психолог, философ, невролог, бывший узник нацистского лагеря Виктор Франкл (1905 – 1997) создал своё направление в экзистенциальной психологии «исцеление смыслом» или логотерапию предлагал распознавать и переосмысливать каждую жизненную ситуацию.

Смириться со смертью невозможно, отсюда памятники усопшим в вертикальном положении, вертикаль здесь, как обращение к небу, тогда как тело усопшего находится в горизонтальном положении, его памятник, крест на могиле устремлен ввысь, как молитва, как отрицание смерти и надежда на жизнь после смерти. Для справки: положение молящегося всегда вертикально, а само искусство начинается с «восстановления в виде памятника умершего» [Федоров Н.В., 1995 С. 48]. Кладбище в любой культуре – это святое место, на нём покоятся тела умерших, во многих местностях кладбища строились у дороги, как напоминание о смертности человеческой природы и призыв к благоговейному поклонению и тишине, кладбище – это как бы мостик при переходе человека в другой мир, другую реальность, сообщение каждому живущему об ограниченности времени его пребывания на земле. Здесь, на память приходит фильм «Парень с нашего кладбища», Россия, 2015 (режиссеры Илья Чижиков, Антон Чижиков). Кстати, сказать, интересно было наблюдать за смешением жанров в фильме: триллера (то, что пугает) и комедии. Фильм вполне себе со смыслом, долей юмора, лишенный пошлости, располагающий к глубоким философским размышлениям. А начинается фильм с отношения к кладбищу, неуважения к могилам, и как следствие такого поведения «ответ душ усопших на кощунственное вторжение в их покой» (к нравственному осмыслению о вандализме и кощунственных актах на кладбищах). Охранники меняются один за другим, до тех пор, пока на их место заступает герой фильма. Простой демобилизованный парень не верит в привидения, он приручает собак, и с тактической, смелостью, свойственной солдату, расставляет этих собак по особо важным местам, вооружается дубиной, «снискав уважение призраков» в первую очередь своими добрыми нравами (заставляет вернуть украденные цветы на могилы) и своей человечностью (разрешает отцу установить памятник сыну), тогда беспорядки прекращаются. Невероятно добрый и светлый фильм, показывающий нам, как отношение человека к происходящему меняет его действительность. Так и в жизни, для кого-то кладбище – пугающее, страшное место, а для кого-то сакральное, наводящее на философские размышления и даже стихи, например, как у А. С. Пушкина (1799 – 1837) в стихотворении «Два чувства дивно близки нам»:

*Два чувства дивно близки нам –
В них обретает сердце пищу:*

*Любовь к родному пепелищу,
Любовь к отеческим гробам*

Уход за могилами усопших родственников – прямая обязанность живых, это элемент культурной традиции народа. Когда происходит рассогласованность с культурой, наступает экзистенциальный кризис личности, и как следствие острые реакции на утрату, которые с годами не прекращаются. Боль потери никогда не уйдет из жизни человека, но даже с горем человек может быть счастлив, жизнеспособен, творчески активен, более того, умудрен, опытен.

Опыт всегда тяжело дается, тем более, если речь идет об опыте переживания утраты. Обратимся еще к одному фильму «Телефон доверия», Россия, 2022 (режиссер Виталий Артемьев). В этом фильме показаны разные ситуации обращения к психологу за помощью. В одном из эпизодов психологу звонит девушка у которой умерла мама. И мудрая женщина-психолог говорит девушке, что мама всегда будет жить в её сердце. Светский психолог дает некую надежду на то, что мама все же не умерла, что она навсегда останется в сердце дочери, знаменательно, что на христианских песнопениях при погребениях или панихидах звучит: «Вечная память», то есть память об усопшем очень важна, и прежде всего, живым.

А ведь случается и так, что могилы бывают просто засорены, и это не действие каких-то вражьих сил, это отношение родственников к своим усопшим предкам, тогда как уход за могилой дает силы жить дальше. В коротком рассказе о матери, отце, Олеге и Наташе, которые, посещая могилу дедушки, убирают ещё чью-то заброшенную могилу В.А. Сухомлинский подводит нас к мысли о том, что «чужих могил не бывает» [Сухомлинский В.А., 1981, С.9].

Польский педагог, писатель, врач, общественный деятель Я. Корчак (1878 – 1942) считал, что нельзя воспитать человека без Бога. По Я. Корчаку Бог и вера – важнейшая часть жизни человека, проявление его духовности. То есть на религию Я. Корчак возлагает некую надежду, считая, что она способна удовлетворить познавательные, общественные, эмоциональные нужды ребёнка; а доверие своей жизни Богу может гарантировать человеческой личности чувство безопасности: жизнь побеждает смерть. Постигание жизни и смерти возвышает человека, развивает духовно-нравственный потенциал личности, более того, обычно, верующие люди проходят стадии горевания в более щадящем для психики режиме, тогда, как неверие служит поводом обращения уже к психиатру, восстановление здоровья с помощью дополнительных средств, обычно антидепрессантов.

Экзистенциальные рассуждения о жизни, её смысле, смерти важны в подростковом возрасте, при знакомстве с историей страны, прочтении художественной литературы, всё это готовит подрастающего человека к адекватному восприятию жизни и смерти. По Н.В. Фёдорову (1829 – 1903), «человек – существо, погребающее» [Федоров Н.В., 1995, С. 228]. Человек не может смириться с утратой, отсюда памятник, память, как бы «вырвавшееся из-под земли изображение». Напрашивается добавление к мысли Н.В. Фёдорова о том, что человек ещё и существо словесное. Какое отношение это имеет к смерти? Погребение всегда сопровождается словесной тканью молитвы.

Молитва, молва, обращение в сообществе других людей, вот что пишет поэт И. Бунин (1870 – 1953) в своем стихотворении «Слово»:

*Молчат гробницы, мумии и кости, –
Лишь слову жизнь дана:
Из древней тьмы на мировом погосте
Звучат лишь Письмена.*

В работе с ПТСР и кПТСР важно поддерживать память об усопшем, как долг, как принцип непрекращающейся живой памяти, низводящей усопшего в сердце любящего и возводящего его «до Небес», важно формировать умение отпускать, для того чтобы жить, наполняя жизнь новыми неопознанными и нераспознанными целями и смыслами.

А ещё важно слово, слово, которое усопший произнести не может. Это молитвенное обращение для верующих вместо усопшего: «Уста мои молчат, и язык ничего не говорит, но сердце вещает: потому что, сняя его, внутри меня разгорается огонь сокрушения и призывает неизреченными словами Тебя, Пресвятая Дево» (песнь 6 из «Канона молебного ко Господу нашему Иисусу Христу и Пречистой Богородице Матери Господни при разлучении души от тела всякого правоверного») и обычай чтения Псалтыри по усопшему (опять вертикаль). А у мусульман находим: «Поистине мы принадлежим Аллаху, и к нему мы возвращаемся» (Сура «Аль-бакара», аят 156). Это то, что предлагает человеку религия. А что может сделать психолог, чтобы помочь человеку? Выслушивать, быть рядом, и, если приходит понимание того, что оказание психологической помощи не приводит к желаемым результатам, что горевание затянулось, стоит задуматься над тем, что, возможно человека стоит перенаправить к другому более опытному психологу, а возможно понадобится и помощь врача-психиатра, то есть, это очень большая ответственность – работать с травмой. Если человек перестает следить за собой, соблюдать элементарные правила гигиены, это не очень хорошие признаки, и специалистам, которые работают с горем, важно вернуть человека к обычной жизни.

Всё, что приходит со смертью близкого в жизни верующего, неверующего и находящегося в духовном поиске человека в поминальные дни очень важно, поскольку, даже, если об усопшем не молятся, то вспоминают его добрым словом, существует даже такая поговорка: «О покойнике хорошо, или никак», человек может выговориться не только в кабинете психолога, но и в первый день похорон в кругу своих родственников и друзей, получив от них утешение и помощь.

Рождаются однажды, и рождение предсказуемо. Умирают тоже однажды, и смерть не предсказуема. Умирают как старики, так и молодые, даже дети. Смерть не только наносит душе человека страшнейшую травму, но и показывает ему насколько он сам уязвим перед лицом смерти. Этот страх может парализовать душу. Что за гранью земной жизни человеку не известно, но веками существующая культура от обряда погребения до памятника на кладбище, готовила человека преодолевать страх и жить дальше. Специалисты по работе с горем не советуют избегать похорон. Веками сложившаяся традиция в культуре народа имеет свою живительную силу: не могу ничего делать для себя, но

должен преодолевать боль сделать для усопшего. Азы нравственной культуры каждого пришедшего в мир начинается с его отношения к «отеческим гробам», но для того, чтобы это понять «надо быть Человеком» [Сухомлинский В.А., 1981].

Литература

1. Корчак Януш. Как любить ребёнка. Изд. Neoclassic, 2023 – 576 с. – ISBN: 978-5-17-118110-9
2. Лихачев Д.С. Земля родная. М.: Просвещение, 1983. – 256 с.
3. Сухомлинский В.А. Потребность человека в человеке. Москва, 1981. – 96 с.
4. Труды Ярославского методологического семинара, Ярославль, 15–17 апреля 2004 года. Том 2. – Ярославль: Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2004. – 336 с.
5. Федоров Н.Ф. Собрание сочинений в четырех томах. Т.2 М., 1995. – 544 с. – ISBN: 5-01-004081-6.
6. Франкл В. Сказать жизни: «Да!»: психолог в концлагере. Изд. Альпина нон-фикшн, 2011. – 239 с. ISBN: 978-5-91671-838-6
7. Шефов С.А. Психология горя. СПб: Речь, 2006. – 144 с. – ISBN 5-9268-0524-4

Верещагина А.А.

АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ МУЛЬТКУЛЬТУРАЛИЗМА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ РОССИЙСКОЙ УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

Аннотация: Понятие мультикультурализма, как идейной основы национальной политики развитых стран сейчас переживает и расцвет, и кризис одновременно. Поспешность и недостаточная практическая обоснованность данной политики привела к ее провалу Европе. Необходимо изучать и учитывать опыт ошибок европейской системы мультикультурализма. Россия имеет богатый опыт и глубокие традиции мирного сосуществования более чем ста народов, что является основой национальной политики. Этот успешный исторический опыт является основой формирования единого евразийского пространства, основой которого является многообразие этнических сообществ.

Ключевые слова: мультикультурализм, межэтнические отношения, национальная политика, межнациональные конфликты, межэтническое сотрудничество, этнос

Annotation: The concept of multiculturalism, as the ideological basis of the national policies of developed countries, is now experiencing both a flourishing and a crisis at the same time. The haste and lack of practical validity of this policy led to its failure in Europe. It is necessary to study and take into account the experience of mistakes of the European system of multiculturalism. Russia has rich experience and deep traditions of peaceful coexistence of more than a hundred peoples, which is the

basis of national policy. This successful historical experience is the basis for the formation of a single Eurasian space, the basis of which is the diversity of ethnic communities.

Keywords: multiculturalism, interethnic relations, national politics, interethnic conflicts, interethnic cooperation, ethnicity

Понятие мультикультурализма широко используется сегодня в мире в рамках осуществления политики национального многообразия и соблюдения прав национальных меньшинств. Одна из первых и известных канадская модель мультикультурализма, сформированная под влиянием этноконфессиональной пропорциональности канадцев различного происхождения, определила основные принципы сосуществования различных народов на территории страны и сохранения их культурной и национальной идентичности в условиях глобальной миграции в мировом сообществе. По сути, это неотъемлемый пункт современного конституционного законодательства многих государств. При всей привлекательности идеи мультикультурализма, можно говорить о кризисе этой политики на западе. Проблема потери национальной идентичности, этническая фрагментация общества, сознательный отказ от ассимиляции основной господствующей культурой приводит к нарастанию напряженности в межеэтнических и межкаонфессиональных отношениях. Результатом такого резкого и, зачастую, непродуманного слияния народов в атмосфере всеобщей терпимости является кризис мультикультурной политики сегодня.

В истории многих государств предпринимались попытки разными путями создать интегрированное общество. С политической точки зрения для каждого государства такой мотив понятен. Но что касается вопроса устройства этой новой «терпимой» жизни внутри интегрированного сообщества, был ли серьезно обдуман этот вопрос? Зачастую, идеи мультикультурализма не были стратегически продуманными и обоснованными [1]. Формирование социальной идеи шло без достаточной временной и политической апробации. Это вызвало процессы, комментируя которые Ангела Меркель, будучи канцлером Германии, в 2010 году на собрании молодёжной организации ХДС (христианско-демократического союза) объявила о полном провале построения мультикультурного общества в этой стране [2]. Главным вопросом сложного внедрения и ошибок построения социального базиса такой модели является ее стихийное внедрение.

Первым показательным примером кризиса мультикультурализма является недовольство жителей Квебека в Канаде. Они были обеспокоены тем, что приток новых мигрантов угрожает сохранению их этнической идентичности. Эта история очень характерна своим окончанием, когда была созвана специальная комиссия по культуре и вопросы возмущения населения Канады во многом были списаны на недовольство экономическим положением. Однако были выявлены некие особые проблемы восприятия обществом данной модели в условиях глобализационных процессов. Последовала ли адекватная реакция в Европе? Заявления Ангелы Меркель и Николя Саркози (в то время являющихся руководителями государств Германия и Франция), стран, в которых наиболее интенсивно пытались внедрять модель интеграционного мультикультурного

сообщества, данная политика в их странах провалилась. Основной причиной провала является то, что политическая элита Европейских стран воспринимала эту модель только как политику. Такое отношение провоцирует многочисленные социальные противоречия. Основным упор в этом смысле должен делаться на снятие напряжения в социальном пространстве и главным образом постепенное внедрение данной модели. Обращаясь ещё к опыту Европейского сообщества необходимо отметить, что ассимиляция и защита этнокультурных прав и идентичностей мигрантов из других стран стала основой внедрения модели мультикультурализма в Европе [3].

Опыт внедрения идеи мультикультурализма как основы государственной политики в Европе и возможность использования европейской модели в России является предметом жарких споров. Представитель России при НАТО Дмитрий Рогозин ещё в 2011 году заявил о провале европейской мультикультурной политики.

Наше государство, которое создавалось более тысячелетие назад с более чем ста народностями в своих границах, имеет свой опыт мультикультурной политики. В России термин «мультикультурализм» имеет отечественный аналог – «национальная политика». В рамках этой политики опробовались и внедрялись в России различные социальные модели и этнокультурные проекты. Это вовсе не значит, что следует отрицать опыт других стран и замыкаться в рамках исключительно собственного представления. Сегодня ставится вопрос о необходимости систематизации исторического опыта России по решению вопроса этнокультурного многообразия. Интересно отметить, что именно в России понимание межкультурного сосуществования и сохранения идентичностей разных народов происходит на уровне государственной политики. И если в Европе идея мультикультурализма, это – сугубо политика, то в России это ещё и социально-духовная платформа, понимание взаимосвязи экономических связей народов и удовлетворения их духовных потребностей в рамках одного государства. Подобное формирование единого этнокультурного пространства с сохранением идентичности народов содержится и в доктрине национальной политики Российской Федерации. Такую позицию четко сформулировал Президент РФ Владимир Владимирович Путин, говоря о том, что «в России не будет напряженных отношений между представителями разных конфессий, так как в отличие от Европы, в нашей стране взаимоотношения между представителями разных религий складывались веками. Поэтому у нас никто не допускает оскорбительных выпадов в отношении других конфессий». Президент отметил, что представители других конфессий в некоторых европейских странах являются иммигрантами или их ближайшими потомками. В то же время у представителей разных религиозных конфессий в России одна общая родина: «Поэтому там проект мультикультурализма потерпел фиаско. А у нас он сложился сам по себе на протяжении веков, и мы этим очень дорожим» [4]

В России единство идентичности населяющих ее этносов обеспечивалось в разные эпохи различными путями. Своеобразие Российской империи заключалось в том, что она включала свои колонии в границы государства, расширяя свои владения на евроазиатском континенте. Все народы империи

имели общее подданство царю, что обеспечивало их формальное единство. Другим способом установления идентичности было православие, распространившееся и среди неславянских народов. В советский период активно проводилась пропаганда новой национальной общности - «советский народ», создание которой объявлялось результатом мудрой национальной политики в СССР, где на государственном уровне поддерживалось этническое многообразие.

Этот подход ярко проявляется в некоторых особенностях содержания и реализации стратегии государственной национальной политики РФ, в деятельности государственного местного управления, организаций по развитию сотрудничества и эффективного дружественного сосуществования народов, проживающих внутри России. Например, в Калининградской области реализуется проект Молодёжной Парламентской Ассамблеи при Калининградской Областной Думе по созданию Молодёжного межнационального совета, целями и задачами которого являются сохранение и развитие эффективного сотрудничества и взаимообогащения различных этнических групп, проживающих на территории Калининградской области. Работа этого совета может стать примером обеспечения эффективной национальной политики регионов России и страны в целом.

Основными вопросами работы подобных организаций является сохранение политического, духовного, экономического единства российского общества; эффективное регулирование миграционных процессов, функционирование специальных институтов гражданского общества по вопросам этнических конфликтов.

Библиографический список

1. Мультикультурализм, как социальная теория и политическая практика [Электронный ресурс]/ Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/multikulturalizm-kak-sotsialnaya-teoriya-i-politicheskaya-praktika> (дата обращения 10.08.2024 г.)
2. Новостная статья «Провал мультикультурной моедли» [Электронный ресурс]/ Режим доступа: <https://lenta.ru/news/2010/10/17/merkel/> (дата обращения 10.08.2024 г.).
3. Политика мультикультурализма в Европе – опыт для России [Электронный ресурс]/ Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/politika-multikulturalizma-v-evrope-opyt-dlya-rossii> (дата обращения 10.08.2024 г.).
4. Цит. по <https://riamo.ru/news/obschestvo/putin-multikulturalizm-v-rossii-skladyvalsya-vekami-xl/> [Электронный ресурс] (дата обращения 14.08.2024 г.)
5. Сущность и особенности национальной политики России: история и современность [Электронный ресурс]/ Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/suschnost-i-osobennosti-natsionalnoy-politiki-rossii-istoriya-i-sovremennost> (дата обращения 10.08.2024 г.).
6. Стратегия государственной национальной политики до 2025 года. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://base.garant.ru/70284810/> (дата обращения 16.11.2017 г.).

7. Труды Ярославского методологического семинара, Ярославль, 15–17 апреля 2004 года. Том 2. – Ярославль: Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2004. – 336 с.

Гвоздева Ю.С.

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ КЛИМАТОМ В КОЛЛЕКТИВЕ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬЮ ТРУДОМ

Аннотация: рассматривается проблема социально-психологического климата в организации, его значение для эффективного функционирования коллектива, а также факторы, влияющие на его формирование и поддержание; особое внимание уделяется взаимосвязи социально-психологического климата с удовлетворенностью трудом, мотивацией сотрудников и их производительностью; выявляются ключевые аспекты, способствующие созданию благоприятного социально-психологического климата в организации.

Ключевые слова: социально-психологический климат, коллектив, удовлетворенность трудом, мотивация, производительность, организационная культура, стиль управления.

Abstract: the problem of the socio-psychological climate in the organization, its importance for the effective functioning of the team, as well as factors influencing its formation and maintenance are considered; special attention is paid to the relationship of the socio-psychological climate with job satisfaction, employee motivation and productivity; key aspects contributing to the creation of a favorable socio-psychological climate in the organization are identified.

Keywords: socio-psychological climate, team, job satisfaction, motivation, productivity, organizational culture, management style.

Введение

Социально-психологический климат представляет собой комплексную характеристику психологической атмосферы в коллективе, формируемую на основе межличностных отношений, стиля управления, организационной культуры и ряда других факторов. Это понятие охватывает эмоциональное состояние, возникающее в ходе совместной деятельности и взаимодействия сотрудников. Социально-психологический климат включает в себя аспекты, такие как уровень доверия и поддержки среди коллег, степень открытости и эффективности коммуникации, а также общее восприятие справедливости и признания внутри коллектива.

Важным элементом социально-психологического климата является то, как сотрудники воспринимают своё место в организации и насколько они чувствуют

себя частью команды. Это отражается не только в личных взаимоотношениях, но и в отношении сотрудников к своей работе, корпоративным ценностям и целям организации. Благоприятный социально-психологический климат способствует улучшению морального духа и повышению производительности труда, тогда как неблагоприятный социально-психологический климат может негативно влиять на рабочий процесс и общий климат в коллективе [Андреева, 2018; Платонов, 1990; Спивак, 2023 и др.].

Данная статья посвящена изучению взаимосвязи между социально-психологическим климатом в коллективе и удовлетворенностью сотрудников своим трудом. В статье анализируются теоретические подходы, включающие работы российских и зарубежных ученых, рассматриваются ключевые аспекты, влияющие на социально-психологический климат, и их влияние на удовлетворенность трудом. На основе анализа теоретических данных предлагаются рекомендации по улучшению социально-психологического климата для повышения мотивации и удовлетворенности трудом.

Цель

Состоит в рассмотрении феномена социально-психологического климата коллектива в современной психологии.

Исследовательские задачи

1. Проанализировать теоретические подходы к проблеме социально-психологического климата коллектива;
2. *Рассмотреть* ключевые аспекты, влияющие на социально-психологический климат;
3. *Выявить* влияние социально-психологического климата коллектива на удовлетворенность работников своим трудом.

Методология и методы исследования

Методологической основой проведённого теоретического исследования являются работы отечественных и зарубежных исследователей, учёных-практиков по обозначенной выше проблеме. Основным методом исследования является анализ психологической литературы и Интернет-источников.

Результаты и их обсуждение

Существуют различные факторы, влияющие на формирование социально-психологического климата в организации. Они могут быть разделены на внутренние и внешние.

К внутренним факторам относят стиль руководства, организационную культуру, межличностные отношения, условия труда.

Демократический стиль управления способствует формированию доверия и открытости, тогда как авторитарный стиль может создавать напряжённость и недовольство.

Культура, поддерживающая инновации и участие сотрудников в принятии решений, положительно влияет на социально-психологический климат. Корпоративные ценности, нормы и традиции играют ключевую роль в формировании общего настроения в коллективе.

Хорошие отношения между коллегами способствуют созданию сплоченного и поддерживающего коллектива. Взаимное уважение, доверие и

поддержка являются важными составляющими благоприятного социально-психологического климата.

Физические условия работы, такие как комфортные рабочие места и сбалансированный график, также играют важную роль. Удобные и безопасные условия труда способствуют снижению уровня стресса и повышению удовлетворенности работой.

К внешним факторам относят экономические условия, социально-культурные факторы и др.

Стабильная экономическая ситуация может положительно влиять на социально-психологический климат, уменьшая стресс и неуверенность среди сотрудников. Финансовая стабильность организации и уверенность в будущем способствуют созданию благоприятного климата.

Общество и культура, в которых находится организация, могут определять ожидания и нормы поведения, оказывая влияние на социально-психологический климат. Социальные и культурные нормы, ценности и традиции оказывают значительное влияние на взаимоотношения в коллективе и на организационное поведение.

Многочисленные исследования подтверждают, что позитивный социально-психологический климат напрямую связан с высокой удовлетворенностью трудом [Бойко и др., 1983; Козлов, Новиков, 2012; Морозов, 2024; Парыгин, 1981 и др.] и производительностью сотрудников, удовлетворенные сотрудники более мотивированы, имеют меньшую склонность к смене работы и демонстрируют более высокую производительность.

Положительный социально-психологический климат способствует снижению уровня стресса [Морозов, Чебыкина, 2011; Khayrutdinov et al., 2020] и конфликтов, повышает лояльность и вовлеченность сотрудников, сотрудники чувствуют себя частью команды, их мнение учитывается, а достижения признаются и поощряются. Напротив, в условиях неблагоприятного социально-психологического климата сотрудники могут испытывать демотивацию, что приводит к снижению производительности и повышению уровня текучести кадров.

Д. МакГрегор в своей «теории X» и «теории Y» описал два противоположных подхода к управлению и их влияние на социально-психологический климат в организации [МакГрегор, 2018].

Согласно «теории X», авторитарный стиль управления основывается на предположении, что люди по своей природе ленивы, избегают работы и стремятся избежать ответственности. Руководители, придерживающиеся этого стиля, считают, что сотрудники нуждаются в жестком контроле и руководстве, чтобы выполнять свои задачи, что часто приводит к созданию неблагоприятного социально-психологического климата. Этот стиль характеризуется следующими особенностями:

- *строгий контроль*: руководители внимательно следят за каждым шагом сотрудников, ожидая от них безусловного подчинения правилам и инструкциям; это выражается в постоянном мониторинге производительности, частых проверках и детальном отчете;

- *минимальное участие в принятии решений*: сотрудникам практически не предоставляется возможность влиять на процессы и решения, касающиеся их работы; все решения принимаются руководством, а сотрудники должны просто следовать указаниям;
- *акцент на соблюдение правил и инструкций*: главный упор делается на выполнение инструкций и правил, что ограничивает креативность и инициативу сотрудников; ожидается, что сотрудники будут выполнять свои задачи точно так, как это предписано, без отклонений или предложений по улучшению.

Такой подход может привести к высоким уровням стресса среди сотрудников, так как они чувствуют постоянное давление и контроль со стороны руководства. Кроме того, отсутствие участия в принятии решений и жесткие рамки могут снижать мотивацию и приводить к неудовлетворенности трудом. Сотрудники в таких условиях часто испытывают чувство бессилия и отчуждения, что негативно сказывается на их производительности и общей атмосфере в коллективе.

«Теория Y», напротив, основывается на предположении, что сотрудники мотивированы и готовы к ответственности, если им предоставить соответствующие условия. Д. МакГрегор утверждал, что при демократическом стиле управления, когда сотрудники участвуют в принятии решений, имеют возможность самовыражения и развития, их мотивация и удовлетворенность трудом значительно повышаются. Демократический стиль управления характеризуется следующими чертами:

- *открытость и доверие*: руководители доверяют сотрудникам и открыто обсуждают с ними цели и задачи организации, что способствует созданию атмосферы прозрачности и честности; сотрудники чувствуют себя информированными и вовлечёнными в процесс принятия решений, что укрепляет их приверженность и лояльность к компании; открытость в коммуникациях помогает выявлять и решать проблемы на ранних стадиях, предотвращая накопление недовольства и снижая риск возникновения конфликтов;
- *поощрение инициативы и самостоятельности*: сотрудники поощряются к выдвижению собственных идей и предложений, что стимулирует их креативность и чувство причастности; когда сотрудники знают, что их идеи будут выслушаны и оценены, они становятся более мотивированными и вовлеченными в рабочий процесс; это также способствует развитию чувства причастности к достижениям организации и укрепляет их моральный дух;
- *участие в принятии решений*: сотрудникам предоставляется возможность активно участвовать в обсуждении и принятии решений, касающихся их работы и развития организации; это включает участие в планировании проектов, обсуждение стратегий и внесение предложений по улучшению рабочих процессов; такой подход не только повышает уровень удовлетворенности сотрудников, но и способствует более

обоснованным и реалистичным решениям, поскольку учитывается разнообразие мнений и опытов; вовлеченность в процесс принятия решений укрепляет чувство ответственности за результаты работы и стимулирует сотрудников к достижению общих целей.

Демократический стиль управления способствует формированию благоприятного социально-психологического климата, так как сотрудники чувствуют себя важной частью команды, их мнение учитывается, а достижения признаются и поощряются. Это способствует повышению уровня мотивации, удовлетворенности трудом и общей производительности. Сотрудники в условиях демократического управления проявляют большую инициативу, чувство ответственности и стремление к достижению общих целей.

«Теория Y» согласуется с выводами российских исследователей о значимости демократического стиля управления для создания благоприятного социально-психологического климата [Карпов, 2019; Козлов и др., 2013; Морозов, 2005 и др.]. Исследования показывают, что организации с демократическим стилем управления демонстрируют более высокие показатели удовлетворенности сотрудников, меньшую текучесть кадров и лучшие результаты работы.

К. Левин внес значительный вклад в понимание взаимосвязи между психологическим климатом в коллективе и удовлетворенностью трудом. Его концепция групповой динамики и теория поля стали фундаментальными в исследованиях социальной психологии и организационного поведения.

К. Левин утверждал, что группы имеют свои собственные законы поведения, которые отличны от законов, управляющих поведением индивидов. Групповая динамика включает взаимодействие членов группы, их отношения, роли и нормы поведения. К. Левин подчеркнул, что позитивная групповая динамика способствует более высокому уровню удовлетворенности трудом, так как создается поддерживающая и мотивационная среда [Левин, 2000].

Согласно К. Левину, поведение человека является функцией его личных качеств и окружающего его социального поля. Теория поля рассматривает психологическое пространство, в котором находятся индивиды, включая различные факторы, влияющие на их поведение. К. Левин подчеркивал, что социальное окружение (поле) играет ключевую роль в формировании мотивации и поведения сотрудников. Позитивное социальное окружение способствует более высокому уровню удовлетворенности трудом и повышению производительности.

К. Левин предложил несколько методов для улучшения психологического климата в коллективе, которые могут быть применены руководителями для создания и поддержания благоприятного социально-психологического климата:

- **участие сотрудников в принятии решений:** вовлечение сотрудников в процесс принятия решений повышает их мотивацию и удовлетворенность трудом; когда сотрудники чувствуют, что их мнение учитывается и они могут влиять на процессы в организации, это способствует созданию чувства принадлежности и ответственности за результаты работы;

- **создание условий для свободного обмена мнениями:** открытая коммуникация способствует укреплению доверия и взаимопонимания в коллективе; руководители должны поощрять свободный обмен мнениями, организовывать регулярные встречи и обсуждения, где каждый сотрудник может выразить свои идеи и предложения;
- **обучение и развитие сотрудников:** постоянное развитие навыков и знаний сотрудников повышает их уверенность и удовлетворенность трудом; организация должна предоставлять возможности для профессионального роста, включая тренинги, курсы повышения квалификации и участие в конференциях; это не только улучшает компетенции сотрудников, но и демонстрирует их ценность для компании;
- **поощрение командной работы:** сплоченность команды и поддержка коллег являются важными факторами благоприятного социально-психологического климата; организация должна проводить мероприятия, направленные на укрепление командного духа, такие как тимбилдинги, корпоративные мероприятия и совместные проекты; это способствует созданию дружеской и поддерживающей атмосферы в коллективе;
- **признание и вознаграждение:** признание достижений и вкладов сотрудников является важным элементом благоприятного социально-психологического климата; руководители должны регулярно выражать благодарность и признавать достижения сотрудников, как в индивидуальном порядке, так и публично; система вознаграждений и поощрений должна быть прозрачной и справедливой, чтобы мотивировать сотрудников к дальнейшим успехам.

Выводы

Социально-психологический климат и удовлетворенность трудом играют ключевую роль в обеспечении успеха любой организации. Благоприятный социально-психологический климат увеличивает мотивацию, продуктивность и преданность сотрудников, что, в свою очередь, приводит к улучшению общих показателей деятельности компании. Поэтому для создания и поддержания благоприятного социально-психологического климата руководители должны акцентировать внимание на развитии демократического стиля управления, обеспечении комфортных условий труда, поддержке открытой коммуникации и стимулировании профессионального роста сотрудников. Важную роль также играют командная работа и система признания и вознаграждения сотрудников.

Библиографический список

1. Андреева, Г. М. Социальная психология / Г. М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 2018. – 360 с.
2. Бойко, В. В. Социально-психологический климат коллектива и личность / В. В. Бойко, А. Г. Ковалев, В. Н. Панферов. – М.: Мысль, 1983. – 207 с.
3. Карпов, А. В. Организационная психология / А. В. Карпов. – М.: Юрайт, 2019. – 570 с.

4. Козлов, В. В. Психология управления / В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов, Н. П. Фетискин. – М.: Академия, 2013. – 240 с.
5. Козлов, В. В. Проблема коллектива в современной социальной психологии / В. В. Козлов, В. В. Новиков // Вестник Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. – 2012. – № 2 (20). – С. 148-150.
6. Левин, К. Теория поля в социальных науках / К. Левин. – СПб.: Сенсор, 2000. – 368 с.
7. МакГрегор, Д. Человеческая сторона предприятия / Д. МакГрегор. – М.: Дело, 2018. – 275 с.
8. Морозов, А. В. К проблеме влияния удовлетворенности сотрудников своим трудом на социально-психологический климат коллектива / А. В. Морозов // В сборнике: Пенитенциарная система и общество: опыт взаимодействия // Материалы XI Международной научно-практической конференции. – Пермь: Пермский институт ФСИН, 2024. – С. 64-68.
9. Морозов, А. В. Управленческая психология / А. В. Морозов. – М.: Академический Проект, 2005. – 288 с.
10. Морозов, А. В. Влияние стресса на профессиональную работоспособность и профессиональное долголетие специалистов / А. В. Морозов, А. В. Чебыкина // Человеческий фактор: проблемы психологии и эргономики. – 2011. – № 3-1. – С. 83-84.
11. Парыгин, Б. Д. Социально-психологический климат коллектива / Б. Д. Парыгин / Под ред. В. А. Ядова. – Ленинград: Наука, 1981. – 191 с.
12. Платонов, Ю. П. Психология коллективной деятельности. Теоретико-методологический аспект / Ю. П. Платонов. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1990. – 184 с.
13. Спивак, В. А. Организационное поведение / В. А. Спивак. – М.: Юрайт, 2023. – 207 с.
14. Khayrutdinov, R. R. Stress Resistance of Personality in the Conditions of Development of Professional Activity / R. R. Khayrutdinov, F. G. Mukhametzyanova, T. V. Bashkireva, A. V. Bashkireva, A. V. Morozov // International Journal of Higher Education. – 2020. – Vol. 9. – No. 8. – Pp. 100-104.

Калино Е.Д.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ, ВОСПИТЫВАЕМЫХ В НЕПОЛНЫХ СЕМЬЯХ

Аннотация: освещаются психологические и социальные особенности детей, воспитываемых в неполной семье. Исследование разделяет предмет на части, описывает особенности детей в контексте пола ребёнка и пола родителя: разбираются пары «сын-мама», «сын-папа», «дочь-мама», «дочь-папа». После выводится проблематика, с которой могут сталкиваться дети, воспитанные в неполной семье: делается вывод о том, что наилучшим образом решить проблему поможет психолог.

Ключевые слова: неполная семья, развод, воспитание, семья, социализация ребёнка, мать-одиночка, отец-одиночка

Abstract: the psychological and social characteristics of children raised in a single-parent family are highlighted. The study divides the subject into parts, describes the characteristics of children in the context of the gender of the child and the gender of the parent: the pairs “son-mother”, “son-father”, “daughter-mother”, “daughter-father” are analyzed. Afterwards, the problems that children raised in single-parent families may face are presented: it is concluded that a psychologist will best solve the problem.

Keywords: single-parent family, divorce, education, family, child socialization, single mother, single father

Введение

В настоящий момент российский институт семьи переживает не лучшие времена – роль традиционных ценностей слабеет, а само понимание брака некоторым кажется ненужным, даже рудиментарным. Однако лучше абстрактных фраз о плачевном положении института может заявить статистика – в России на 10 заключенных браков приходится порядка 6-7 разводов [Быстрова, 2018, с. 38]. То есть, половина заключенных браков распадается – это ужасные цифры, демонстрирующие в какой-то степени разлад, моральный и нравственный распад общества.

О том, что нужно сделать, чтобы поддержать российский институт семьи, было сказано в нескольких актуальных исследованиях ранее: в них предлагается распространить программы и льготы, создать условия (как материальные, так и социальные) для того, чтобы россияне понимали, что их брак нужен не только им, но и государству. Однако тема разводов в России, по сути, является не единственной важной темой, касающейся института семьи – напротив, она подразумевает своё деление на десяток проблем, каждую из которых нужно решить. Ряд из них, конечно, касается детей.

Известно, что в случае развода родителей ребёнок (дети) так или иначе уменьшают степень общения с родителем, с которым они не остались (чаще всего этим родителем представляется папа). Конечно, ответственные и добросовестные родители регулярно встречаются со своими детьми даже после развода, прямым образом участвуют в их жизни. Однако российское общество (в частности, женщины) знает, что может быть и наоборот, в результате чего ребёнок будет воспитываться в неполной семье. В настоящем исследовании нами предлагается поговорить о том, как воспитание в неполной семье влияет на развитие личности ребёнка и как в этом может помочь психолог.

Актуальность исследования обуславливается всё большим количеством неполных семей, в результате чего, собственно, появляется всё больше детей, воспитанных в таких условиях. Известно, что ребёнок, воспитанный в неполной семье, может иметь негативный психический опыт, ввиду чего работу по его исключению производить нужно. А ведь таких семей в России значительно больше, чем во многих странах мира, и причин тому – целое множество и помимо развода (смертность мужчин, рост числа внебрачных детей, отъезд родителя на заработки, случайная беременность и т.д.) [Быстрова, 2018, с. 38]. Да, явления

неполных семей полностью избежать практически невозможно, но психологическому сообществу под силу предотвратить проявление ребёнком ненароком полученного негативного опыта.

Цель исследования – объяснить психологические и социальные особенности детей, воспитанных в неполной семье.

Поставленная цель обуславливает необходимым выполнение следующих **задач**:

1. описать, как сказывается на ребёнке воспитание в неполной семье в зависимости от пола и воспитывающего родителя;
2. описать психологические и социальные проблемы, с которыми могут столкнуться дети, воспитываемые в неполной семье.

Методология и методы исследования. Исследование производится путем анализа научной литературы, синтеза, сравнения, выдвижения гипотез. В настоящий момент психологическая научная база располагает сведениями о том, как воспитание в неполной семье влияет на ребёнка в целом, однако о том, как оно влияет в зависимости от пола ребёнка и пола родителя сказано не было. Нами предлагается восполнить этот пробел.

Результаты. Следует дать краткую характеристику родителей-одиночек. У родителей-одиночек, по сравнению с родителями из полных семей, наблюдается тенденция к более интенсивному проявлению родительских чувств. Они часто сталкиваются с неуверенностью в своих воспитательных способностях и склонны переносить конфликты с другим родителем в процесс воспитания. В результате отношения с ребёнком становятся центральным элементом их семейной жизни, и они могут решать свои личные проблемы через ребёнка. Это может быть связано с желанием компенсировать чувство одиночества и покинутости. Конфликт с ушедшим родителем часто отражается на взаимодействии с ребёнком, и родители-одиночки, сознательно или нет, могут использовать его для влияния на отсутствующего партнёра. Кроме того, на родителя-одиночку ложится дополнительная психологическая нагрузка, связанная с неуверенностью в своей способности воспитывать, поскольку они стремятся быть идеальными родителями, выполняющими функции и матери, и отца [Цветкова, Покровская, 2022, с. 266].

Матери-одиночки часто проявляют стремление к чрезмерной опеке и предъявляют к детям высокие требования, налагая множество обязанностей и запретов, а также используя жёсткие санкции. В отличие от отцов-одиночек, они лучше понимают причины эмоциональных состояний своих детей и склонны принимать их безусловно, что связано с более позитивным восприятием себя как родителя. Вероятно, это связано с тем, что у них есть пример для подражания в лице собственных матерей и бабушек.

Матери-одиночки больше, чем отцы-одиночки, стремятся к физической близости с ребёнком и при взаимодействии с ним ориентируются на его состояние. Это также согласуется с их большей сосредоточенностью на воспитании детей, чем на своих собственных интересах [Цветкова, Покровская, 2022, с. 267].

Отцы-одиночки часто демонстрируют тенденцию к инфантилизации своих детей. Матери-одиночки склонны к симбиотическим отношениям с детьми, то есть к чрезмерной близости и эмоциональной зависимости [Цветкова, Покровская, 2022, с. 267].

По сравнению с матерями-одиночками, отцы-одиночки чаще проявляют такие черты, как гиперзащита и недостаточная строгость в предъявлении требований и запретов к ребёнку. Санкций практически нет. Это приводит к тому, что отцы-одиночки не устанавливают жёстких рамок и ограничений для детей, предпочитая не вмешиваться излишне в процесс их воспитания – возможно, из побуждения не ошибиться и не быть критикованным. Современные отцы-одиночки редко прибегают к суровым наказаниям и предпочитают мягкий подход, однако испытывают сомнения в своей компетентности как воспитателя [Цветкова, Покровская, 2022, с. 267].

Теперь необходимо описать характерные черты воспитания ребёнка того или иного пола тем или иным родителем (в неполной семье).

Мальчик, воспитываемый только матерью. Воспитание мальчика в семье, где его главным и зачастую единственным опекуном является мать, обладает некоторыми характеристиками, значительно влияющими на развитие и формирование личности. В такой семье мальчики часто сталкиваются с отсутствием отцовской фигуры, которая обычно играет ключевую роль в формировании мужских моделей поведения и идентичности. Без присутствия отца мальчик может испытывать трудности в понимании мужских ролей, что может повлиять на его самоопределение и социальное поведение – иначе говоря, у ребёнка не будет доступного примера того, как себя ведут и чем занимаются мужчины. Типичные примеры: от неспособности наладить бытовую жизнь (забить гвоздь в стену, повесить полку и т.д.) до неопределённости в экстренных ситуациях (к примеру, отсутствие побуждения спасти безобидного от кого-либо в конфликте). Тем не менее, в этой ситуации важную роль может сыграть наличие положительных мужских примеров за пределами семьи, таких как дедушки, дяди или учителя (но в рамках настоящего исследования они не учитываются). При этом в случае, если воспитанием занимается именно мать, она принимает на себя и мужские ролевые функции, ввиду чего в её характере более выражена маскулинность. Однако для мальчика эта маскулинность приносит не только пользу: женщина может стать более тревожной и требовательной к сыну, приобрести конфронтационную модель воспитания [Хозяинова, Рябикина, 2017, с. 8-12].

Отсутствие отца может также сказаться на эмоциональном развитии мальчика. Матери, как правило, более эмоционально вовлечены в воспитание детей, что способствует развитию у мальчиков эмпатии и способности выражать свои чувства – это, безусловно, хорошо. Однако, при отсутствии мужской модели поведения, мальчики могут испытывать сложности с контролем эмоций, особенно если мать также переживает стресс из-за одиночного воспитания. Ситуация может проявляться в повышенной тревожности, эмоциональной нестабильности или, напротив, замкнутости [Апкаева, Волошко, 2019, с. 128].

Для преодоления этих трудностей важно, чтобы мать способствовала развитию у мальчика навыков самоконтроля и эмоциональной регуляции.

С точки зрения социальной адаптации и академической успеваемости, мальчики, воспитываемые матерями, могут сталкиваться с определёнными вызовами. Матери, как правило, оказываются в сложной ситуации, пытаясь совмещать работу и заботу о детях, что может привести к нехватке времени на участие в образовательных и социальных активностях ребёнка. Это может отразиться на школьных успехах мальчика и его социальной интеграции, однако очевидно, что в полной семье у ребёнка как контроля, так и мотивации к учебной деятельности всё же больше. Однако, наличие расширенной сети поддержки, такой как бабушки и дедушки, друзья или социальные организации, может компенсировать этот недостаток, способствуя более гармоничному развитию ребёнка.

Мальчики, воспитывающиеся без отца, могут быть подвержены большему риску проявления девиантного поведения, стремясь компенсировать отсутствие отцовского контроля и мужского примера. Выражается это, как правило, в асоциальных поступках, нарушении дисциплины и стремлении к утверждению себя через рискованное поведение. Здесь важно вовремя распознать и поддержать мальчика в стремлении к самовыражению и установлению здоровых социальных связей. В этой связи матери могут сыграть ключевую роль, предоставляя ребёнку возможности для конструктивного взаимодействия со сверстниками и участия в позитивных социальных и образовательных проектах.

Таким образом, воспитание мальчика в неполной семье, где опекуном является мать, представляет собой комплексный процесс, требующий внимания и участия как со стороны матери, так и со стороны общества в целом. Поддержка и вовлечённость значимых взрослых, а также создание условий для всестороннего развития мальчика, играют важную роль в компенсации отсутствия отца и способствуют гармоничному становлению его личности.

Мальчик, воспитываемый только отцом. Когда мальчик воспитывается в семье, где основным воспитателем является отец, создаётся уникальная среда, отличающаяся от традиционной семейной структуры. В такой семье мальчики имеют возможность постоянно наблюдать за мужским поведением, что способствует формированию их собственной мужской идентичности. Почти всегда отец выступает для мальчика как первичная мужская модель поведения, влияя на его представления о мужественности, ответственности и лидерстве. Это может помочь мальчику развить навыки самостоятельности и уверенности в себе, поскольку отец, как правило, может больше сосредоточиться на поощрении независимости и практическом обучении [Дьяченко, 2020].

Эмоциональная сфера мальчика, воспитываемого отцом, может развиваться несколько иначе, чем в семьях с матерью-опекуном. Отцы, как правило, менее склонны к открытому выражению эмоций, что может повлиять на способность мальчика распознавать и выражать свои чувства. Это может привести к тому, что мальчик станет более замкнутым или будет испытывать трудности в понимании эмоциональных состояний других людей. Однако, многие современные отцы прилагают усилия для развития у детей эмоционального интеллекта, что

помогает преодолеть такие трудности. Важно, чтобы отец поощрял открытое обсуждение эмоций и предоставлял ребёнку примеры конструктивного эмоционального выражения.

С точки зрения социальной адаптации, мальчики, воспитываемые отцами, могут развивать сильные социальные навыки и уверенность в себе, особенно если отец активно участвует в их социальной жизни. Отец может стать для мальчика образцом для подражания в социальных ситуациях, обучая его навыкам общения и межличностного взаимодействия. Однако, без участия женских фигур в жизни мальчика, может возникнуть недостаток понимания женской точки зрения и общения с противоположным полом. Что касается романтических отношений, мальчик может искать себе партнёра, который в большей степени имеет выраженные «материнские» черты: партнёр, который проявляет поистине «материнскую» заботу, будет казаться такому взрослому нужным человеком, ввиду чего сами романтические отношения могут оказаться заблуждением. Это подчеркивает важность разнообразия социальных контактов мальчика и наличия значимых женщин в его окружении, таких как бабушки, тёти или учительницы.

Академическая успеваемость мальчика также может быть подвержена влиянию воспитания одним отцом. Если отец активно вовлечён в образовательный процесс и поддерживает интерес ребёнка к учёбе, это может положительно сказаться на его академических успехах. Однако, в ситуациях, когда отец перегружен работой или другими обязанностями, как зачастую и бывает, существует риск недостатка внимания к образовательным потребностям ребёнка. Как бы то ни было, в таком случае фигура матери была бы обязательной, первостепенной.

Воспитание мальчика одним отцом может представлять собой вызов, но при наличии активного участия отца и поддержки со стороны общества, оно может стать основой для успешного и гармоничного развития ребёнка. Отец может стать не только авторитетной фигурой, но и надёжным наставником и другом, что играет ключевую роль в становлении характера и жизненных принципов мальчика. Как бы то ни было, стоит отметить, что в России данная ситуация не распространена: после развода дети крайне редко остаются с отцом, а не с матерью, а с отцом ребёнок зачастую остаётся ввиду смерти мамы.

Девочка, воспитываемая только матерью. Когда девочка воспитывается в семье, где её основным опекуном является мать, это создаёт среду, в которой девочка получает сильную женскую модель поведения. Матери обычно играют ключевую роль в формировании у девочки базовых жизненных навыков, уверенности в себе и понимании женских ролей. Девочки, растущие с матерями, имеют возможность наблюдать за тем, как их мать управляет повседневной жизнью, справляется с трудностями и достигает целей. Это способствует формированию у девочки позитивной самооценки и уверенности в своих способностях.

Отсутствие отца может повлиять на развитие у девочки некоторых аспектов личностной идентичности. Без мужской фигуры в семье девочки могут столкнуться с недостатком понимания мужских моделей поведения и

сложностями в установлении здоровых границ в отношениях с мужчинами. Это может отразиться на их восприятии себя и своих ролей в обществе, а также на том, как они взаимодействуют с представителями противоположного пола [Омельченко, 2018].

Эмоционально девочки, воспитываемые матерями, часто обладают высокой эмоциональной чувствительностью и эмпатией. Матери, как правило, более склонны к выражению эмоций и поддерживают своих детей в развитии эмоционального интеллекта. Однако отсутствие отцовской фигуры может привести к некоторым проблемам в формировании полной картины эмоциональных отношений между полами. Девочки могут столкнуться с трудностями в установлении доверительных и сбалансированных отношений с мужчинами в будущем. Это может проявляться в виде излишней тревожности в романтических отношениях, стремлении к одобрению со стороны мужчин или, наоборот, недоверии к ним.

Социальная адаптация девочек, воспитываемых матерями, может быть успешной, особенно если мать активно вовлекает ребёнка в разнообразные социальные активности. Однако, без присутствия отца девочка может испытывать нехватку мужских примеров, что может сказаться на её социальной уверенности и способности взаимодействовать с мужчинами. Здесь важным является наличие положительных мужских примеров за пределами семьи, таких как дедушки, дяди, учителя или наставники.

Отсутствие отца может также сказаться на романтических отношениях девочки в будущем. Девушки, выросшие без отцов, могут иметь искажённые представления о мужчинах и отношениях между полами. Они подсознательно ищут в партнёрах фигуру, компенсирующую отсутствие отца, что иногда приводит к нездоровым отношениям. Поиск чрезмерного внимания и заботы со стороны партнёра или, наоборот, в избегании близости. В задачах матери – предоставить дочери объективное понимание о мужчинах.

С точки зрения академической успеваемости и карьерных амбиций, девочки, воспитываемые матерями, часто демонстрируют высокий уровень мотивации и стремления к успеху. Матери могут стать важными ролевыми моделями, вдохновляющими девочек на достижение высоких целей. Однако, если матери перегружены работой или обязанностями, может возникнуть риск недостатка внимания к образовательным потребностям ребёнка. Здесь поддержку могут оказать школы и общественные организации, предлагая девочкам возможности для личностного роста и развития.

Девочка, воспитываемая только отцом. Когда девочка воспитывается отцом, она имеет возможность ежедневно наблюдать за мужскими моделями поведения и перенимать навыки, связанные с самоконтролем, решением проблем и настойчивостью в достижении целей. Отец, как правило, способствует развитию у девочки стремления к самостоятельности и поощряет её к освоению новых умений и навыков. Это может положительно сказаться на её способности принимать решения и уверенно действовать в различных жизненных ситуациях.

Эмоциональная сфера девочки, воспитываемой отцом, может развиваться по-разному. Отцы, как было сказано ранее, менее склонны к открытому

выражению эмоций, что может повлиять на способность девочки распознавать и выражать свои чувства. Однако, если отец активно поощряет обсуждение эмоций и поддерживает её в этом процессе, девочка может развить здоровый эмоциональный интеллект. Это особенно важно для формирования навыков эмпатии и межличностного взаимодействия, что способствует её успешной адаптации в социуме.

Отсутствие матери может повлиять на восприятие девочкой женственности и её роли в отношениях. Девочки, выросшие без матери, могут сталкиваться с трудностями в формировании идентичности, связанной с женственностью и отношениями с противоположным полом. Это может сказаться на их романтических отношениях в будущем, особенно если они не имеют положительных примеров женского поведения в своей жизни [Овчинникова, Устинова, 2017]. Отец, активно поддерживающий девочку и способствующий её общению с другими женщинами, может помочь ей избежать этих сложностей и развить здоровую идентичность.

Воспитание девочки одним отцом представляет собой уникальную возможность для формирования у неё независимости, уверенности и силы. Хотя отсутствие матери может повлечь за собой некоторые сложности, они могут быть преодолены при активном участии отца и поддержке со стороны общества. Важно, чтобы девочка имела доступ к разнообразным примерам поведения и могла находить поддержку в процессе формирования своей идентичности и социальной роли.

Дискуссия. Исходя из представленных характеристик представляется возможным вывести свод некоторых общих проблем, с которыми сталкиваются дети (и взрослые), воспитанные в неполной семье. Все они так или иначе затрагивают психическое состояние человека:

Чувство неполноценности и одиночества. Одной из наиболее распространённых проблем среди детей, воспитываемых в неполных семьях, является чувство неполноценности по сравнению с их сверстниками из полных семей. Дети могут ощущать себя «другими» или «особенными» из-за отсутствия одного из родителей, что может вызывать у них чувство стыда или неудовлетворённости. Это часто связано с восприятием социальных норм и стандартов, где идеальной считается полная семья. Такое чувство может усугубляться, если ребёнок сталкивается с насмешками или непониманием со стороны сверстников.

Недоступность воспитывающего родителя. Недоступность родителя, которого рядом с ребёнком попросту нет, очевидна, однако недоступен может быть и воспитывающий родитель. Он, в силу необходимости обеспечивать семью и жизнь своим детям (а ведь достаточно часто их несколько), вынужден много работать и проводить меньше времени дома, непосредственно с ребёнком. Отсюда последует явный недостаток внимания и эмоциональной поддержки, последующий поиск этих важных элементов где-то вне дома, который может оказаться критической ошибкой – например, за неимением внимания дома ребёнок может найти его в плохой компании. Дети могут ощущать себя

заброшенными или менее значимыми, если их основные потребности в общении и внимании не удовлетворяются даже самым главным в их жизни человеком.

Финансовые трудности. Финансовые трудности являются частой проблемой для неполных семей, где один родитель вынужден нести всю финансовую ответственность за семью. Здесь имеет место быть ограничение возможности детей в доступе к качественному образованию, дополнительным занятиям и хобби, что может повлиять на их всестороннее развитие. Кроме того, финансовая нестабильность может стать источником стресса для детей, когда они наблюдают за тем, как их родитель испытывает трудности с обеспечением базовых потребностей – ввиду этого зачастую дети, воспитываемые в неполных семьях, рано начинают трудовую деятельность и, как могут считать после, «теряют» свои молодые годы.

Психологический стресс и эмоциональная нагрузка. Говорим конкретно о разводе – напряжённая ситуация может приводить к возникновению тревожности, депрессии или агрессии у детей [Апкаева, Волошко, 2019, с. 128]. Они могут чувствовать себя вынужденными принимать сторону одного из родителей или переживать из-за разлуки с другим родителем. В таких ситуациях дети могут брать на себя роль «взрослого» и пытаться поддерживать оставшегося родителя, что не соответствует их возрасту и психологическим возможностям – разумеется, это вредит психике.

Трудности в установлении доверительных отношений. Отсутствие одного из родителей может влиять на их восприятие близости и доверия, что может проявляться в виде недоверия к окружающим или страха потери близких людей. Это может отражаться на их способности формировать крепкие и здоровые отношения в будущем.

Низкая самооценка и поиск внешнего одобрения. Всё это - средства компенсации внутреннего чувства неполноценности. Проявляется это в виде зависимости от мнения окружающих, стремлении к перфекционизму или участию в асоциальном поведении, чтобы привлечь внимание и получить признание. Важно, чтобы оставшийся родитель поддерживал ребёнка в формировании здоровой самооценки и понимании собственной ценности.

Поиск родительской фигуры. Как итог всему вышесказанному. В неполных семьях дети могут испытывать потребность в фигуре, заменяющей отсутствующего родителя. Это может проявляться в стремлении искать защиту и руководство у других взрослых, таких как учителя, тренеры или родители друзей. Такой поиск может быть полезным, если эти отношения здоровы и поддерживающие, но существует риск попадания под негативное влияние, если взрослые, к которым ребёнок обращается, не являются позитивными ролевыми моделями.

Безусловно, детство и подростковый возраст – это период, наполненный уникальными вызовами и возможностями, и для подростков из неполных семей эти испытания могут быть особенно острыми. Психологическая поддержка играет ключевую роль в развитии ребёнка, помогая ему разобраться в собственных чувствах, повысить самооценку и научиться эффективно справляться с трудностями – именно поэтому нами рекомендуется обратиться

внимание на поддержку, которую ему может оказать психолог. Психолог создает безопасную среду, где подросток может открыто выражать свои эмоции и учиться конструктивно взаимодействовать с окружающими – в условиях, когда открыто выражать свои эмоции иногда просто некому, это действительно нужно ребёнку.

Профессиональная помощь позволит развивать важные навыки, такие как саморегуляция и межличностное общение, что способствует успешной социальной адаптации и личностному росту.

В условиях, когда один из родителей отсутствует, ребёнок может испытывать чувство одиночества, формировать низкую самооценку и переживать трудности в общении. Психолог может помочь ему осознать и преодолеть эти проблемы, формируя позитивное восприятие себя и окружающего мира. Поддержка профессионала способствует гармоничному развитию подростка и укреплению семейных отношений, что в итоге создает более устойчивую и поддерживающую среду для его будущего успеха и благополучия. Инвестиция в психологическое здоровье подростка – это вклад в его уверенность, устойчивость и способность с уверенностью встречать жизненные вызовы.

Выводы. В целом, воспитание в неполной семье является многоаспектным явлением, однако безусловно можно сказать то, что воспитание в полной семье и здоровой обстановке задаёт более благоприятную обстановку для взросления, социализации. С помощью внимания, заботы и поддержки со стороны родителей и окружающих их могут быть преодолены любые трудности – это куда сложнее, когда родитель лишь один. Естественно, воспитывая ребёнка в одиночку, родитель старается дать ему всё то, чего в сложившейся ситуации ему не хватает, и это правильно, очень важно. Важно создавать условия, в которых ребёнок сможет чувствовать себя безопасно, поддержанным и любимым. Однако в случае, если родитель чувствует, что не в полной мере справляется со своими обязанностями или ребёнку этого не хватает, ему следует обратиться к психологу: он определенно принесёт пользу и ребёнку, и родителю.

Библиографический список

1. Апкаева С.А., Волошко В.В. Влияние отсутствие отца на формирование личности ребёнка / С.А. Апкаева, В.В. Волошко // Смоленский медицинский альманах. – 2019. - №4. – с. 126-128.
2. Быстрова Н.В. Социально-психологические особенности детей из неполных семей / Н.В. Быстрова // Карельский научный журнал. – 2018. - №1. – с. 37-40.
3. Дьяченко Е.В. Влияние неполной семьи на адаптацию ребенка в социуме / Е.В. Дьяченко // Вестник магистратуры. – 2020. - №2-6. – с. 44-46.
4. Овчинникова Ю.Е., Устинова Н.А. Особенности подготовки девушек из неполных семей к замужеству / Ю.Е. Овчинникова, Н.А. Устинова // Бюллетень науки и практики. – 2017. - №10. – 10 с.
5. Омельченко О.А. Влияние образа отца на эмоциональное состояние девушек из полных и неполных семей / О.А. Омельченко // Наука и образование. – 2018. – 2 с.

6. Цветкова Н.А., Покровская С.В. Особенности характеристик семейного воспитания в неполных семьях / Н.А. Цветкова, С.В. Покровская // Социология. – 2022. - №3. – с. 262-268.

7. Хозяинова П.М., Рябикина З.И. Особенности личности женщины, воспитывающей ребенка в неполной семье / П.М. Хозяинова, З.И. Рябикина // Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета. – 2017. – 13 с.

Канищева Е.М.

РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ – УЧАСТНИКОВ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ – КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Аннотация: рассматривается проблема повышения стрессоустойчивости у военнослужащих, участвующих в боевых действиях, как одного из важных факторов профилактики эмоционального выгорания; описываются психологические и физиологические аспекты стресса, а также факторы, способствующие развитию эмоционального выгорания в условиях боевых действий; анализируются современные подходы к профилактике и преодолению эмоционального выгорания, включая когнитивно-поведенческую терапию, и физиологические методы.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, военнослужащие, участники боевых действий, профилактика, эмоциональное выгорание, психоэмоциональное напряжение, физиологические методы.

Abstract: the problem of increasing stress tolerance in military personnel participating in combat operations is considered as one of the important factors in the prevention of emotional burnout; psychological and physiological aspects of stress are described, as well as factors contributing to the development of emotional burnout in combat conditions; modern approaches to the prevention and overcoming of emotional burnout, including cognitive behavioral therapy and physiological methods.

Keywords: stress tolerance, military personnel, combat participants, prevention, emotional burnout, psycho-emotional stress, physiological methods.

Введение

В современном мире военные конфликты остаются неотъемлемой частью международных отношений, и военнослужащие, участвующие в боевых действиях, подвергаются значительным психологическим нагрузкам. Столкновение с опасностью для жизни, необходимость принятия быстрых решений в условиях неопределенности, а также морально-этические дилеммы, связанные с боевыми действиями, усиливают психологическое давление на личность. В условиях повышенной стрессовой нагрузки, связанной с

выполнением боевых задач, риск развития эмоционального выгорания у военнослужащих значительно возрастает. Эмоциональное выгорание не только ухудшает психологическое состояние личности, но и снижает боевую готовность и эффективность выполнения заданий. Проявления эмоционального выгорания включают хроническую усталость, снижение эмпатии и профессионального энтузиазма, что может привести к ошибкам в боевых ситуациях и ухудшению межличностных отношений в подразделениях. Поэтому важно разрабатывать методы, направленные на снижение стрессовой нагрузки и профилактику эмоционального выгорания среди военнослужащих, что будет способствовать не только улучшению психологического климата, но и повышению общей эффективности военных операций.

Целью данной научной статьи является исследование и обобщение методов повышения стрессоустойчивости среди военнослужащих, участвующих в боевых действиях, с учетом уровня эмоционального выгорания. В статье рассматриваются как физиологические, так и психологические подходы к снижению стресса и предотвращению эмоционального выгорания, с целью улучшения психологического климата в военных подразделениях и повышения общей эффективности военных операций.

Исследовательские задачи

1. Изучить основные физиологические методы повышения стрессоустойчивости среди военнослужащих в боевых условиях.
2. Проанализировать психологические подходы к профилактике эмоционального выгорания у военнослужащих.

Методология и методы исследования

Методологической основой данного теоретического исследования служат труды отечественных и зарубежных учёных, изучающих проблему стрессоустойчивости и эмоционального выгорания. В качестве основного метода исследования использован комплексный анализ психологической литературы и интернет-источников, что позволяет обеспечить всестороннее освещение рассматриваемой темы и интеграцию различных подходов к её решению.

Результаты и их обсуждение

В контексте военных действий условия работы военнослужащих имеют свою уникальную специфику, которая существенно отличается от других экстремальных профессий [Лямзин, Саванин, 2021]. На поле боя военные сталкиваются не только с физической угрозой, но и с постоянной необходимостью принятия решений в условиях ограниченного времени и недостатка информации, что усиливает психоэмоциональное напряжение. Эти факторы, в сочетании с продолжительной изоляцией от семьи и обыденной социальной поддержки, способствуют ускоренному развитию эмоционального выгорания [Тимеева, 2022].

Исследования синдрома эмоционального выгорания, преимущественно, проводились за пределами России такими учеными как К. Армстронг, А. Брадский, D. V. Dierendonck, M. P. Leiter, C. Maslach, W. B. Schaufeli, и другими [Хасенова, 2018]. В России этот феномен также активно изучался такими исследователями как В. А. Бодров, В. В. Бойко, Н. Е. Водопьянова, Л. Г. Дикая,

Е. П. Ильин, Л. А. Китаев-Смык, А. Б. Леонова, А. В. Морозов, В. Е. Орёл, Е. С. Старченкова и другими.

В. В. Бойко описывает эмоциональное выгорание как развитую личностью защитную реакцию, которая заключается в полном или частичном подавлении эмоций в ответ на психотравмирующие внешние воздействия [Бойко, 1996].

Н. Е. Водопьянова и Е. С. Старченкова подчеркивают, что для развития синдрома эмоционального выгорания внутренних предпосылок недостаточно. Важную роль играют также внешние факторы, связанные с условиями работы, включая личностные, ролевые и организационные аспекты [Водопьянова, Старченкова, 2008].

Среди основных признаков эмоционального выгорания военнослужащих выделяют истощение эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов. К ним также относятся угасание эмоций, снижение интенсивности чувств, отсутствие положительных эмоций, появление тревожности и неудовлетворенности, антипатия, раздражительность, а также изменения в восприятии жизненных ценностей и равнодушие [Якимова, 2021].

Стрессоустойчивость является ключевым фактором, который помогает военнослужащим справляться с негативными последствиями эмоционального выгорания [Севостьяненко, 2021]. Данное качество психики обуславливается умением эффективно регулировать свои эмоции и поддерживать психическое здоровье в экстремальных условиях [Морозов, Чебыкина, 2011; Khayrutdinov et al., 2020]. Для военнослужащих стрессоустойчивость не просто помогает выдерживать физические и психологические нагрузки, но и способствует сохранению ясности ума и оперативности принятия решений, что критически важно в условиях боевых действий [Чуфистов и др., 2022].

Специфика стрессоустойчивости для военнослужащих заключается в их способности адаптироваться к регулярному присутствию стрессоров, таких как риск для жизни, высокая неопределенность и постоянное давление [Епанчинцева и др., 2015]. Это требует не только физической выносливости, но и развития психологических стратегий, таких как умение отстраняться от негативных мыслей, поддержание фокуса на задачах и целях, а также развитие устойчивого чувства самоконтроля и самоэффективности.

Военнослужащие и ветераны с боевым опытом могут значительно улучшить свою стрессоустойчивость с помощью различных физиологических методов. Основным из них является систематическая физическая тренировка, которая не только поддерживает отличную физическую форму, но и способствует увеличению уровня эндорфинов, облегчая, тем самым, чувство тревожности и депрессии. Также полезными оказываются техники глубокого дыхания и дыхательные упражнения из йоги, которые позволяют военнослужащим управлять своими эмоциональными реакциями и снижать стресс.

Другой важный метод – регуляция сна. Специализированные программы коррекции сна крайне необходимы для тех, кто регулярно сталкивается с нарушениями сна вследствие стрессовых ситуаций или посттравматических стрессовых расстройств. Эффективным методом также является биофидбэк,

который позволяет осознавать и контролировать физиологические процессы, такие как сердцебиение и мышечное напряжение, что важно для управления стрессовыми реакциями.

Правильное питание, обогащённое антиоксидантами, омега-3 жирными кислотами и достаточным количеством белка, также играет ключевую роль в поддержании физического здоровья и энергетического баланса, что необходимо для высокой стрессоустойчивости.

Помимо физиологических методов, существуют эффективные психологические подходы [Кулакова и др., 2019]. Когнитивно-поведенческая терапия помогает участникам боевых действий переосмыслить негативные мысли и поведенческие паттерны, ведущие к стрессу и эмоциональному выгоранию. Осознанность и медитативные практики улучшают концентрацию и способствуют эмоциональному контролю, обучая релаксации и саморегуляции. Групповая терапия и нарративные техники предоставляют возможность делиться опытом и переосмысливать травматические воспоминания, укрепляя психологическую устойчивость.

Наконец, использование виртуальной реальности в терапевтических целях представляет собой инновационный метод, позволяющий в контролируемой обстановке учиться управлению стрессом и адаптации к боевым условиям, снижая, при этом, реальный риск.

Выводы по результатам исследования:

1. Эмоциональное выгорание значительно ухудшает психологическое состояние и боевую готовность военнослужащих, проявляясь через хроническую усталость, снижение эмпатии [Морозов, 2024] и профессионального энтузиазма, что может привести к ошибкам в боевых ситуациях и ухудшению межличностных отношений в подразделениях.

2. Стрессоустойчивость является критически важным качеством для военнослужащих, обеспечивающим предупреждение и снижающим динамику эмоционального выгорания. Эффективное регулирование эмоций, поддержание психического здоровья в экстремальных условиях и адаптация к регулярному присутствию стрессоров способствуют повышению стрессоустойчивости.

3. Регулярные физические тренировки, техники глубокого дыхания, регуляция сна и правильное питание, а также когнитивно-поведенческая терапия, осознанность, медитативные практики и групповая терапия доказали свою эффективность в улучшении как физического, так и психологического состояния военнослужащих, способствуя снижению уровня тревожности и депрессии.

4. Использование виртуальной реальности в терапевтических целях позволяет военнослужащим учиться управлению стрессом и адаптации к боевым условиям в контролируемой обстановке, снижая реальный риск и способствуя повышению стрессоустойчивости.

5. Длительное воздействие стресса, приводящее к преждевременному эмоциональному выгоранию, приводит к ухудшению как физического, так и психологического здоровья, снижению когнитивных функций и социальной адаптации военнослужащего. Разработка и внедрение методов повышения

стрессоустойчивости должны учитывать последние научные достижения, технологические инновации и специфические потребности различных военных подразделений. Регулярная оценка эффективности этих методов необходима для оптимального использования ресурсов и достижения наибольшей пользы для военнослужащих.

Выводы

В рамках настоящего исследования были рассмотрены различные аспекты развития стрессоустойчивости у военнослужащих, участвующих в боевых действиях, в качестве одного из важных факторов профилактики эмоционального выгорания. Анализ проведенных исследований и предложенных методов показал, что для эффективного повышения стрессоустойчивости необходимо учитывать как физиологические, так и психологические подходы.

Выявлены ключевые факторы, способствующие стрессоустойчивости, такие как регулярные физические тренировки, регуляция сна, когнитивно-поведенческая терапия, техники осознанности и медитации. Важным элементом является также использование инновационных технологий, таких как виртуальная реальность. Регулярная оценка и адаптация этих методов к специфическим условиям службы в боевых подразделениях необходимы для повышения их эффективности и улучшения психологического благополучия военнослужащих.

Особое внимание было уделено влиянию эмоционального выгорания на психологическое состояние и профессиональную эффективность военнослужащих, а также выявлены ключевые факторы, способствующие развитию стрессоустойчивости в экстремальных условиях.

Библиографический список

1. Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других / В. В. Бойко. – М: Издательский дом «Флинь», 1996. – 472 с.
2. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.
3. Епанчинцева, Г. А. О роли стрессоустойчивости в профессиональной деятельности военнослужащих / Г. А. Епанчинцева, Т. Н. Козловская, К. В. Семенова // Национальная ассоциация ученых. – 2015. – № 2-8 (7). – С. 106-108.
4. Кулакова, С. В. Организация работы и оснащение кабинета оказания психологической помощи с учетом современных подходов и достижений в психологии и пенитенциарной практике / С. В. Кулакова, Д. Н. Кротова, Н. С. Гедулянова, А. В. Морозов, П. Н. Казберов. – М.: ФКУ НИИ ФСИН России, 2019. – 38 с.
5. Лямзин, Е. Н. Фактор стрессоустойчивости как совокупность психологической и физической подготовки военнослужащих / Е. Н. Лямзин, И. А. Саванин // Психология и педагогика служебной деятельности. – 2021. – № 3. – С. 211-214.

6. Морозов, А. В. Взаимосвязь уровня эмпатии с проблемой профессионального выгорания практикующего психолога / А. В. Морозов // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2024. – № 2 (50). – С. 200-207.
7. Морозов, А. В. Влияние стресса на профессиональную работоспособность и профессиональное долголетие специалистов / А. В. Морозов, А. В. Чебыкина // Человеческий фактор: проблемы психологии и эргономики. – 2011. – № 3-1. – С. 83-84.
8. Севостьяненко, В. С. Взаимосвязь уровня эмоционального выгорания и психологического благополучия у военнослужащих и сотрудников войск национальной гвардии / В. С. Севостьяненко. – Томск, 2021 // URL: <https://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Repository/vital:14220> (дата обращения 11.07.2024)
9. Тимеева, Е. А. Особенности эмоционального выгорания военнослужащих с разным стажем службы / Е. А. Тимеева // Итоговая студенческая научная конференция Удмуртского государственного университета // Материалы всероссийской конференции. – Ижевск: Издательский дом «Удмуртский университет», 2022. – С. 491-493.
10. Хасенова, Д. М. Исследование формирования синдрома эмоционального выгорания у военнослужащих в условиях прохождения воинской службы / Д. М. Хасенова // Достижения науки и образования. – 2018. – № 4 (26). – С. 62-67.
11. Чуфистов, И. Е. Актуализация проблемы развития стрессоустойчивости военнослужащих / И. Е. Чуфистов, Н. М. Куликова, Т. А. Куликова // XII международная научно-практическая конференция молодых ученых, посвященная 61-ой годовщине полета Ю.А. Гагарина в космос // Сборник научных статей. – Краснодар: ООО «Изд. дом – Юг», 2022. – С. 385-388.
12. Якимова, О. В. Содержательные характеристики профессионального выгорания военнослужащих / О. В. Якимова // Цифровые технологии на службе педагогики и психологии // Сборник статей XVII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Коломна: ГСГУ, 2021. – С. 245-250.
13. Khayrutdinov, R. R. Stress Resistance of Personality in the Conditions of Development of Professional Activity / R. R. Khayrutdinov, F. G. Mukhametzyanova, T. V. Bashkireva, A. V. Bashkireva, A. V. Morozov // International Journal of Higher Education. – 2020. – Vol. 9. – No. 8. – Pp. 100-104.

Кузнецова М.С.

РАЗВИТИЕ САМООЦЕНКИ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: в данной статье особое внимание уделяется процессу формирования самооценки подростков, а также факторов, влияющих на ее формирование; непосредственная поддержка, поощрение и позитивное отношение со стороны родителей и окружающих людей являются основными составляющими для развития здоровой самооценки у подростка; приводятся примеры методических упражнений для развития и коррекции самооценки подростков.

Ключевые слова: самооценка, дети, подростковый возраст, личность, зависимость, самостоятельность, ответственность.

Abstract: in this article, special attention is paid to the process of forming adolescent self-esteem, as well as factors influencing its formation; direct support, encouragement and positive attitude from parents and others are the main components for the development of healthy self-esteem in adolescents; examples of methodological exercises for the development and correction of adolescent self-esteem are given.

Keywords: self-esteem, children, adolescence, personality, dependence, independence, responsibility.

Введение

В период достижения детьми подросткового возраста, сложившиеся в семье методы воспитания, нередко, перестают быть эффективными, что часто приводит к нарушению отношений между родителями и детьми.

Подрастающему поколению кажется, что взрослые их не понимают, а родителям, что их дети становятся просто невыносимы, им сложно найти общий язык с подростком, думая, что ребенок их просто не слышит.

Подростковый возраст – это период, когда дети переходят от детства к взрослой жизни, проявляют большую самостоятельность, интересуются своим будущим и стремятся найти свое место в обществе. Необходимо помнить, что подросткам требуется поддержка и направление в развитии, а также помощь в принятии важных жизненных решений.

Наши современные дети – представители нового поколения, которых нередко называют «цифровые дети», которые, в отличие от своих родителей, обучаются в цифровой образовательной среде, имеющей как свои, несомненные плюсы, так и минусы [Морозов, 2020] они растут в обстановке, в корне отличающейся от той, в которой воспитывались мы.

Задача родителей и опекунов помочь подростку найти верный путь в этом мире, слишком разнообразном и перенасыщенном разными соблазнами, но, при этом, оставить за ним право на собственный выбор, на собственный мир, помочь расти самостоятельной, ответственной, разносторонней личностью [Элмор, 2010].

Родители часто сталкиваются с вопросом о том, как эффективно разрешать конфликты и предвидеть их возникновение, как установить правильное общение с детьми, которые не хотят больше подчиняться воспитанию. Как найти подход к подростку, сохраняя свою авторитетность и доверие со стороны ребенка и сформировать в ребенке самостоятельность, уверенность, адаптивность,

уважение к себе и другим, стремление к личностному росту и самосовершенствованию.

Цель

Рассмотрение факторов, влияющих на формирование самооценки детей подросткового возраста, а также методов коррекции самооценки.

Исследовательские задачи

1. Рассмотреть специфику формирования самооценки подростков;
2. Выявить факторы, влияющие на формирование самооценки детей подросткового возраста;
3. Определить методы и упражнения для коррекции самооценки подростков.

Методология и методы исследования

Методологической основой проведённого теоретического исследования являются работы отечественных исследователей, учёных-практиков по обозначенной проблеме. Основным методом исследования является анализ психологической литературы и Интернет-источников.

Результаты и их обсуждение

Самооценка играет ключевую роль в жизни подростков. В этот возрастной период они задумываются о себе, своих способностях, внешности и отношениях с окружающими. Часто подростки начинают сравнивать себя с другими подростками, что может привести к появлению комплексов или низкой самооценке [Морозов, 2005].

Существует несколько методов, способных помочь подростку лучше понять себя и свои сильные стороны. Один из таких методов – написание списка своих достижений и качеств. Это помогает фокусироваться на положительных аспектах своей жизни и способствует улучшению самооценки.

Другой метод – визуализация успеха, представление себя достигающим успеха. Это помогает усилить мотивацию и повысить уверенность в себе.

Согласно теории К. Дуэк, самооценка зависит от того, насколько человек оценивает свои собственные достижения и способности. Чем выше уровень самооценки, тем больше у него уверенности и мотивации [Дуэк, 2022].

Практика замены негативных мыслей на позитивные также поможет улучшить самооценку и развить любовь к самому себе.

В данном случае для коррекции и повышения самооценки может помочь упражнение «Самого себя любить», развивающее позитивное мышление и любовь к своей личности. Необходимо представить перед собой огромное зеркало, в котором можно разглядеть себя со всех сторон, до мельчайших деталей, увидеть позитивные стороны, сосредоточиться на чувствах, мыслях, стараясь думать о хорошем. Представить, что отражение в зеркале нам улыбается, оно счастливо и, с благодарностью, щедро делится этим счастьем. Постараться принять себя, почувствовать любовь к себе и запомнить это состояние.

Важно поощрять подростка за его достижения, поддерживать его в трудных ситуациях и проявлять интерес к его жизни. Даже небольшие слова признания могут значительно укрепить самооценку.

Упражнение «Квадрат самооценки» является инструментом, который помогает определить уровень осознанных и неосознанных навыков. Этот инструмент помогает понять, в каких областях необходимо развиваться, чтобы достичь успеха, улучшить свои навыки, повысить самооценку, продуктивность и эффективность.

С помощью нарисованного, разделенного на зоны, квадрата подросток оценивает, на сколько он готов принять свои мысли, чувства, внешность, действия.

Это описание позволит понять сильные и слабые стороны, в чем преуспевает подросток, а чему ему еще предстоит научиться.

Установление реалистичных целей позволит подростку почувствовать уверенность в своих собственных силах.

Упражнение «Мои отрицательные качества» предполагает самоанализ и осознание своих недостатков и негативных качеств. Важно не просто перечислить их, но и понять, как они могут влиять на нашу жизнь и отношения с окружающими. Работа над собой начинается с осознания своих слабостей и стремления к их преодолению.

На формирование самооценки детей подросткового возраста влияют различные факторы, такие как социальное окружение, отношения с родителями и сверстниками, внешность, как говорилось ранее, успехи в учебе или спорте, и другие обстоятельства.

Своим внешним видом подросток может подчеркивать свою индивидуальность, либо бросать вызов обществу, показывая свой протест.

А. Фрейд описывает подростковую специфику как период интенсивного внутреннего конфликта между стремлением к самостоятельности и желанием оставаться зависимым от родителей. Она подчеркивает, что подростки испытывают сильные эмоциональные колебания, нестабильность настроения и непредсказуемое поведение. А. Фрейд также обращает внимание на значимость социальной среды и влияние друзей на подростковое поведение: «Подростки исключительно эгоистичны, считают себя центром Вселенной и единственным предметом, достойным интереса, и, в то же время, ни в один из последующих периодов своей жизни они не способны на такую преданность и самопожертвование. Они вступают в страстные любовные отношения – лишь для того, чтобы оборвать их так же внезапно, как и начали. С одной стороны, они с энтузиазмом включаются в жизнь сообщества, а с другой – они охвачены страстью к одиночеству. Они колеблются между слепым подчинением избранному ими лидеру и вызывающим бунтом против любой и всяческой власти. Они эгоистичны и материалистичны и, в то же время, преисполнены возвышенного идеализма. Они аскетичны, но внезапно погружаются в распущенность самого примитивного характера. Иногда их поведение по отношению к другим людям грубо и бесцеремонно, хотя сами они неимоверно ранимы. Их настроение колеблется между сияющим оптимизмом и самым мрачным пессимизмом. Иногда они трудятся с не иссякающим энтузиазмом, а иногда медлительны и апатичны» [Фрейд, 2016, с. 72].

Немаловажную роль в формировании самооценки подрастающего поколения играет школа.

Современное образование, по мнению А. В. Морозова, Е. А. Чеверикиной и ряда других исследователей, ставит перед собой задачу не только передачи знаний, развития навыков и умений учащихся, направленных, в своей совокупности, на развитие личности обучаемого [Морозов, 2017], но и создания безопасной образовательной среды, способствующей сохранению психического и физического здоровья подростков, их благополучия [Морозов, 2010], а также создания условий для самореализации и социализации обучающихся. Психологическая поддержка участников образовательного процесса должна быть направлена на решение этих задач [Чеверикина, 2017]. Более того, в условиях современного коммуникативного пространства психологическое сопровождение субъектов образовательных отношений становится одной из важнейших и приоритетных задач [Морозов, 2016].

Одним из препятствий в достижении этих целей является высокая склонность детей и подростков к различным формам зависимости. Чаще всего им подвержены подростки с низкой самооценкой. Как показывают исследования Е. А. Чеверикиной, 24,7% старших школьников в возрасте от 14 до 17 лет имеют высокую склонность к аддикциям [Чеверикина, 2017].

Анализ результатов многочисленных исследований как отечественных, так и зарубежных психологов позволяет сделать вывод о том, что зависимости (аддикции) негативно влияют на развитие детей и подростков. Особенно важно отметить, что зависимость создает проблемы в общении с ровесниками. Например, зависимость от взрослых связана с уменьшением контактов ребенка с другими детьми. Исследования также указывают на то, что сильно зависимые дети проявляют агрессию и раздражительность в ситуациях, когда им не удается получить помощь и внимание. Кроме того, зависимые дети часто проявляют уступчивое поведение и готовность помогать другим даже за счет себя [Дмитриева, Левина, 2012; Даулинг, 2000 и др.].

Ограничение зависимостей у детей и подростков является важным аспектом в их воспитании и развитии. Приведем ниже ряд рекомендаций для родителей, направленных на ограничение зависимости ребенка:

1. *Установление ясных правил и границ.* Необходимо обсудить с детьми, что является приемлемым и неприемлемым в их поведении, включая использование девайсов, социальных сетей и других видов зависимостей.

2. *Создание здоровых привычек.* Поощряйте детей заниматься спортом, чтением книг, творчеством или другими активностями, которые способствуют их развитию и здоровью. Увлечение спортом и хобби положительным образом влияют на настроение и мотивацию подростков.

3. *Ограничение времени, проведенного за экранами различного рода девайсов.* Установите четкое расписание использования девайсов и мониторьте время, проведенное ребенком в интернете.

4. *Поддержка и общение.* Будьте внимательны к потребностям и эмоциям своего ребенка, обсуждайте с ним его интересы и проблемы, чтобы предотвратить возможные зависимости.

5. *Образец для подражания.* Помните, что вы являетесь главным образцом для своего ребенка. Поэтому стремитесь к здоровому образу жизни, чтобы дать хороший пример детям.

Описанные выше методы ограничения зависимостей основаны на принципах психологии развития и педагогики. В частности, данные методы могут быть найдены в трудах Р. Брукса и С. Голдштейна, Ж. Пиаже, М. Харриса и других [Брукс, Голдштейн, 2009; Пиаже, 2003; Харрис, 2015 и др.].

Ограничение зависимостей у детей требует постоянного внимания и участия со стороны родителей или опекунов и способы ограничений могут отличаться в каждом конкретном случае.

Понимание и поддержка со стороны родителей, друзей, сверстников (близкого окружения), учителей и других взрослых оказывает большое влияние на формирование здоровой самооценки у подростков.

В отечественной науке фундаментальные принципы изучения психологических закономерностей подросткового возраста были заложены в работах выдающихся классиков возрастной психологии, таких как Л. И. Божович, Л. С. Выготский, Д. И. Фельдштейн и др. [Божович, 2008; Выготский, 1984; Фельдштейн, 2008 и др.].

По мнению Л. С. Выготского, структура личности подростка характеризуется отсутствием устойчивости и стабильности. Ученый считает, что ключ к пониманию психологического развития подростка следует искать в его системе интересов и потребностей. Он подчеркивает, что все психологические функции человека на разных этапах развития, включая подростковый возраст, действуют в рамках определенной системы, направляемой конкретными стремлениями, интересами и влечениями личности [Выготский, 1984].

Л. И. Божович рассматривает период подросткового возраста как кризисный, отмечая его остроту и интенсивность, что приводит к многочисленным проблемам для самого подростка и взаимодействующих с ним взрослых [Божович, 2008].

Из-за любви, заботы и гуманных соображений к своим детям, родители, избегая, по их мнению, неблагоприятных последствий, часто ограничивают у детей чрезмерное общение с друзьями, прогулки поздним вечером, заботятся об обязательном посещении школы и учебы для обеспечения успешного будущего своего потомства. Они стараются дать детям полезные советы и наставления, не всегда учитывая их собственные желания и интересы. Родители часто продолжают видеть своих повзрослевших чад маленькими детьми, не готовыми к принятию решений, в то время как подростки стремятся к самостоятельности и освобождению от гиперконтроля со стороны своих родителей. Слишком сильная опека над детьми может препятствовать их полноценному развитию. Для лучшего понимания своего ребенка – подростка необходимо поставить себя на его место, взглянуть на себя со стороны и научиться учитывать потребности ребенка и его точку зрения.

Проблема взросления и развития самостоятельности и ответственности является одной из ключевых задач старшего подросткового возраста. В этот

период подростки начинают активно работать над самовоспитанием, формированием нравственных качеств [Мухина, 1999].

В этом возрасте подростки стремятся к самостоятельности и начинают проявлять интерес к принятию ответственности за свои действия. Воспитание самостоятельности в старшем подростковом возрасте играет важную роль в формировании ценных личностных качеств, таких как активность, ответственность, целеустремленность и организованность.

По мнению А. А. Реана, самостоятельность и ответственность играют важную роль в социальной зрелости [Реан, 2018].

Работа с подростками в этом возрасте направлена на помощь им в развитии самостоятельности и ответственности, что, в свою очередь, способствует успешному прохождению этапа взросления, социализации и формированию зрелой личности.

Поддержка со стороны родителей, педагогов и других взрослых играет важную роль в этом процессе, помогая подросткам осознать свои силы и возможности для достижения жизненных целей.

Взрослые могут как положительно, так и отрицательно влиять на формирование самостоятельности у подростков. Гиперопека со стороны взрослых может привести к тому, что подросток так и не научится принимать самостоятельные решения.

С другой стороны, отстранение от поддержки и недостаток внимания со стороны взрослых также может привести к синдрому беспомощности у подростков. Если ребенок не получает необходимой поддержки и направления от взрослых, он может чувствовать себя потерянным и неспособным справиться с жизненными задачами.

Для того чтобы помочь подростку развить самостоятельность, важно найти золотую середину между поддержкой и автономией. Взрослые могут подсказать правильное направление, но, при этом, оставить возможность подростку самостоятельно решить проблему. Нужно поощрять успехи детей и хвалить за проявленные усилия. Таким образом, подросток сможет развивать свою инициативность и самостоятельность.

Самостоятельность является важным качеством личности, способствующим развитию самосознания [Козлов, 2022], самоуважения, самооценки, самоконтроля и самодисциплины, самореализации и самоактуализации [Козлов, 2023]. Она позволяет лучше понимать себя, свои потребности и желания, а также эффективно управлять своей жизнью.

Способность к самостоятельности является одним из важнейших качеств личности, проявляющимся в умении ставить перед собой цели и достигать их собственными усилиями.

Выводы

Задача родителей – помочь подростку раскрыть свой потенциал, развиться как личности, стать самостоятельным, чтобы к совершеннолетию ребенок мог сам отвечать за собственную жизнь и проявлять лидерские качества, которые у него уже заложены природой. Важно принимать и любить своих детей такими, какие они есть, не ставя перед ними невозможные требования. У каждого

ребенка свои способности и возможности, и важно не ожидать от них чего-то, что им не по силам. Для мотивации к действиям подростку необходимо дать возможность самостоятельно принимать решения и осознавать их.

Родителям необходимо помнить о том, что каждый ребенок – уникальная личность со своими желаниями, идеями, увлечениями, планами и мечтами [Элмор, 2010].

Человек рожден, «чтобы быть счастливым», и, во многом, именно от родителей, от воспитания в семье и «погоды в доме» зависит станут ли их дети счастливыми и успешными.

Для формирования позитивного мышления, здоровой оценки собственной личности, своих способностей и недостатков, подростку необходима поддержка, поощрение достижений, помощь в получении знаний, развитии новых навыков и умений. Нужно помнить, что слишком завышенная самооценка не является нормой и может внести перекос в формирование личностных качеств, межличностных отношений и норм жизни. Подросткам очень важно научиться находить баланс между уверенностью в себе и объективной – адекватной оценкой своих как сильных, так и слабых сторон.

В целом, подростки, умеющие правильно оценивать себя, имеют больше шансов на успешную социализацию и адаптацию в обществе, а также на формирование здоровых и устойчивых отношений с окружающими людьми.

Библиографический список

1. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – СПб.: Питер, 2008. – 400 с.
2. Брукс, Р. **Как воспитать дисциплинированного ребенка** / Р. Брукс, С. Голдштейн. – СПб.: Питер, 2009. – 320 с.
3. Выготский, Л. С. Собрание сочинений: В 6 т. Т. 4 / Л. С. Выготский. – М.: Педагогика, 1984. – 320 с.
4. Даулинг, С. Психология и лечение зависимого поведения / С. Даулинг. – М.: Независимая фирма «Класс», 2000. – 240 с.
5. Дмитриева, Н. В. Психологические механизмы развития аддитивного поведения / Н. В. Дмитриева, Л. В. Левина // Сибирский психологический журнал. – 2012. – № 9. – С. 65-72.
6. Дуэк, К. Гибкое сознание. Новый взгляд на психологию развития взрослых и детей / К. Дуэк. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022. – 304 с.
7. Козлов, В. В. Современная личность: самоактуализация и самореализация / В. В. Козлов. – Ярославль: ЯрГУ, 2023. – 336 с.
8. Козлов, В. В. Сознание, самосознание, субъектность / В. В. Козлов // Ярославский психологический вестник. – 2022. – № 1 (52). – С. 40-47.
9. Морозов, А. В. Основы психологии / А. В. Морозов. – М.: Академический Проект, 2005. – 356 с.
10. Морозов, А. В. Психологическое сопровождение субъектов образовательных отношений в условиях современного коммуникативного пространства / А. В. Морозов // В сборнике: Образование и развитие личности в современном коммуникативном пространстве // Материалы Всероссийской

научно-практической конференции с международным участием / Печатается по решению оргкомитета НПК. – Иркутск, 2016. – С. 308-315.

11. Морозов, А. В. Развитие личности обучаемого как важнейшая задача современного непрерывного образования / А. В. Морозов // В сборнике: Непрерывное профессиональное образование как фактор устойчивого развития инновационной экономики // Материалы 11-ой Международной научно-практической конференции / Под общ. ред. Е. А. Корчагина, Р. С. Сафина. – Казань: КГАСУ, 2017. – С. 287-291.

12. Морозов, А. В. Современные тенденции развития цифрового образования: «за» и «против» / А. В. Морозов // В сборнике: Большая Евразия: развитие, безопасность, сотрудничество // Материалы XIX Национальной научной конференции с международным участием. – М.: ИНИОН РАН, 2020. – С. 673-674.

13. Морозов, А. В. Воздействие средств массовой информации на здоровье и воспитание старших подростков / А. В. Морозов, Л. Е. Радченко. – М.: Изд. И. Балабанова, 2010. – 240 с.

14. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / В. С. Мухина. – М.: Академия, 1999. – 197 с.

15. Пиаже, Ж. Психология ребенка / Ж. Пиаже. – СПб.: Питер, 2003. – 159 с.

16. Реан, А. А. Психология личности / А. А. Реан. – СПб.: Питер, 2018. – 288 с.

17. Фельдштейн, Д. И. Трудный подросток / Д. И. Фельдштейн. – М. – Воронеж: Модэк, 2008. – 420 с.

18. Фрейд, А. Введение в детский психоанализ / А. Фрейд. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016. – 184 с.

19. Харрис, М. Со всеми и ни с кем: книга о нас – последнем поколении, которое помнит жизнь до интернета / М. Харрис. – М.: МИФ, 2015. – 250 с.

20. Чеверикина, Е. А. Система психологического сопровождения склонных к аддикциям личностей в процессе образования / Е. А. Чеверикина // Современные проблемы социально-гуманитарных наук. – 2017. – № 1 (9). – С. 50-53.

21. Элмор, Т. Ваш ребенок – Лидер! / Т. Элмор. – Минск: Поппурри, 2010. – 384 с.

Кричевцев С.А.

КРЕАТОРЫ ПРОШЛОГО И НАСТОЯЩЕГО. ТВОРЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ

Аннотация

Наш интерес к исследованию творческого процесса и творческих состояний сознания привел к изучению возникновения и развития творчества в истории человечества.

Важное открытие, которые мы сделали в процессе изучения нашей темы – это стимулирующее действие, так называемых, интеллектуальных эмоций

(чувств), специфических переживаний, возникающих у человека в процессе творческой мыслительной деятельности.

Также мы ставили задачу получить большее понимание условий, при которых возможно появление «человека – играющего и творящего мудрость», способного достойно ответить на вызовы современного мира.

Ключевые слова

Творчество, творческий процесс, творческие состояния сознания, коллективное творчество, творческие эмоциональные состояния.

Annotation

Our interest in the study of the creative process, creative states of consciousness led to the study of the emergence and development of creativity in the history of mankind. An important discovery that we made in the process of studying our topic is the stimulating effect of the so-called intellectual emotions (feelings), specific experiences that arise in a person in the process of creative thinking. We also set the task of gaining a greater understanding of the conditions under which the emergence of a "man - playing and creating wisdom" is possible, capable of adequately responding to the challenges of the modern world.

Key words

Creativity, creative process, creative states of consciousness, collective creativity, creative emotional states.

Говоря о креативности, творческом процессе и творческих состояниях сознания, нам необходимо признать вызовы современного мира, которые состоят в необходимости интегрировать все то, что еще недавно имело право на самостоятельное существование.

Цитируя известного физиолога, исследователя конца 19 – начала 20 века И. П. Павлова, который выделял две категории людей: художников и ученых, отдавая первой группе способность «захватывать действительность целиком», а второй группе способность дробить действительность на части, лидер направления интегративной психологии профессор В. В. Козлов [4] утверждает, что « — пришла пора ученых - художников, одновременно целостно «захватывающих действительность» и при этом не теряющих аналитической рефлексивности...

В связи с этим на сущностном уровне для нас важна трансформация homo sapiens и homo habilis (человека разумного и умелого) в homo ludens и homo steasoficus (человека - играющего и творящего мудрость)».

Таким образом, большее понимание условий, при которых возможно появление «человека – играющего и творящего мудрость» позволит достойно ответить на современные вызовы.

Обратимся к истории возникновения и развития творчества.

Штейнбах Х.Э. [7] предлагает всю историю развития человечества представить, как творческий процесс, в котором скорость развития, его динамика отличаются в зависимости от культурной эпохи.

Человечество пережило несколько периодов похолодания, и в каждый период закреплялись изменения, приводившие к дальнейшему развитию человека разумного. Таким образом, выживание стало творческим процессом.

Говоря о творчестве в первобытной культуре необходимо отметить, что оно существовало в форме примитивного искусства, которое, по сути, не являлось искусством в современном понимании этого слова. Больше всего оно похоже на магию, то есть попытку с помощью танца, изображений, звуков повлиять на желаемый ход событий. В представлении первобытного человека его желания и мысли могли влиять на окружающий мир.

В этот период зарождается миф, как форма творчества, которая позволяла отразить картину мира, в которой объяснялось происхождение мира и человека, давались образцы для поведения и правильного взаимодействия с окружающим миром. Пантеон богов создавал общую систему верований. Искусство было коллективным творчеством.

В первобытной культуре мотивами творчества являются: познание мира, изменение мира, идентификация с миром.

В связи с появлением письменности в период античности берут начало практически все современные формы творческой деятельности (наука, техника, искусство). В этот период формируется логическое, последовательное мышление, свойственное и современному человеку. Абстракция как метод познания разбирается со всех сторон. Использование абстракции, доведенное до абсурда, становится одним из способов научного познания мира.

Творческая работа с языком: использование обобщенных и конкретных понятий, выстраивание логики умозаключений, дедуктивный (от общего к частному) и индуктивный (от частного к общему) методы доказательств являются важным периодом, характеризующим переход от конкретного языка первобытности к обобщенным понятиям античности.

На смену коллективному, групповому творчеству первобытности приходит индивидуальное творчество, в котором человек отражает свой субъективный мир. Если мифологическая система племени, формирующая картину мира, была единой для всех членов племени, то в античности создается множество философских направлений с авторским субъективным взглядом.

Мотивом творчества в период античности стали – поиск истины, стремление к познанию мира, но истина рождается в процессе обмена мыслями между идеалистами и материалистами.

Легкость творчества, характеризующая период античности лежит в игровой культуре. Юмор, критика, скепсис или сомнение также являются порождением этого времени, напрямую являются продолжением новой для этого времени мыслительной операции сравнения.

Противопоставление себя другому, личностное самоутверждение, борьба становятся еще одним мотивом творчества. В целом период античности, с точки зрения познавательной активности, можно охарактеризовать как рациональное постижение мира: результаты наблюдения дальше проверяются логикой.

Экспрессивное искусство в виде поэзии, музыки, танца, драматургии должно было служить для эмоциональной разрядки, очищения и связано было с

состоянием катарсиса (греч. katharsis – очищение), в последствие его назовут дионисийским.

Конструктивное искусство, включавшее, в том числе изображение, скульптуру, архитектуру, ткачество, считалось связанным с ручным трудом, механическим подражательным и потому низшим по сравнению с экспрессивным творчеством, позднее получило название аполлоновского.

Аполлоновское искусство стремилось к гармонии с космосом, к симметрии и равновесию.

У Платона мы встречаем описание творческих состояний сознания в процессе художественного творчества: «Он может говорить лишь тогда, когда делается вдохновленным и исступленным и не будет в нем более рассудка... Ведь не от умения они это говорят, а благодаря божественной силе» [7]

В античности также появляются первые описания самого состояния творческого процесса познания: Платон описывает восторг любви к идее как экстаз, эротический энтузиазм, своего рода безумие, как воспоминание душ о небесной родине. Такое описание творческого процесса подразумевает, что все есть внутри сознания, нужно только осознать, что хранилось в душе. В памяти хранятся все знания, но не все осознаются. Осознание происходит благодаря проникновению в глубину души (интуиции) как внезапное открытие.

Продолжая экскурс в историю развития творчества заглянем в период средневековья: 10 веков стагнации и запретов длится, начиная с 4 по 14 в.

Это период формирования государственности, иерархии власти и духовного единства, основанных на общей вере. К творчеству относятся с крайней подозрительностью, любое нарушение принятых канонов и норм, с точки зрения религиозной культуры, недопустимо, так как подрывает устои веры. Научные исследования невозможны, поскольку правильная картина мира уже дана в Библии, и все остальное является дьявольским искушением, искусство возможно только в формах, предусмотренных духовенством.

Творчество, предполагающее создание нового, несовместимо с религиозной культурой, жестко отстаивающей свои традиции». [7]

Казалось бы, период, препятствующий творчеству, тем не менее, в период средневековья особой формой познания становится мистика, и сам процесс познания предполагает созерцание, или трактование видения, часто возникающего в экстатическом трансом состоянии.

Н.Т. Оганесян [7], упоминая молитвенную практику Августина определяет явно выраженную технологию познания, погружения и экстатического растворения, которое в современной психологии творчества описывается как творческое состояние сознания.

В отличие от античного периода с выраженной опорой на использование логического левого полушария, в Средневековье происходит как бы переключение на эмоциональное правое полушарие.

Интуитивное творчество происходит в состоянии экзальтации, транса, как будто не ожидая конечного результата, диалог происходит с небесами, с богом, а не с окружающими людьми. Создается впечатление, что сама экзальтация и является продуктом творчества, как контакт с небом.

Творчество в период Возрождения и Просвещения знаменуется возникновением и развитием капиталистических отношений, появлением нового класса буржуазии, с его запросом на личную свободу.

Основной чертой Возрождения (Ренессанса), является проявление интереса к собственно человеку вне религии; его личность, стремления, переживания становятся темами первоначально художественного, а затем и литературного творчества. Искусство посвящается теперь не теме смерти, искупления греха или страдания, а теме любви, жизни.

Изобретение книгопечатания значительно расширило информационное поле того времени. Появляются светские университеты и школы. Искусство этого времени опирается на интуицию и стремится отобразить индивидуальные черты человека.

Искусство становится авторским, свободным в выборе темы и средств самовыражения. Возможность самореализации становится мощным мотивом в творчестве. Этот период порождает большое количество гениев в творчестве.

Научные открытия расцветают.

«В целом за период от 14 до 17 века сформировался новый метод познания, основанный на наблюдении, опыте и рациональном описании полученных данных. Интуитивное, экзальтированное, построенное на впечатлительности и фантазии познание Средневековья не было полностью отвергнуто; новые идеи, которые давала фантазия, в рациональном мышлении подвергались строгой проверке и проходили критическую обработку». [7]

Таким образом, мы наблюдаем красоту эволюции вопроса творческого процесса, творчества на протяжении многих веков, где каждый период «вынуждает» направлять внимание на расширяющиеся сферы творческой мысли, новые способы доступа к творческим состояниям сознания, раскрывать все большую палитру творческих возможностей.

Перенося свое внимание в наше время, мы обратимся к признанному исследователю творческого потока М. Чиксентмихайи [6], который утверждает, что креативность – это процесс, при котором изменяются домены символов в культуре, говоря о новых песнях, новых идеях, новых механизмах, как о плодах креативности. Исследователь настаивает на том, что новые открытия возможны в современном обществе исключительно при способности креатора нарушить границы своего ведущего домена, таким образом, совершая инновацию на стыке двух, или нескольких доменов.

Чиксентмихайи выделяет три группы творческих людей. Он называет креативным человека, который демонстрирует нестандартное мышление, интересен в общении и стимулирует мыслительный процесс у собеседников, но не делает какого-либо важного вклада в той или иной области.

Обладателями личной креативности, исследователь называет людей, которые новым, или оригинальным образом воспринимают мир, совершая личные открытия, о которых знает только он.

Истинно креативными людьми Чиксентмихайи называет людей, которые подобно Пикассо, Эйнштейну внесли изменения в какой-то важный аспект культуры.

В свою очередь, Л. А. Китаев - Смык (2007) [1] пишет о трех уровнях творчества: компилятивном, проективном и инсайтно - креативном.

Компилятивный уровень связан с собиранием, классификацией, рубрикацией, ранжированием уже известных разрозненных знаний и фактов.

Проективный уровень имеет место, когда создаются обобщенные новые суждения на основании собранных знаний.

Инсайтно - креативный уровень связан с озарением, когда творец неожиданно постигает что-то новое, неожиданное для него («побочный продукт» интеллектуального напряжения по Я. А. Пономареву).

Индивидуальное творчество больше присуще деятелям искусства, литературы и науки, хотя во многих случаях оно носит и совместный характер. Научное творчество, наоборот, чаще всего является совместным, хотя и не исключает индивидуального творчества.

Так было еще некоторое время назад. Современная реальность наряду с тенденцией к все большей индивидуализации создает необходимость к совместному, коллективному, командному творчеству.

В связи с этим появляются новые задачи: создание условий доступа к творческим состояниям сознания у команды, коллектива.

Продолжим исследование темы креативного, творческого процесса большим пониманием способов поиска решений и открытий.

Эвристические решения.

Вот как Ильин Е.П. [1] формулирует это понятие: «под эвристикой понимаются приемы, позволяющие сужать пространство поиска, обнаруживать области, где вероятность натолкнуться на правильное решение более высока, чем при сплошном переборе вариантов. Решения такого типа - это прыжок от наличной информации к выводам, осуществляемый без промежуточных звеньев, лишь на основе одного, или нескольких ключевых признаков ситуации».

Разделяя интуитивные решения и инсайт, М. Либерман [1] пишет: «инсайт – это процесс, посредством которого человек внезапно осознает логические связи между проблемой и ответом. При интуиции такое проникновение в логические отношения отсутствует, а есть суждение, предчувствие, или поведенческий ответ», что говорит об инсайте как об озарении.

Интуиция же субъективно включает в себя подготовительную фазу, целью которой является приготовление сознания для возникновения интуитивной догадки.

Говоря о логическом и интуитивном в связи с творческим процессом, Пономарев Я.А. [1] отмечает, что человечество издавна мечтает о «машине, производящей истину», то есть алгоритмизация процесса инноваций.

Пономарев подчеркивает: кибернетические «умные» машины затрагивают лишь один структурный уровень познания – логический, и совсем не затрагивают психологических механизмов творческого акта. По его мнению, «разговор о возможности «логики открытий», точнее сказать – логики, ведущей к открытиям, противоречит самому смыслу понятия о творчестве.

В свою очередь, американский психолог Э. Фромм [5] предложил следующее определение понятия креативности: «Это способность удивляться и

познавать, умение находить решение в нестандартных ситуациях, это нацеленность на открытие нового и способность к глубокому осознанию своего опыта».

Таким образом, мы переходим к рассмотрению эмоциональных состояний, способствующие творческим состояниям сознания.

Существуют так называемые интеллектуальные эмоции (чувства), под которыми понимают специфические переживания, возникающие у человека в процессе творческой мыслительной деятельности, к ним относят удивление, вдохновение, удовлетворение, радость, воодушевление.

Удивление.

Вот как пишет об удивлении Ильин Е.П. в своем труде «Психофизиология сознания человека» [2]: «Об удивлении как побудителе познания писал еще Аристотель (1934). У него оно служит как бы переходом от познания простых вещей к более сложным.

При этом эмоция удивления развивается в ходе познания. Р. Декарт развил мысль Аристотеля о том, что познание начинается с удивления.

В ряду шести основных «чувств» на первое место он ставил «чувство» удивления. Им высказан ряд важных мыслей. Он, например, писал, что поскольку мы удивляемся до того, как мы определяем ценность предмета, то удивление есть первая из всех страстей». Что же касается страсти к удивлению, то Ушинский К.Д. [1] выделяет два ее вида: «сильной, пытливой души» (любопытность) и «мелкой страсти души, которая, за неимением других занятий, любит щекотать себя чувством удивления» (любопытство).

Способность удивляться связана с такой креативной характеристикой личности, как «комплекс детскости».

Вдохновение.

Творческий подъем, прилив творческих сил называют вдохновением. Это состояние напряжения и подъема духовных сил, творческого волнения человека. Оно характеризуется повышенной общей активностью человека, сознанием легкости творчества, переживанием «одержимости», эмоционального подъема.

Вдохновение способствует творческому воображению, фантазии, так как в сознании легко возникают многочисленные яркие образы, мысли, ассоциации. Человек, как пишет А. Маслоу [1], испытывает «вершинное переживание». В этот момент мысль работает четко, быстро, сосредоточенно. Все это сопровождается эмоциональным возбуждением, душевным подъемом, близким к эйфории.

Удовлетворение, радость, воодушевление.

В «Словаре русского языка» С. И. Ожегова [1] удовлетворение определяется как чувство (переживание) удовольствия, которое испытывает тот, чьи стремления, желания, потребности удовлетворены, исполнены.

Важно подчеркнуть, что удовлетворение не является физическим удовольствием, которое отражает положительные эмоциональные ощущения. Это психическое удовольствие, которое близко к положительному

эмоциональным впечатлениям. Главное в основе этого удовольствия – достижение цели.

Высшее удовлетворение называется восхищением, восторгом. Если обычное удовлетворение может ни в чем внешне не проявляться, то радость, восхищение, восторг выражаются в различных психомоторных реакциях (мимике, позе, криках, аплодисментах и т. п.).

Воодушевление – позитивное психическое состояние, связанное с так называемым «подъемом духа», т. е. с приливом сил и повышением силы мотива в результате достижения цели, казавшейся трудновыполнимой.

Обращаясь к исследователям гениев, мы обнаруживаем способы доступа к творческим состояниям, которые творческие люди открывали для себя и использовали для стимуляции. Так, например, прогулки помогали Моцарту и Чарльзу Дарвину. Шиллер опускал ноги в холодную воду, Пруст нюхал духи, Мильтон и Пушкин предпочитали сочинять лежа. Творческие идеи приходят часто не в сам момент напряженной работы мысли над решением проблемы, а в момент полного расслабления, Пуанкаре решил проблему во время прогулки, Архимед в бане, Менделеев – во сне.

В современной психологии и психотерапии существует много разных способов индукции измененных состояний сознания. Они делятся на гиперстимуляционные (барабанную дробь, звуки трещоток, колоколов, или гонгов, танцевальные марафоны до физического изнеможения, парение в бане и др.) и гипостимуляционные, вызванные монотонией и частичной сенсорной депривацией, различающиеся по скорости входа, глубине и времени нахождения в состоянии.

Современный исследователь ресурсных (поточковых, творческих, эвристических состояний сознания) и расширенных состояний сознания в русле интегративной психологии, автор одного из методов индукции творческих состояний сознания, профессор Козлов В.В. [3] пишет о связанном дыхании, как способе доступа к потоковым состояниям сознания: «Таким образом, используя терминологию нейролингвистического программирования, можно сказать, что связанное дыхание служит при этом для «якорения» ресурсного состояния сознания, состояния «потока», а часто, судя по многочисленным наблюдениям на тренингах по интенсивным интегративным психотехнологиям, базовым триггером этих состояний. Более того, существует реальная возможность создавать физиологические и нейропсихологические предпосылки для вызывания ресурсных, творческих состояний личности - процессы осознанного связанного дыхания».

Подводя итог нашего экскурса в тему креаторов прошлого и настоящего, а также творческих состояний сознания, мы можем сказать, что прослеживается потребность людей в творчестве, мы наблюдаем интуитивно найденные практики доступа к творческим состояниям сознания на протяжении всей истории человечества.

Настоятельная потребность современности в соединении «физиков и лириков» как интуитивного и логического творчества внутри одного человека

реализуется через практики вхождения в расширенные состояния сознания и последующей рефлексией пережитого опыта.

Благодаря современным психотехнологиям, индуцирующим расширенные состояния сознания, коллективное, командное творчество получает возможность стимулировать творческие процессы в группе.

Литература:

1. Ильин Е.П. Психология творчества, креативности, одаренности.: Питер; СПб.; 2009
2. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека. — СПб.: Питер, 2005. — 412 с: ил.
3. Козлов В.В. Интегративная психология. – М., МАПН, – 2023. – 748 с.
4. Козлов В.В. Психотехнологии измененных состояний сознания. Монография / В.В. Козлов. — М.: Психотерапия, 2015 — 400 с.
5. Мария Вальдес Одриосола. Интуиция, творчество и арттерапия, Институт общегуманитарных исследований; Москва; 2012, -71стр.
6. Чиксентмихайи М. Креативность. Поток и психология открытий и изобретений/ Михай Чиксентмихайи [Пер. с англ. И. Ющенко]. – М.: Карьера Пресс, 2015. -528 с.
7. Штейнбах Х. Э. Психология творчества: учебное пособие / Х. Э Штейнбах. – СПб.: Петербургский государственный университет путей сообщения, 2011. – 211 с

Лазарянц О.В., Козлов В.В.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ АРХЕТИПА АНИМЫ

Аннотация

С точки зрения методологии в социально-психологическом исследовании гендерных установок и ценностей существенное значение имеет использования гендерного подхода к изучению архетипа Анимы как глубинного протосценария реализации современной женщины.

Ключевые слова

Гендер, установки, ценности, архетип, Анима, пол, женщина, протосценарии, феминизм

Annotation

From the point of view of methodology, in the socio-psychological study of gender attitudes and values, it is essential to use a gender approach to the study of the archetype of the Anima as a deep protoscene of the realization of a modern woman.

Keywords

Gender, attitudes, values, archetype, Anima, gender, woman, protoscenarios, feminism

Современная психология является многоотраслевой мультипарадигмальной наукой. При этом многие отрасли современной психологии все чаще обращаются к гендерной проблематике, которая является достаточно динамично развивающейся и охватывает многие сферы жизнедеятельности общества, являясь значимой частью большинства сфер знания. В этой связи особую актуальность приобретают глубинные исследования гендерных установок и ценностей.

На наш взгляд, актуальность заявленной проблематики определяется важными методологическими и практическими предпосылками.

С точки зрения методологии в социально-психологическом исследовании гендерных установок и ценностей существенное значение имеет выработка подходов к изучаемому явлению. В связи с этим возникает насущная необходимость использования гендерного подхода к изучаемому явлению архетипа Анимы как глубинного протосценария реализации современной женщины.

Гендерный подход в социальной психологии, сформировавшись на волне феминизма, разводит понятия «пола» и «гендера». Несмотря на существование некоторых разногласий по данному вопросу, наиболее распространенной считается точка зрения о том, что понятие «пол» скорее применимо к биологическому различию между мужчинами и женщинами, а «гендер» - к социокультурному объяснению феноменов маскулинности и фемининности.

На сегодняшний день гендерный подход на эмпирическом уровне уже определил наличие маскулинных установок и ценностей в культуре и науке, которые выражаются в демонстрации преимуществ мужчин над женщинами, основанной на использовании неадекватных эталонов сравнения. На основе этих данных сегодня осуществляется активная критика маскулинности психологического знания, вырабатываются новые феминные теоретические альтернативы. В результате осознания того, что мужчины и женщины различаются биологически и социально, все больше исследователей отходят от нахождения различий и акцентируют свое внимание на поиске сходств и наиболее продуктивных путей сосуществования.

Существует актуальная необходимость использования гендерного подхода в глубинных исследованиях гендерных установок и ценностей.

Таким образом, насущной актуальной методологической проблемой в исследовании гендерных установок и ценностей является не столько междисциплинарный, сколько интегративный подход, который активно разрабатывается профессором В.В. Козловым.

Интегративная методология «предполагает консолидацию множества областей, школ, направлений, уровней знаний о человеке в смысловом поле психологии. Стратегия интегративной психологии - постижение природы человека через сопровождаемое критической рефлексией интегрирование, синтез различных традиций, подходов, логик, диагностического и психотехнического инструментария, при сохранении их автономии в последующем развитии. Суть ее заключается в многоплоскостном, многомерном, многоуровневом, разновекторном анализе, создающем

возможность качественно иного исследования, предполагающего включение в плоскость анализа аспектов множественности, диалогичности, многомерности психического феномена».

Как видим, актуальность методологического использования интегративного подхода в исследовании гендерных установок и ценностей определяется самой логикой развития современной психологии.

Как показывают исследования, проводимые как за рубежом, так и в странах СНГ, современные условия жизнедеятельности приводят к определенному «размыванию» мужских и женских личностных качеств, что обусловлено разрывом с традицией и потерей четкости архетипической реализации женского начала. Изучение психологического содержания архетипа Анимы и проблемы гендерных установок и ценностей имеет большое значение для практики семейного воспитания, для понимания многих проблем, связанных с гендерным развитием детей.

Анализ гендерных установок и ценностей, в их взаимосвязи с архетипом Анимы, проведенный в последние годы, приводят нас к следующим выводам:

1. Мифология, встроенная в структуру бессознательного, оказывает существенное влияние на возникновение и развитие гендерных установок и ценностей.

2. Считающиеся «естественными» различия между полами имеют под собой не биологические, а социальные основания. Эти различия конструируются в обществе через воздействие социальных институтов, норм и культурных установок (установок и ценностей) сознательного и бессознательного характера.

3. Основным источником возникновения гендерных установок и ценностей, которые до сих пор сильны в современном российском обществе, является патриархальная культура. В сознании людей укоренились такие патриархатные мифы, как миф о неполноценности женщины, миф о зависимости мужчин и миф об обладании.

4. Гендерные установки и ценности возникают и развиваются в результате культурно-исторического развития общества и присвоения тех или иных форм межполового взаимодействия.

5. В современной науке существуют определенные сопротивления, связанные с гендерными установками и ценностями в рамках ультрапатриархальных подходов, которые необходимо преодолевать. Опора на принцип гендерной толерантности может служить основой для изменения стереотипов и установок и ценностей, принятых в научном сообществе в отношении гендерных исследований и самого понятия «гендер».

6. Системообразующими связями гендера являются биологическая детерминация пола, стереотипизация как побочный продукт нормального процесса мышления индивида, социальное конструирование гендера через социализацию, институализация гендера, традиции патриархатной культуры, групповая солидарность, финиминные и маскеулинные установки, выраженные в Аниме и Анимусе .

7. Женские исследования показали, что в различных культурах существуют близкие общечеловеческие ценности и отношение к женщине как к великой

силе, способной их реализовать, а потому в наибольшей степени ответственной за эту реализацию.

8. Гендерная идентичность современной женщины является внутренне рассогласованной и противоречивой, что связано с гендерными установками и ценностями, указывает на эмоциональное неблагополучие и неудовлетворенность «женской» судьбой и может спровоцировать возникновение чувства вины.

9. Основными механизмами гендерной социализации выступают гендерные стереотипы и установки и ценности, которые помогают поддерживать существование гендерных ролей через определение моделей, со свойственными каждому полу специфическими характеристиками, которые соотносимы с протосценариями коллективного бессознательного Анимы и Анимуса.

10. В интерперсональном бессознательном архетипические конструкты юнгианской психологии - Анима и Анимус выражают, соответственно, женское и мужское начало. При этом, по мере формирования личности данные архетипические конструкты вытесняются в бессознательное: у мужчины вытесняется Анима, у женщины – Анимус.

11. Гендерные ценности, гендерные конструкты («маскулинность» и «фемининность») и гендерно-ролевые установки и ценности как основные составляющие модели психологического пола личности связаны с проектированием различных сценариев супружеских отношений. При этом наиболее перспективными в плане семейной реализации можно считать партнерско-андрогинные мужские сценарии.

12. Индивидуализация и плюрализация социального бытия влечет за собой неизбежность признания не только различных типов маскулинности/фемининности, но и различных индивидуальных стилей жизни.

13. Основной тенденцией в развитии современной российской семьи является расширение полномочий и ответственности женщины и вытеснение мужчины из всех сфер домашней жизни (воспитание детей, планирование домашнего бюджета и т.д.). При этом использование женщинами своей власти в семье приводит к девальвации ценности мужчины как члена семьи.

14. Являясь порождением культуры и «обслуживая» различные формы социального поведения, гендерные установки и ценности являются психологическими механизмами регуляции бессознательной и осознанной активности субъекта и оказывают влияние на семейно-бытовую, образовательную и профессиональную сферы жизнедеятельности.

15. В истории психологии проблема «мужского» и «женского» обсуждалась и исследовалась практически во всех школах и направлениях, что подчеркивает ее постоянную значимость и актуальность.

Исследования архетипических сценариев самореализации женщины через механизм интеграции мужских протосценариев Анимуса имеют большую теоретическую и практическую значимость в силу того, что роль женщины в экономике, социальной жизни, образовании, науке, управлении и политике значимо возрастает.

Литература

1. Дружинин В.Н. Психология семьи. - СПб.: Питер, 2008. - 176 с.

2. Идентичность: социально-психологические и социально-философские аспекты / К. В. Патырбаева, В. В. Козлов, Е. Ю. Мазур [и др.] ; Научный редактор: К.В. Патырбаева. – Пермь : Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Пермский государственный национальный исследовательский университет", 2012. – 250 с. – ISBN 978-5-7944-1837-8.

3. Клейберг, Ю. А. Коммуникативное поведение личности : учебно-практическое пособие / Ю. А. Клейберг, В. В. Козлов. – Москва : Международная академия психологических наук, 2024. – 145 с. – ISBN 978-5-7312-0459-0. – EDN OPLCKY.

4. Котова, Т. Е. Социально-психологические и личностные характеристики готовности к замещающему родительству : специальность 19.00.05 "Социальная психология" : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Котова Татьяна Евгеньевна. – Ярославль, 2011. – 256 с.

5. Козлов, В. В. Бытие личности: основные измерения / В. В. Козлов // Методология современной психологии. – 2024. – № 21. – С. 148-157.

6. Козлов, В. В. Психология успеха: жизнь с вершины / В. В. Козлов, И. Донченко. – Запорожье : Статус, 2019. – 144 с. – (Психология для жизни). – ISBN 978-617-7759-17-0.

7. Козлов, В. В. Основы психологии духовности: высшие состояния пробуждения / В. В. Козлов. – Москва : МАПН, 2018. – 328 с. – EDN YVTSBF.

8. Козлов В.В., Психология сознания: интегративный подход. М., Психотерапия, 2022 – 274 с.

9. Козлов, В. В. Движение за развитие человеческого потенциала / В. В. Козлов. – Ярославль : Издательство "Титул", 2017. – 169 с.

10. Козлов, В. В. Гендерная психология: история и теория : учебник для вузов / В. В. Козлов. – Москва : ИП Петросян, 2024. – 610 с. – ISBN 978-5-7312-0468-2.

11. Козлов, В. В. Психология творчества : свет, сумерки и темная ночь души / В. В. Козлов ; Владимир Козлов. – Москва : ГАЛА-Изд-во, 2009. – (Международная академия). – ISBN 978-5-902396-06-2.

12. Козлов, В. В. Психология жизненных сценариев : монография / В. В. Козлов, А. В. Пузырев. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2023. – 514 с. – ISBN 978-5-4263-1321-7. – DOI 10.31862/9785426313217.

13. Креативность как ключевая компетентность педагога / М. М. Кашапов, В. В. Козлов, В. И. Панов [и др.]. – Ярославль : ООО "Издательско-полиграфический комплекс "Индиго", 2013. – 392 с. – ISBN 978-5-91722-159-5.

14. Козлов, В. В. Психология любви : Монография / В. В. Козлов. – Издание 2-е, исправленное и дополненное. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2023. – 215 с. – ISBN 978-5-93061-116-8.

15. Козлов В.В., Шухова Н.И. Гендерная психология. – СПб.: Изд-во Речь, 2010.

16. Козлов В.В. Психотехнологии измененных состояний сознания. Личностный рост. Методы и техники. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001.

17. Козлов В.В. Тест «ЛОКАА». Опросный метод исследования глубинных личностных сценариев мужчины женщины. Методическое руководство. Москва, 2010.

18. Козлов, В. Личность и бытие / В. Козлов. – Ярославль : РПФ "Титул", 2024. – 242 с. – ISBN 978-5-00202-447-6.

19. Новиков, В. В. Психологическое управление в кризисных социальных сообществах : монография / В. В. Новиков, Г. М. Мануйлов, В. В. Козлов ; Новиков В. В., Мануйлов Г. М., Козлов В. В. ; Междунар. акад. психологических наук. – Москва : ГАЛА-Изд-во, 2009. – 435 с. – ISBN 978-5-902396-08-6.

20. Социальная психология : Учебник / В. В. Козлов, С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. – Москва : Гардарики, 2021. – 501 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14090-3. – EDN HYPPQJ.

21. Труды Ярославского методологического семинара, Ярославль, 15–17 апреля 2004 года. Том 2. – Ярославль: Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2004. – 336 с. – EDN QXHBKR.

22. Фетискин Н.П., Козлов В.В. Родительско-детская девиантология. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2018. – 517 с.

23. Фетискин Н.П., Козлов В.В. Трудные дети. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2018. – 544 с.

Морозов А.В.

АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В СТАРШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация: рассматривается проблема, обусловленная спецификой исследования феномена «агрессивность» у старших подростков в современной психологической науке, свидетельствующего о высокой степени распространённости у подростков раздражительности, обидчивости, повышенной тревожности на фоне слишком низкой, либо, напротив, необоснованно завышенной самооценке, об озлобленности подростков по отношению к взрослым, негативных стратегиях совладания со стрессами.

Ключевые слова: агрессивное поведение, подростковый возраст, личность, стресс, дезадаптация, самооценка, агрессия, конфликт, уровень агрессивности.

AGGRESSIVE BEHAVIOR IN THE OLDER TEENS

Abstract: The problem is considered due to the specifics of the study of the phenomenon of «aggressiveness» in older adolescents in modern psychological

science, indicating a high degree of prevalence in adolescents of irritability, resentment, increased anxiety against a background of too low or, on the contrary, unreasonably high self-esteem, about the bitterness of adolescents towards adults, negative strategies for coping with stress.

Keywords: aggressive behavior, adolescence, personality, stress, maladjustment, self-esteem, aggression, conflict, level of aggressiveness.

Введение

В настоящий момент одной из наиболее актуальных проблем в социальной психологии выступает проблема агрессивности у старших подростков. Подростки старшего возраста находятся в периоде жизни, в котором они активно формируют свою личность и взаимоотношения с окружающим миром. Специалисты отмечают, что сегодня проблема, обусловленная агрессивностью, непониманием, негативными взаимоотношениями в обществе, усугубляется. В качестве основных причин называются:

- социально-экономические потрясения последних десятилетий;
- потеря морально-нравственных ориентиров;
- утрата социальных связей;
- активность современной среды, которая требует от человека много сил и часто приводит к дезадаптационным нарушениям.

Особенно остро проблема стоит в детской, точнее – в подростковой среде. В исследованиях говорится о высокой степени распространённости у подростков повышенной тревожности, раздражительности, обидчивости, об их слишком низкой, либо, напротив, необоснованно завышенной самооценке, об озлобленности подростков по отношению к взрослым, негативных стратегиях совладания со стрессами, которые превалируют у современных подростков.

Высоки и показатели агрессивности. В частности, отмечается рост уровня физической, вербальной, предметной агрессии как в отношении к своим сверстниками, членам семьи, педагогическому коллективу школ, так и в отношении других членов общества.

Последствия агрессивности разрушающие. В частности, говорится о том, что подростки с высоким уровнем агрессивности часто испытывают стресс [Khayrutdinov et al., 2020], они дезадаптивны, неудовлетворены жизнью, у них отмечается низкая академическая успеваемость, негативное отношение к обучению, образовательному учреждению, преподавательскому составу. У агрессивных старших подростков часто не складываются отношения со сверстниками, членами семьи, они склонны к различного рода аддикциям, в том числе, химическим.

Цель

Состоит в рассмотрении проблемы, обусловленной агрессивным поведением ребёнка в старшем подростковом возрасте.

Исследовательские задачи

4. Изучить современные подходы к проблеме агрессивности подростков;
5. Рассмотреть подходы к классификации агрессии;
6. Выявить характерные черты агрессивности у подростков.

Методология и методы исследования

Методологической основой проведённого теоретического исследования являются работы как отечественных, так и зарубежных исследователей, учёных-практиков по обозначенной выше проблеме. Основным методом исследования является анализ психологической литературы и Интернет-источников.

Результаты и их обсуждение

Одной из значимых причин роста агрессивности старших подростков, нередко, выступает семья [Кремезион, Морозов, 2018]. В частности, агрессивность подростков связывается с таким поведением других членов семьи. Есть связь и со средой, в которой воспитывают подростков. Если в такой среде агрессивность считается нормой, если она дает преимущество в части получения каких-либо благ, то и распространенность такого поведения будет высокой. Говорится и о подростковом возрасте, как о факторе риска агрессивности, самого по себе. В частности, упоминается о том, что в подростковом возрасте отмечается высокая степень импульсивности, неуравновешенности, что приводит к более высокому уровню агрессивности. Нельзя не упомянуть об агрессивности современных средств массовой информации [Морозов, Радченко, 2010], компьютерных игр, большом числе субкультур [Морозов, Никитов, 2010], которые пропагандируют агрессивность, девиантное [Митичева, Ганичева, 2016], аномальное поведение [Морозов, 2008], как норму.

На сегодняшний день проблема агрессивности и насилия является одной из часто обсуждаемых среди специалистов, в обществе, в средствах массовой информации. Причина тому – наблюдаемый рост агрессивности в форме различных преступлений против личности, терроризма, буллинга и т.д. [Гиль, Морозов, 2023; Степаненко, 2020 и др.]. Агрессивность обозначает склонность к агрессии, то есть некий потенциал или готовность к агрессивному поведению. Это может проявляться в виде раздражительности, враждебности или недружелюбия. Агрессивность отражает общую склонность к агрессии, в то время как агрессия – это конкретные проявления этой склонности в виде действий или поведения [Морозов, 2013].

Есть несколько подходов к пониманию того, что считать агрессивностью. Так, по мнению Е. П. Ильина агрессивность представляет собой намеренное насильственное действие в отношении субъекта или субъектов, а также в отношении различных объектов живой или неживой природы. Агрессивность имеет цель изменить текущее положение вещей, физическое, психическое состояние самого агрессора, а также объекта его агрессии [Ильин, 2014].

Д. Ю. Лунева и С. В. Юдин указывают, что агрессивность может быть рассмотрена как реакция на внешнее или внутреннее воздействие, проявляющаяся у человека в виде различных вариантов деструктивного поведения. При этом агрессивность может направляться как на себя, других людей, так и на различные предметы [Лунева, Юдин, 2023].

По мнению В.В. Козлова, агрессивность в человеческом поведении является многоаспектным явлением, корни которого уходят в разнообразные

сферы: от биологии и физиологии до социальных и этических норм, а также законодательства. Агрессивность определяется как разнообразные проявления индивидуальной или коллективной активности – словесной, эмоциональной, поведенческой – целью которых является нанесение ущерба другому лицу или группе, включая физический, материальный, социальный или духовный вред [Козлов, 2017].

М. Л. Мельникова рассматривает агрессивность как особую модель поведения, которая проявляется через физические действия или словесные высказывания. В её трудах агрессивное поведение определяется как деструктивные действия, которые нарушают установленные общественные нормы и правила, нацеленное на причинение вреда другому живому существу. Агрессивность определяется как устойчивая черта личности – готовность к агрессивному поведению [Мельникова, 2008].

В. В. Козлов с соавторами выделяет разные объекты агрессивности [Козлов и др., 2021]. В рамках социальных взаимодействий, агрессивное поведение наносит ущерб социальным статусам, ролям и атрибутам личности, а также её отношениям с другими. Стоит подчеркнуть, что последствия агрессивности оказываются весомыми как для того, кто её проявляет (субъекту), так и для тех, кто становится её целью (индивидуальной личности или группе).

С точки зрения психологии, различные формы агрессии, будь то словесная, эмоциональная или поведенческая, могут привести к психологическому дискомфорту у индивидов и групп. Это может проявляться в виде узости сознания, негативных эмоций, чувства тревоги, подавленности, испуга, а также утомляемости, понижения настроения и активности, ухудшения самочувствия, а также возникновения разрушительных мыслей и чувств.

В материальном аспекте агрессия может быть направлена на тело человека, его личные вещи, одежду, мебель, жильё и другие материальные объекты, связанные с его личностью. Агрессивные действия влекут за собой физический урон для людей.

В контексте духовных ценностей, агрессия представляет собой разрушительное действие, которое стоит в противоречии с устоями и правилами, обеспечивающими гармоничное сосуществование в обществе. Она подрывает моральные стандарты и этические нормы, размывает фундаментальные идеи о доброте и зле, а также подтачивает экзистенциальные основы нашего существования [Козлов, 2017].

Есть разные подходы к классификации агрессии.

Е. П. Ильин категоризирует агрессию следующим образом:

А) По форме:

- 1) Физическая – применение физической силы против людей или предметов;
- 2) Вербальная – передача отрицательных эмоций через слова (споры, крики) и их содержание (угрозы, оскорбления).

Б) По открытости:

- 1) Прямая – агрессия, направленная непосредственно на объект или субъект;

2) Косвенная – агрессия, проявляющаяся через поступки, косвенно затрагивающие других (злословие, насмешки), или через неорганизованные действия (вспышки гнева, крики, стук по столу).

В) *По цели:*

1) Враждебная – целью является умышленное причинение вреда или боли другому, что ведет к конкуренции, защите прав и интересов, и способствует саморазвитию;

2) Инструментальная – агрессия как средство для достижения определенной цели, например, при шантаже или самообороне.

Г) *По причине:*

1) Реактивная – в ответ на агрессию со стороны других;

2) Проактивная – инициированная самим агрессором [Ильин, 2014].

Агрессивное поведение представляет собой динамичный процесс, который развивается через несколько стадий. По мнению Е. П. Ильина, мотивация агрессивного поведения проходит следующие этапы:

Внешняя ситуация – стимул:

1) Внешняя агрессия: нападение, угроза, оскорбление, неповиновение, несогласие, запрет и т.д.;

2) Фрустрирующая ситуация: недоступность объекта удовлетворения потребностей, ограничительные правила, отказ, обман, предательство и т.д.

1) *I стадия.* На данном этапе происходит осмысление ситуации, которой приписывается значимость для личности, что ведет к возникновению конфликта или чувства фрустрации. В результате, появляется враждебное отношение к окружающим или к себе. Это вызывает необходимость снятия накопившегося психологического напряжения. После этого формируется общая цель (например, наказание, унижение, месть), что стимулирует поиск специфической цели для реализации агрессивных намерений.

2) *II стадия.* На этой стадии наблюдается внутренняя поисковая активность, человек выбирает действия с учетом выбранной абстрактной цели, оценивает предполагаемое действие с учетом окружающей его обстановки с точки зрения нравственности, своих возможностей, возможностей оппонента и т.д.

3) *III стадия.* На этой стадии принимается окончательное решение по способу удовлетворения потребности в агрессивном поведении, времени и месте проявления агрессии, реализуется намеченный план [Ильин, 2014].

Подростки – это возрастная группа, для которой характерны проявления агрессивности, о чем говорится в большом числе исследований. Согласно исследованиям Д. Ю. Луневой и С. В. Юдина, агрессия является одним из часто встречающихся видов деструктивного поведения у подростков. Её выражения могут варьироваться от вербальной грубости до физического насилия. Такое поведение у подростков часто коррелирует с периодом развития их личности, когда происходят значительные изменения в организме, включая гормональные сдвиги и изменения в структуре мозга, что может привести к эмоциональной нестабильности. Важно осознавать, что агрессивные действия подростков не всегда указывают на патологические состояния или отклонения. Тем не менее,

систематическое и постоянное агрессивное поведение может быть признаком серьёзных проблем в развитии личности, таких как депрессия, тревожные расстройства или другие психические недуги. В этих случаях необходимо обращение за профессиональной помощью к психологам или психиатрам. Понимание различных аспектов негативного поведения подростков способствует эффективному управлению агрессией и созданию условий для профилактики и коррекции таких проявлений [Лунева, Юдин, 2023].

Т. И. Меньшикова выделяет следующие характерные черты агрессивности у подростков:

- 1) Подозрительность к окружающему миру, который воспринимается как открыто или скрыто враждебный и угрожающий, сопровождающаяся высокой тревожностью на фоне слабой социальной адаптации;
- 2) Тенденция к трактовке действий других как враждебных и опасных, провоцирующая агрессивный ответ;
- 3) Низкая самооценка и убеждение в том, что окружающие предвзято ожидают от подростка агрессии и негативно оценивают его (эффект отторжения);
- 4) Убеждение, что агрессия – это эффективный способ самовыражения и защиты собственных интересов;
- 5) Проекция ответственности за агрессивное поведение на внешний мир;
- 6) Ограниченный набор реакций на проблемные ситуации, где преобладают избегание, отрицание, искажение важности проблемы и заикливание на ней;
- 7) Низкий уровень эмпатии;
- 8) Слабый самоконтроль и бедность эмоционального спектра;
- 9) Наличие невротических расстройств;
- 10) Недостаточно развитая способность к прогнозированию;
- 11) Высокая конформность по отношению к референтной группе и др.

[Меньшикова, 2017].

Выделяются разнообразные факторы возникновения агрессивности у подростков старшего возраста.

По мнению Д. Ю. Луневой и С. В. Юдина можно выделить социальные, психологические и биологические факторы. В социальном контексте, такие факторы как домашняя атмосфера и взаимодействие с ровесниками играют значительную роль. Например, воспитание в условиях семейных конфликтов или регулярное столкновение с агрессией в повседневной жизни может способствовать формированию агрессивных моделей поведения у детей. Кроме того, отрицательное восприятие со стороны сверстников и других людей может усиливать агрессивные тенденции и приводить к развитию агрессивности.

Психологические причины агрессивного поведения могут включать в себя различные состояния, такие как стресс, депрессия и тревожность, а также другие психические нарушения. Отдельное внимание стоит уделить конфликтам с ровесниками, которые могут значительно усилить агрессивные тенденции.

Биологические аспекты, включая генетические предрасположенности, могут играть роль в склонности к агрессивным действиям. Исследования указывают на то, что у некоторых людей естественно повышенный уровень тестостерона, что может быть связано с агрессивным поведением [Лунева, Юдин, 2023].

Е. В. Жигалина подчёркивает, что период подросткового возраста является одним из наиболее сложных этапов в жизни человека. Это время, когда происходит ключевое формирование самоидентификации личности, основанное на развитии трудоспособности, инициативности и выборе жизненного пути. Созревание самосознания у подростков ведёт к стабильной самооценке и формированию здоровых амбиций. Психологическое развитие и растущие способности подростка порождают стремление к независимости и самоутверждению, а также к признанию взрослыми его прав и потенциала для участия в значимых социальных действиях, что способствует развитию зрелости, характерной для этого возраста. Однако, когда подросток не находит признания и независимости в мире взрослых, это может стать причиной агрессивного поведения, направленного как против взрослых, так и против сверстников.

В период подросткового возраста происходит усиление связей между ребёнком и его сверстниками. Группа сверстников выступает в роли эталона для поведенческих моделей, и в рамках группового общения подростки могут осваивать как социально-приемлемые, так и асоциальные формы поведения. Исследования указывают на то, что чем активнее подросток общается в группе сверстников, тем выше риск принятия асоциальных действий. Тем не менее, группа сверстников также играет положительную роль в развитии личности, предоставляя подростку шансы на формирование новых отношений и самопознания. Агрессивное поведение в подростковых группах иногда используется как способ повышения статуса, демонстрации зрелости и независимости. В таких контекстах агрессия может рассматриваться как положительное явление, но она не должна стать единственным методом достижения целей. Обычно агрессивность и жестокость становятся устойчивыми в условиях неформального группового взаимодействия, когда подросток не находит признания в мире взрослых. В таких случаях агрессия может выступать в качестве формы протеста против недопонимания со стороны взрослых [Жигалина, 2016].

Группа исследователей из Китая опубликовала результаты проведённого ими исследования, в котором отмечается, что подростковый период является ключевым этапом в жизни человека, характеризующимся интенсивными социальными, эмоциональными и физическими изменениями, которые могут влиять на формирование самооощущения. Эмоции играют значительную роль в поведении подростков, а агрессия у молодых людей мужского пола может стать предвестником внутренних проблем, таких как тревожность и депрессия. Ранее агрессия и тревога рассматривались как отдельные явления, однако современные исследования указывают на возможную взаимосвязь между ними, предполагая, что тревога может быть одним из основных факторов, лежащих в основе агрессивного поведения детей. Так, было обнаружено, что дети, проявляющие

реактивную агрессию в возрасте шести лет, испытывают больше тревоги по сравнению с их менее агрессивными сверстниками [Chung et al., 2019].

В своём исследовании Y. H. Kim подчёркивает, что старшеклассники в Корее подвергаются значительному стрессу из-за высоких академических требований и интенсивной подготовки к поступлению в вузы, что может стать причиной серьёзных физических и психологических затруднений. Автор указывает на связь между агрессивным поведением подростков и учебным напряжением, отмечая, что стресс от экзаменов может вызывать у студентов негативные эмоциональные реакции, включая агрессивность [Kim, 2003].

Выявляя факторы агрессивного поведения подростков в Китае, группа исследователей пришла к выводу, что период подросткового возраста характеризуется ростом случаев агрессивного и насильственного поведения. Авторы подчёркивают, что семья играет ключевую роль в предотвращении агрессии у подростков, указывая на её значимость в развитии положительного поведения. Исследования показали, что дети с отсутствующими родителями испытывали больше трудностей в школе и меньше проявляли просоциальное поведение. Авторы связывают это с высоким уровнем стресса, нейротизма у детей, оставшихся без попечения родителей. Подростки с высоким уровнем нейротизма, как правило, имеют высокий уровень эмоциональной нестабильности и испытывают трудности в контроле импульсивного и насильственного поведения и, как следствие, являются более агрессивными.

Также авторы отмечают, что на агрессивность подростков существенно влияет школа. Негативные стили поведения педагогов могут способствовать агрессивному поведению подростков как из благополучных семей, так и из неполных семей. Общение и поддержка со стороны значимых взрослых могут предотвратить возникновение поведенческих проблем у подростков. Аналогичным образом, плохая обстановка в классе может являться важным предиктором проблем с внешним поведением у подростков. Также отмечается, что классные руководители играют незаменимую роль в жизни подростков [Yang et al., 2022].

Выводы

Таким образом, резюмируя вышеизложенное, считаем необходимым акцентировать внимание на том, что агрессия представляет собой разрушительное поведение, которое нарушает общепринятые социальные стандарты и наносит вред. Это может проявляться в разнообразных формах, включая личностные, эмоциональные и поведенческие аспекты, направленные на демонстрацию превосходства, оскорбление или причинение ущерба другому.

В основе любой агрессии, как правило, лежит конфликт интересов. Подростковый возраст, вовсе не случайно, характеризуется наличием одного из самых сложных кризисных периодов в жизни человека, так как проявляется, кроме всего прочего, предрасположенностью к агрессивному поведению ввиду того, что в данном возрасте наблюдается активная перестройка психики человека, знаменующая собой сложный период перехода от детского возраста к взрослости.

Библиографический список

1. Гиль, А. В. Проблема кибербуллинга и его профилактика / А. В. Гиль, А. В. Морозов // В сборнике: Категория «социального» в современной педагогике и психологии // Материалы 11-й Всероссийской научно-практической конференции с дистанционным и международным участием. – Ульяновск: Зебра, 2023. – С. 177-181.
2. Жигалина, Е. В. Агрессия в подростковом возрасте / Е. В. Жигалина // Вестник науки и творчества. – 2016. – № 2. – С. 26-29.
3. Ильин, Е. П. Психология агрессивного поведения / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2014. – 368 с.
4. Козлов, В. В. Агрессия человека: психологический анализ / В. В. Козлов // Педагогический ИМИДЖ. – 2017. – № 2 (35). – С. 104-113.
5. Козлов, В. В. Социальная психология / В. В. Козлов, С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. – М.: Гардарики, 2021. – 501 с.
6. Кремезион, О. В. Сущность и задачи семейного воспитания / О. В. Кремезион, А. В. Морозов // В сборнике: Шуйская сессия студентов, аспирантов, педагогов, молодых ученых // Материалы XI Международной научной конференции / Ответственный редактор А. А. Червова. – Шуя: Изд-во Шуйского филиала ИвГУ, 2018. – С. 168-170.
7. Мельникова, М. Л. Когнитивная составляющая агрессивного поведения подростков / М. Л. Мельникова // Образование и наука. – 2008. – № 8. – С. 56-64.
8. Меньшикова, Т. И. Специфика агрессивного поведения подростков / Т. И. Меньшикова // Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова. – 2017. – № 2. – С. 106-115.
9. Митичева, Е. В. Особенности изучения ценностных ориентаций девиантных подростков / Е. В. Митичева, И. А. Ганичева // В сборнике: Профилактическая и коррекционная работа с детьми «группы риска»: проблемы и перспективы // Материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием. – Арзамас, 2016. – С. 155-161.
10. Морозов А.В. Анормальные социальные проявления как дефект правосознания // В сборнике: Актуальные проблемы профилактической, коррекционно-адаптационной и реабилитационной работы с девиантными и делинквентными подростками в современных условиях // Материалы Международной научно-практической конференции. – Арзамас: АГПИ, 2008. – С. 107-111.
11. Морозов, А. В. Социальная психология / А. В. Морозов. – М.: Академический Проект, 2013. – 336 с.
12. Морозов, А. В. Молодёжные субкультуры как феномен городской культуры Западного типа / А. В. Морозов, Н. И. Никитов // В сборнике: Молодёжь в социальном взаимодействии: самореализация, социальная активность, интеграция // Материалы Международной научно-практической конференции. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2010. – С. 208-212.
13. Морозов, А. В. Воздействие средств массовой информации на здоровье и воспитание старших подростков / А. В. Морозов, Л. Е. Радченко. – М.: Изд. И. Балабанова, 2010. – 240 с.

14. Степаненко, А. В. Агрессия подростков, как социально-психологическая проблема современного общества / А. В. Степаненко // Символ наук. – 2020. – № 6. – С. 141-142.

15. Юдин, С. В. Агрессия у подростков: особенности, причины, коррекция / С. В. Юдин, Д. Ю. Лунева // Образование, инновации, исследования как ресурс развития сообщества // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Липецк, 2023. – С. 80-83.

16. Chung, J. E. Association between anxiety and aggression in adolescents: a cross-sectional study / J. E. Chung, G. Song, K. Kim, J. Yee, J. H. Kim, K. E. Lee, H. S. Gwak // BMC Pediatr. – 2019. – № 19 (1). – P. 115.

17. Khayrutdinov, R. R. Stress Resistance of Personality in the Conditions of Development of Professional Activity / R. R. Khayrutdinov, F. G. Mukhametzyanova, T. V. Bashkireva, A. V. Bashkireva, A. V. Morozov // International Journal of Higher Education. – 2020. – Vol. 9. – No. 8. – Pp. 100-104.

18. Kim, Y. H. Correlation of mental health problems with psychological constructs in adolescence: final results from a 2-year study / Y. H. Kim // Int J Nurs Stud. – 2003. – № 40 (2). – P. 115-24.

19. Yang, F. Aggressive behaviors and associated factors in Chinese left-behind adolescents: a cross-sectional study / F. Yang, Z. Jin, J. He, B. Han, X. Huang, K. Chen, J. Wang // BMC Pediatr. – 2022. – № 22 (1). – P. 677.

Морозова М.В.

**ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПРАКТИК В ПОМОГАЮЩЕМ ПРОСТРАНСТВЕ:
ПРЕДПОСЫЛКИ ПОЯВЛЕНИЯ ПЕРСПЕКТИВЫ РАБОТЫ КОУЧЕЙ,
ПСИХОЛОГОВ, ПСИХОТЕРАПЕВТОВ В МУЗЕЕ С
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МУЗЕЙНЫХ СРЕДСТВ.**

Аннотация:

В данной статье обобщается опыт работы помогающих практиков в музеях как максимально бережный и эффективный формат проведения консультаций и групповых тренингов. Исследован процесс творчества как особенное состояние психики. Обозначены проблемы и перспективы развития консультирования клиентов коучами, психологами, психотерапевтами в пространствах искусства, а также идеи проведения занятий в галереях и арт-студиях педагогами и дефектологами.

Ключевые слова: искусство, креативность, помогающие практики, психология, нейрографика, арт-терапия, музеи

This scientific article is research of working helping practitioners in museums as the most careful and effective format for conducting consultations and group sessions. The creative process is examined as a unique psychological state. The problems and prospects for the development of client counseling by coaches, psychologists, and

psychotherapists in art spaces are outlined, as well as ideas for holding classes in galleries and art studios by teachers and defectologists.

Keywords: art, creativity, helping practices, psychology, neurographics, art therapy, museums

Введение

Искусство всех времен и эпох (по настоящее время) является неотъемлемой частью жизни людей на протяжении всей истории человечества. Однако лишь в последние неполные сотню лет стали появляться различные направления работы с психикой, которые можно обобщить в категорию работы с собой через творческий процесс, в том числе процесс созерцания творчества другого (скульптора, художника, фотографа, дизайнера и др). Мы говорим, используя хронологию, о проективных рисунках, арт-терапии, метафорических ассоциативных картах, нейрографике и эстетическом коучинге. Можно предположить, что в дальнейшем список будет лишь расти. Более того, данная работа посвящена тому, как музей, то есть место, которое, как правило, в первую очередь ассоциируется с искусством, благотворно влияет на человека и работу помогающего практика в задачах и вопросах интересующих клиента.

Так, клинический психолог Яна Вольдемаровна Шиловская считает: «Большое количество психологических проблем связано с тем, что мы себя плохо знаем». «Любое произведение искусства, которое для вас важно, может стать вашим помощником на пути к себе. Это может быть картина, это может быть скульптура или другой музейный артефакт. Это может быть сама атмосфера музея или выставки» «Искусство может помочь нам глубже соприкоснуться со своими чувствами, проживать и выражать их. Когда тема художественного произведения глубоко резонирует, мы чувствуем сильный эмоциональный всплеск, а затем облегчение - катарсис. Так психика освобождается от лишнего напряжения, появляется энергия» [23].

Продолжить можно словами журналистки Ольги Кочетковой-Кореловой, которая в своей статье, уже не для специалистов, а для широкого круга читателей, пишет: «Прочувствовать изменения в своем эмоциональном состоянии, найти ресурс можно не только создавая картины или скульптуры, но и созерцая их». <...> «Искусство, творчество способны влиять на нашу психику в любом своем проявлении — и при активном (как говорят психологи, «экспрессивном»), и при пассивном («рецептивном», воспринимающем) участии». <...> «Музей сам по себе — необычное пространство, в котором словно меняется течение времени». <...> «Атмосфера музея наполнена особой энергией, погружаясь в нее, мы меняем свое состояние, приобщаемся к тому, что выходит за рамки обыденности» [10].

Так почему же музейное пространство, а точнее не только «физическое» пространство музея, а в принципе «поле» искусства, которое здесь и в области психологии мы приравниваем, являются столь важным для работы помогающего практика? Арт-терапевт Нана Жвितिшвили говорит следующее: «Музей, к счастью, нестигматизирующая среда - там не стыдно, нет критики. К тому же упорядоченность коллекции закрывает потребность в упорядочивания хаоса.

Важно также, что устойчиво позитивное отношение к музею в обществе перекликается с теорией эмоциональной привязанности. Музеи как хранители наследия, своего рода контейнеры идей и объектов резонируют также с идеей контейнирования в терапии» [13].

Нельзя не отметить, как XXI век сделал искусство максимально доступной средой. Во-первых, конечно же, были сохранены, восстановлены (то есть получили финансирование) уже представленные музеи и арт-площадки. Во-вторых, стали появляться частные музеи, коллекции, представленные широкой общественности (в том числе – с целью получения прибыли владельцем или владельцами). В-третьих, возможности интернета объединили афиши, СМИ, блоги и др., то есть сделали доступными знания о выставках, экспозициях и др., предложили выбор и в принципе смогли заинтересовать многих людей. В-четвертых, и это стало особенно заметным после пандемии начало двадцатых годов XXI век, дистанционные форматы сделали искусство самых разных музеев мира доступным любому обладателю какого-нибудь экрана (мировые шедевры, условно, оказались на расстоянии одного клика). Если говорить об искусстве, выражаясь языком его самого, то есть языком художественных текстов, можно сказать: оно отринуло любые границы [8].

Важным является не только то, что появляется всё больше методов работы с внутренним миром человека (психологии, психотерапии, коучинга, психокоррекции и др.), имеющих в своей основе работу с произведениями искусства, историей искусства (и мы можем сказать, что они становятся, если уместно это слово, достаточно популярными). Принципиально, что эстетика как некое обобщающее понятие таких направлений человеческой жизни как искусство и искусствоведение, а также методы помогающих практик, взявших за основу эти знания, то есть процесс создания и/или созерцания какого-либо изображения (нейрографика, арт-терапия, метафорические ассоциативные карты, проективные рисунки), становятся в последнее несколько лет своеобразным «противопоставлением» думскроллингу [19]. Заметим также, что в большинство случаев в работе «через» произведения искусства фокус внимания клиента направлен на объект, вызывающих положительный, а не отрицательный эмоциональный отклик, то есть речь идет об альтернативных подходах в работе с психотравмирующими событиями, проживание стрессовых ситуаций. Исцеление происходит благодаря интересу клиента в первую очередь именно, условно, к прекрасному (в самом широком смысле слова), а не вызывающему отвращение, страх, стыд и т.д. Повышается эффективность работы во время сессии.

С другой стороны, если мы говорим о том, что человек и человечество идет через выражение своих мыслей и переживаний посредством, например, рисунка, то можно задать вопрос: а каким образом это связано с работой непосредственно помогающего практика в музее (и подобных пространствах)? Странно предполагать, что, например, любой скетчинг в условной галерее будет вариантом проективного рисунка, нейрографического или арт-терапевтического. Иными словами, а какова здесь, собственно, принципиальная роль эстетического коуча или арт-терапевта, например, в процессе знакомства человека, ребенка или

взрослого, с произведениями искусства? Начиная с появления музеев как таковых люди их посещали без психологов, коучей и т.д.

Эта идея вполне логична. Однако упускается значимая деталь. На экскурсии, сопровождаемые работником музея, мы знакомимся с художественными произведениями и биографиями их авторов. На экскурсии (перформансе или иной творческой встрече), сопровождаемые помогающими практиками, в частности, эстетическим коучем, мы знакомимся со своим собственным внутренним миром. Современный человек по сути не только осваивает на себе влияние искусства, данный процесс содержит в себе нечто большее: он позволяет человеку знакомится с самим собой, со своими потребностями и интересами, своими амбициями и целями, со своими тревогами и подозрениями и т.д. Автор метода нейрографика Павел Михайлович Пискарев пишет: «Творчество в определенном смысле выше науки, потому что считается, что у него нет алгоритма и оно нелогично. То есть творчество — это то, что нельзя предсказать принципиально» [15; 14]. В этом заложен бесконечный потенциал.

В своей книге «Психология творчества: свет, сумерки и темная ночь души» доктор психологических наук Владимир Васильевич Козлов пишет, что «практические усилия интегративных психологов в настоящее время сфокусированы на основной цели человеческого существования - его самореализации, самопроявлении, самоактуализации». Причем, цель непосредственно интегративной психологии звучит следующим образом: «изменение структуры и формы сознания человека, обретающего в результате способность мыслить, рефлексировать, действовать адекватно в соответствующей социокультурной среде и на сущностном уровне трансформировать *homo sapiens* и *homo habilis* (человека разумного и умелого) в *homo ludens* и *homo creasoficus* (человека играющего и творящего мудрость)». Автор отмечает, что «вне сомнения, эта цель, поставленная в конце XX столетия, является идеальной и предельной – вызовом жизни не только для психолога, но и любого человека» [9].

Логично предположить и обобщить, что именно *homo ludens* и *homo creasoficus* на протяжении истории человечества отражали (и тем самым – «оставляли на века») всевозможные житейские и архетипические ситуации в том, что мы сейчас называем произведениями искусства. Искусство «запечатлевали» событийный ряд, тем самым напитывая и создавая культуру. Изображать жизнь начали много веков назад. Благодаря искусству мы в принципе знакомы с тем, как жили люди прошлого: от наскальной живописи прошлых столетий до артов нейросети – всё иллюстрирует повседневность. При этом нельзя сказать, как мы считаем, что рисунки отражают лишь произошедшее, свершившееся. В них также можно увидеть эмоции и чувства, отношение и духовную составляющие, надежды и чаяния автора работы. «Кто такой художник? Это человек, который всегда вдохновлен какой-то идеей. Через фигуры, линии и их сочетания он передает миру тайны глубин подсознания», – считает автор метода нейрографика Павел Михайлович Пискарев. Разумеется, и

это существенно, каждый из нас сопереживает художнику, изображенным героям, особенно – когда наши ожидания и надежды «совпадают» с его.

Казалось бы, у помогающих практиков обнаружилось множество возможностей использовать арт-среду. И это так. Однако при этом учебной и научной литературы, обучающих курсов в области музейного коучинга и музееотерапии или в русскоязычном пространстве представлено весьма немного. (Отметим, что при написании данной статьи была рассмотрена как научная и учебная литература, так и материалы в СМИ и блогах, рекламный анонсы и др). Можно сказать, что в последнее десятилетие наметился (здесь применим жанровый сленг, в качестве понятия обобщенно передающего испытываемое людьми отношение к чему-либо через состояние) определенный «бум» в желании как взрослых, так и детей познакомиться с искусством.

И нельзя сказать, что это желание не используется психологами, коучами, психотерапевтами, педагогами и др. практиками. Используется. Однако рекламы различных встреч (ресурсных, развивающих, психокоррекционных и др.), причем, как правило, не имеющих регулярную основу, а также идей программ работы и т.п. представлено значительно больше, нежели книг и статей о работе различных помогающих практиков в музейном пространстве. Впрочем, научных статей и программ можно найти заметно больше, чем книг, особенно – учебной литературы. Условно это можно обозначить так: «практика» опережает «теорию». А это может привести к тому, что специалисты, стремящиеся развиваться в данной сфере, упустят ряд важных нюансов.

Более того, музейные работники, журналисты в области культуры и т.д. всё еще поднимают вопросы вроде «Почему дети не хотят ходить в музей?». И сами на них дают ответ родителям, педагогам и помогающим практикам: чрезвычайно важно, куда ребенок попадет, оказываясь в музейном пространстве, условно, кто и как его «встретит» [1]. Именно максимальная вовлеченность сотрудников (а ими могут быть, разумеется, не только экскурсоводы, но и психологи, коучи, педагоги, дефектологи и т.д.) помогает создать как для детей, так и для взрослых, ресурсную, помогающую, вдохновляющую, целительную и иную благоприятную развивающую (в зависимости от задач посещения) среду.

Яна Олеговна Хомутова рассмотрела формирование безбарьерной среды в музее и с точки зрения перспектив развития туризма. «Мировая практика показывает, что развитие музеев идет по пути превращения их в комплексные культурно-исторические и досуговые центры». <...> Творческий процесс полезен и важен сам по себе: «за счет собственных ресурсов психики и ее способности к самоисцелению. Кроме того, присутствие другого человека и его безусловное принятие в творчестве оказывает трансформирующее воздействие на межличностном уровне. Терапия искусством радикально влияет на внутренний мир человека, она связана с раскрытием внутренних сил человека» [21].

Работа с источниками выявила: эксперты в разных сферах (образовательной, искусствоведческой, социальной, психологической и др.) единогласны: нужно искать новые форматы посещения музеев людьми, привлечения внимания той или иной целевой аудитории к искусству. И эти

форматы появляются, например, проводятся инклюзивные выставки [21]. В то же время, какими бы интересными и перспективными не казались методы работы помогающих практиков в музейном пространстве, можно заключить, что внимания к подобным программам, проектам, идеям важно привлекать больше. Так, проект музейной арт-терапии как нового метода для адаптации и социализации пенсионеров (инвалидов) в обществе поддержки в Фонде президентских грантов не получил [20].

Мы считаем, что необходимо проводить исследования обозначенной области, обобщать исследования в статьях и иных работах, популяризировать это направление, возможно, в том числе, на уровне получения правительственных, спонсорских и иных грантов. На пользу искусства, например, в жизни человека (семей с детьми, молодых взрослых) обратили внимание, не только специалисты помогающих профессий, педагоги или менеджеры искусства, но и чиновники: как иначе можно объяснить запуск программы с «Пушкинской картой»? Помимо этого, мы знаем, что программы льгот в России (для людей с особыми потребностями, многодетных семей и др.) [17] достаточно давно включают посещение различных городских площадок: зоопарков, музеев, галерей и т.д. Социокультурная реабилитация нередко является частью индивидуальной программы реабилитации или абилитации как детей, так и взрослых [4] Однако принципиальным является и «популяризация» в среде профессионалов, сохранять фокус внимания на музеях и галереях именно помогающих практиков.

Обобщая вышесказанное, можно заключить, что актуальность данной работы не подлежит сомнениям. Уверены, заявленная идея будет полезная полезна русскоязычным эстетическим коучам, инструкторам нейрографики, арт-коучам, арт-терапевтам, педагогам-психологам в контексте как знакомства с музейными направлениями помогающих профессий, так и разработке собственных программ работ с клиентами. Предположим также, что работа может быть полезная специалистам педагогического направления и психокоррекционного (дефектологи и др.).

Список используемой литературы:

1. «А что я там забыл?» Почему наши дети не хотят ходить в музеи и как это исправить – [Электронный документ]. – Режим доступа: <https://mel.fm/ucheba/fakultativ/986412-a-chto-ya-tam-zabyl-pochemu-nashi-deti-ne-khotyat-khodit-v-muzei-i-kak-eto-ispravit> (дата обращения: 09.08.2024 г.).

2. Бурганов И.А. «Что такое искусство?» // Великая сила искусства. Арт-терапия / Под редакцией А.И. Копытина, И.А. Бурганова, Л.Н. Захаровой // ISBN 978-5-9909228-1-5. М. – АНО ДПО «Академия искусств Игоря Бурганова». 2020. – 480 с.

3. Венгер, А.Л. Психологические рисуночные тесты: иллюстрированное руководство / А.Л. Венгер // М.: ВЛАДОС-ПРЕСС. – 2003. – 160 с.

4. Главное бюро медико-социальной экспертизы по г. Москве Минтруда России – [Электронный документ]. – Режим доступа: <https://77.gbmse.ru/> (дата обращения: 11.08.2024 г.).

5. Губанова О.А. Проблема расширения функциональности музея в современном мире – [Электронный документ]. – Режим доступа: <https://nauchkor.ru/pubs/problema-rasshireniya-funktsionalnosti-muzeynogo-prostranstva-v-sovremennom-mire-primenenie-art-terapii-v-russkom-muzee-587d36385f1be77c40d589b1> (дата обращения: 10.08.2024 г.).

6. Дымина Е.В. Образовательный потенциал музейного пространства в развитии творческих способностей учащихся – [Электронный документ]. – Режим доступа: <https://urok.1sept.ru/articles/531614> (дата обращения: 09.08.2024 г.).

7. Измайлова Е.И. Музейная терапия как средство формирования здоровой личности – [Электронный документ]. – Режим доступа: <https://urok.1sept.ru/articles/681183> (дата обращения: 23.04.2023 г.).

8. История искусства в контексте парадигмального анализа теории МетаМодерн (курс НейроАрт, лекции Эрики Робертс / Институт психологии творчества [сайт]. – Режим доступа: <https://neuroart.metamodern.ru/> (дата обращения: 11.08.2024 г.).

9. Козлов В.В. Психология творчества: свет, сумерки и темная ночь души – [Электронный документ]. – Режим доступа: <http://zikozlov.ru/books/creativepsychology?showall=1> (дата обращения: 14.08.2024 г.).

10. Кочеткова-Корелова О. Необычная арт-терапия: в музей за инсайтом – [Электронный документ]. – Режим доступа: <https://www.psychologies.ru/articles/neobyichnaya-art-terapiya-v-muzey-za-insaytom/> (дата обращения: 13.08.2024 г.).

11. Новая технология общения в музее: арт-медиация как способ стать ближе к искусству – [Электронный документ]. – Режим доступа: <https://sntat.ru/news/novaya-tehnologiya-obscheniya-v-muzee-art-mediatsiya-kak-sposob-stat-blizhe-k-iskusstvu-5695304> (дата обращения: 13.08.2024 г.).

12. Парфенова Л.Э. Музейная среда как средство художественного образования, творческого развития и эстетического воспитания дошкольников – [Электронный документ]. – Режим доступа: <https://razvitum.ru/articles/masters/2012-12-06-10-09-57> (дата обращения: 09.08.2024 г.).

13. Потапова Я. Арт-терапия в музее. Нана Жвитиашвили – [Электронный документ]. – Режим доступа: <https://telegra.ph/Art-terapiya-v-muzee-Nana-Zhvitiashvili-12-21> (дата обращения: 11.08.2024 г.).

14. Пушкинская карта. Программа для популяризации культурных мероприятий среди молодежи [сайт]. – Режим доступа: <https://xn--80atoqz.xn--p1ai/> (дата обращения: 12.08.2024 г.).

15. Пискарев, П.М. Нейрографика 2. Композиция судьбы / Павел Пискарев // М. – Эксмо. – 2020. — 272 с.

16. Пискарев П.М. Технологии мышления Метамодерн в методе нейрографика <https://piskarev.ru/theory/quadrantmethod.php>

17. Сайт мэра города Москвы, обзор виртуальных экскурсий [сайт]. – Режим доступа:

<https://www.mos.ru/city/projects/kulturaonline/excursions/?ysclid=lu6v3k7zlc586836576> (дата обращения: 09.08.2024 г.).

18. Терещенко И. Руководство по работе с метафорическими ассоциативными картами / И. Терещенко // ISBN 978-5-0060-6830-8. – Екатеринбург. Издательские решения. – 2023.

19. Узкова, Е.В. Думскроллинг, или бесконтрольное изучение «плохих новостей» в подростковой среде / Е.В. Узкова // Общество: социология, психология, педагогика. – 2022. – №10. – С.82-87. – [Электронный документ]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/dumskrolling-ili-beskontrolnoe-izuchenie-plohih-novostey-v-podrostkovoy-srede/viewer> (дата обращения: 11.08.2024 г.).

20. Фонд президентских грантов (проект: Музейная арт-терапия «А жизнь остается прекрасной всегда») [сайт]. – Режим доступа: <https://xn--80afcdbalict6afooklqi5o.xn--p1ai/public/application/item?id=dc3cdad0-bd0a-4fbd-9181-ad90e78e31e3> (дата обращения: 13.08.2024 г.).

21. Хомутова Я.Г. Формирование безбарьерной среды в музее как перспектива развития доступного туризма (автореферат) – [Электронный документ]. – Режим доступа: http://elibrary.sgu.ru/VKR/2020/43-03-02_010.pdf (дата обращения: 09.08.2024 г.).

22. Что такое искусство? Теория и история культуры (круглый стол) // Философский журнал. – 2016. № 4. С. 18–47. – [Электронный документ]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/что-такое-искусство/viewer> (дата обращения: 10.08.2024 г.).

23. Шиловская Я.В. Возможности музейной арт-терапии – [Электронный документ]. – Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/427987/> (дата обращения: 11.08.2024 г.).

24. Яндекс: поисковая система [сайт] // – [Электронный документ]. – Режим доступа: <https://yandex.ru/> (дата обращения: 14.08.2024 г.)

25. Янсон Е. Доктор, можно мне в музей: как сделать искусство лекарством – [Электронный документ]. – Режим доступа: <https://ria.ru/20221010/art-1822257436.html> (дата обращения: 13.08.2024 г.)

Подладчикова М.М.

ИНТЕГРАТИВНЫЙ ВЗГЛЯД НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В статье представлен интегративный взгляд на здоровье, рассмотрены причины болезней, связь психики и тела со здоровьем человека.

Ключевые слова: здоровье физическое, психическое, ментальное, эмоциональное, социальное, интеллектуальное, духовное, экологическое, экономическое, профессиональное, интегративная медицина.

Annotation: The article presents an integrative view of health, examines the causes of illnesses, and explores the connection between the psyche and the body with human health.

Keywords: physical health, mental health, emotional health, social health, intellectual health, spiritual health, ecological health, economic health, professional health, integrative medicine.

Здоровье — это многомерное понятие, которое охватывает множество аспектов бытия личности. Для начала давайте обратимся к различным источникам и определениям, учитывая интегративный взгляд, а также как медицинские, так и психологические аспекты.

Владимир Васильевич Козлов в своей работе метко подмечает нашу ответственность за широту взглядов и наши выборы: *«Интегративный подход, принимая тотальную реальность нашего мира как объективную, подчеркивает тот факт, что мы сами выбираем включенность в нее... К началу 21-го столетия в интегративном подходе появилась одна особенность, которой раньше никогда не было. Современный человек имеет возможность самостоятельно повысить уровень целостности своего сознания, самостоятельно достигать интеграции, не передавая это основное право нашей жизни другому человеку: психотерапевту, жрецу, шаману...»* [1, с.-151]. Этот подход является абсолютно верным и ко всему, что касается нашего с вами здоровья.

«Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». [2, 1948 г.].

Однако, с течением времени это определение подвергалось критике за его идеалистичность и недостижимость. Современные подходы стали больше фокусироваться на функциональных и адаптивных аспектах здоровья:

«Здоровье — это ресурс для повседневной жизни, а не цель существования; это позитивное понятие, подчеркивающее социальные и личные ресурсы, а также физические способности». [3 - ВОЗ, 1986].

Ещё один важный взгляд на здоровье представлен в определении, предложенном Мартином Мартинезом:

«Здоровье может быть определено как способность индивидуума адаптироваться и самоуправляться перед лицом социальных, физических и эмоциональных вызовов». [4, 2011].

Эти определения подчеркивают, что здоровье — это не только отсутствие болезни, но и способность личности действовать и адаптироваться в различных жизненных ситуациях.

Одним из официальных источников, который можно использовать для понимания концепции здоровья в Российской Федерации, является законодательство [5, 2011]:

«Охрана здоровья граждан Российской Федерации — это система политических, экономических, правовых, социальных, и иных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление физического и психического

здоровья каждого человека, поддержание его активного долголетия и предоставление ему медицинской помощи в случае утраты здоровья».

Особенно радует тренд современности, а именно то, что в 2024 году важность поддержания здоровья и развитие превентивных мер по его укреплению нашли отражение в указе Президента РФ Владимира Путина от 18 июня 2024 года, где было определено семь приоритетных направлений научно-технологического развития страны. Одним из них стала «Превентивная и персонализированная медицина, обеспечение здорового долголетия». Этот шаг подчеркивает важность создания условий для сохранения здоровья и активного долголетия граждан. В указе также утвержден список важнейших наукоемких технологий, включающие такие направления, как биомедицинские и когнитивные технологии, разработки новых лекарственных средств и медицинских изделий следующего поколения, что акцентирует внимание на повышение качества медицинских услуг и медикаментозного обеспечения.

Медицина как научная дисциплина имеет древние корни, и первые зачатки медицинских знаний можно отнести еще к временам до появления письменности (около 3200 года до нашей эры), когда люди использовали растительные и минеральные средства для лечения болезней.

Таким образом, медицина развивается на протяжении нескольких тысячелетий, и имеет многовековые традиции и знания, накопленные различными культурами и цивилизациями. Определить первого врача сложно, но вклад таких великих фигур, как Гиппократ, Гален, Сушрута и фигуры из египетских и китайских традиций, бесспорно, подчеркивают начало научной медицины.

Здоровье человека является многогранным понятием, которое можно рассматривать на различных уровнях: физическом, психическом (ментальном, эмоциональном), социальном, духовном и других аспектах. Разберем каждый из них подробнее:

1. Физическое здоровье относится к состоянию тела и его способности нормально функционировать.

2. Ментальное или более широкое понятие — психическое здоровье — связаны с когнитивными функциями и общим психическим состоянием:

- когнитивные функции: память, внимание, способность к обучению;
- психическая устойчивость: способность справляться с жизненными стрессами;
- психические расстройства: депрессия, тревожные расстройства, шизофрения и т.д.;
- эмоциональное состояние: общий уровень счастья и удовлетворенности жизнью.

Психическое здоровье — это важный аспект жизни каждого человека и общества в целом. Исследования в этой области проводились многими известными учеными. Например, Владимир Михайлович Бехтерев, основатель рефлексологии и патопсихологического направления, подчеркивал важность "цельного" познания человека. Зигмунд Фрейд определял психическое здоровье как способность к любви и работе. Это состояние благополучия, при котором

человек может справляться с жизненными стрессами, быть продуктивным и вносить вклад в жизнь сообщества.

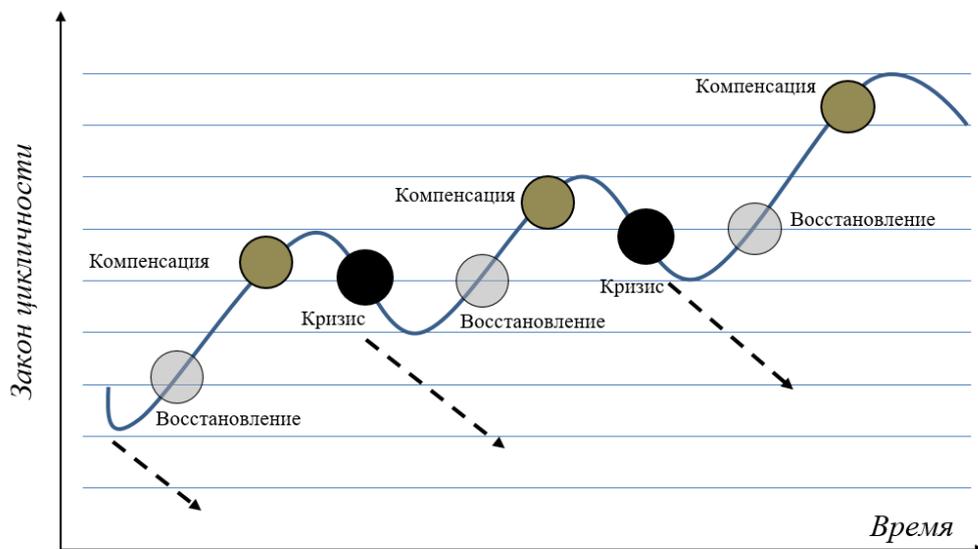
Психологический подход, например такой как психосанитас, с опорой на здоровую часть личности, на позитивные процессы, таких как самореализация, самоактуализация, полноценная жизнь, аутентичность и стремление к смыслу. Психическое здоровье включает способность адаптироваться к изменениям, устанавливать качественные отношения с другими людьми и справляться с неблагоприятными обстоятельствами.

Психическое здоровье подвержено влиянию жизненных стрессов, состояний одиночества, потери смыслов, депрессии, тревоги, проблем во взаимоотношениях и других факторов.

Внучка В.М. Бехтерева, Наталья Бехтерева, дала такое определение ментального здоровья — это способность адаптироваться и умение справляться с тем, когда плохо (выгорание, депрессия и панические атаки и т.п.). Стресс - это реакция организма и психики на адаптацию человека к изменению среды. Уметь проживать стресс и адаптироваться - это путь к ментальному здоровью. В книге "Магия мозга и лабиринты жизни" она рассматривает различные аспекты работы мозга, его влияние на наше поведение и психическое здоровье [6, 2024].

Проблема в том, что в современном мире мы привыкли избавляться от дискомфорта и выбирать привычную зону комфорта. При этом важно выдерживать период дестабилизации, кризисов и преодолевать трудности, так как за ними будет стабилизация и даже рост. Вместо избегания, по мнению Бехтеревой, надо наоборот идти в страх/дискомфорт/волнение/восторг и повышать свою самооценку - делать то, что я считаю нужным!

Ключевое - физически ДЕЛАТЬ!!!! Пройти через фазу дестабилизации - суметь адаптироваться и за ней будет ВСЕГДА СТАБИЛИЗАЦИЯ и РОСТ! А если



избегать реальность, то накапливается напряжение и это приводит к депрессии, хроническому стрессу, болезням и т.п.

Увы, нет принципов измерения психического или ментального здоровья. Так, например, можно измерить уровень Счастья, но это очень субъективно ~ в среднем 6-7 из 10 баллов. При этом мозг изучен лишь на 1%. Хотя есть так много данных, например, по изучению болезни Альцгеймера, но пока в классической медицине так и не смогли найти универсальные пути к ментальному здоровью.

3. Эмоциональное здоровье (эмоциональный интеллект) — касается способности понимать себя и других и управлять своими эмоциями.

4. Социальное здоровье охватывает взаимодействие с окружающими: семейные отношения, дружба, социальные навыки, участие в сообществе и другое.

5. Духовное здоровье может включать в себя: смысл и цели в жизни, свое предназначения, миссии, вера и убеждения, медитация и молитва: практики, способствующие внутреннему миру и гармонии.

6. Интеллектуальное здоровье связано с возможностью учиться и решать проблемы: критическое и творческое, мышление, постоянное обучение и саморазвитие.

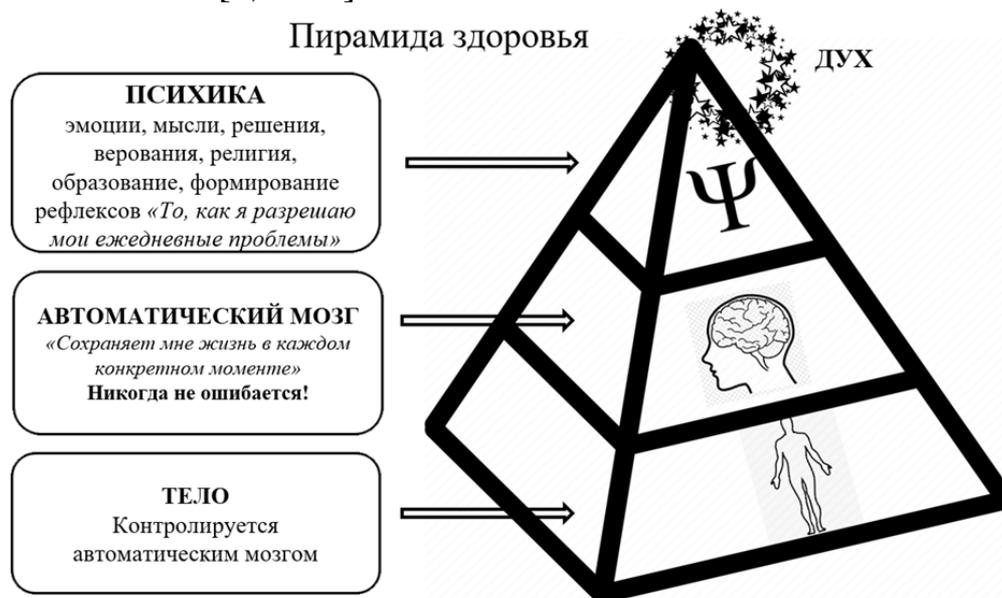
7. Экологическое здоровье связано с окружающей средой и её воздействием на человека.

8. Экономическое здоровье касается финансовой стабильности и благосостояния.

9. Профессиональное здоровье связано с карьерой и трудовой деятельностью, удовлетворенностью работой, балансом работа-личная жизнь и т.п.

Здоровье в целом достигается через гармоничное сочетание всех вышеперечисленных аспектов.

Наглядно о причине многих заболеваний можно увидеть в Пирамиде здоровья, которая детально раскрыта в книге, где показаны взаимосвязи психики, мозга и тела [7, 2013].



В книге представлена авторская методика и уникальный труд, основанный на глубоком понимании взаимосвязей между психическим и физическим здоровьем. Основной подход заключается в том, что многие болезни и

недомогания могут быть обусловлены подавленными воспоминаниями и эмоциональными травмами, которые накладывают отпечаток на наше подсознание.

В заключительном разделе книги Ж. Рено обсуждаются философские и духовные аспекты исцеления. Он рассматривает исцеление не только как процесс освобождения от болезней, но и как путь к полноценной и осознанной жизни. Автор утверждает, что истинное здоровье возможно только через гармонию тела, разума и духа, и призывает читателей к самопознанию и осознанию своей истинной природы.

Как говорил А. Маслоу: *«Заболевание несет в себе потенциал преобразований, поскольку может привести к резкому изменению жизненных ценностей»*. [8, 2023].

Осознать необходимые уроки и найти пути исцеления от недуга возможно при условии, что личность готова взять на себя ответственность за собственное выздоровление и предпринять направленные действия, а не просто делегировать процесс лечения докторам и медицине.

Используя интегративный подход к исцелению, самое время обратить внимание на интегративную медицину, которая объединяет методы традиционной западной медицины с различными альтернативными и комплементарными терапиями. Основная идея заключается в целостном подходе к лечению, который учитывает все аспекты здоровья человека: физические, эмоциональные, психические, духовные и другие.

Основные принципы интегративной медицины:

1. Целостное здоровье: Врач рассматривает пациента как целое, а не сосредотачивается только на симптомах болезни.

2. Комбинация методов: Использование как традиционной медицины, так и научно обоснованных альтернативных методов лечения.

3. Индивидуальный подход: Лечение подстраивается под уникальные нужды каждого пациента.

4. Самоисцеление: Поддержка природных способностей организма к самоисцелению.

Например, мне запомнился подход тибетской медицины, которая занимается поддержанием здоровья человека лишь для одной цели: дать больше времени и ресурсов организму для духовного просветления человека.

Библиографический список.

1. Козлов, В. В. Интегративная психология / В. В. Козлов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2023. – 748 с. – ISBN 978-5-88230-640-2.

2. Всемирная организация здравоохранения. Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, 19-22 June, 1946; signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States (Official Records of the World Health Organization, no. 2, p. 100) and entered into force on 7 April 1948.

3. Всемирная организация здравоохранения. Оттавская хартия по укреплению здоровья. Принята на Международной конференции по первичной медико-санитарной помощи, Оттава, 1986 год.

4. Huber, M., Knottnerus, J.A., Green, L., et al. (2011). "How should we define health?" *BMJ*, 343: d4163.

5. Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан, утвержденные Верховным Советом Российской Федерации 22 июля 1993 года № 5487-1 (с последующими изменениями и дополнениями), статья 2.

6. Н. Бехтерева Магия мозга и лабиринты жизни, АСТ, 2024, с. – 496.

7. Жильбер Рено Исцеление воспоминанием, издательство Литрес, 2013, с.—534

8. Маслоу А. Мотивация и личность. – М.: Питер, 2023. – 399 с.

9. Труды Ярославского методологического семинара, Ярославль, 15–17 апреля 2004 года. Том 2. – Ярославль: Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2004. – 336 с.

Подладчикова М.М., Козлов В.В.

АСПЕКТЫ МОТИВАЦИИ ЧЕЛОВЕКА НА ЛИНИИ ЖИЗНИ

Аннотация. В статье предпринята попытка интегративного обзора вопросов мотивации личности в динамике временных отрезков — этапов на жизненном пути развития человека. Ставится вопрос о том, как мета-системный взгляд может помочь личности двигаться по дороге жизни более творчески и масштабно, обретать новые смыслы и мотивы, раскрывать для себя более высокие стратегии бытия.

Ключевые слова: мотивация, физиология, психологические потребности, персона, интерперсона, трансперсона, проблемы бытия, духовный поиск.

Annotation. The article attempts an integrative review of questions related to personal motivation across different time spans - stages in the developmental life path of an individual. The inquiry is made into how a meta-systemic perspective can assist a person in navigating the road of life more creatively and expansively, discovering new meanings and motives, and unveiling higher strategies of being for oneself.

Keywords: motivation, physiology, psychological needs, persona, interpersona, transpersona, existential issues, spiritual quest.

Мотивация — это многогранный динамический и психофизиологический процесс, побуждающий человека к действиям, поведению для достижения целей.

Основные факторы, влияющие на мотивацию личности:

1. **Психологические** — стремление человека к получению знаний и осознанию, самоактуализации (раскрытия потенциала своей Души, проявление Духа, связь с бОльшим).

2. **Физиологические** — совокупность нейробиологических, гормональных и биохимических механизмов, которые управляют и регулируют реакции организма, для удовлетворения биологических потребностей (поддержание гомеостаза, выживания и размножения).

3. **Окружающая среда** — играет значимую роль через социокультурный код и морально-нравственные устои, обеспечение ресурсами, а также влияние генетики и эпигенетики.

В тесной взаимосвязи психологических, физиологических аспектов и влияния окружающей среды рождаются мотивы человека.

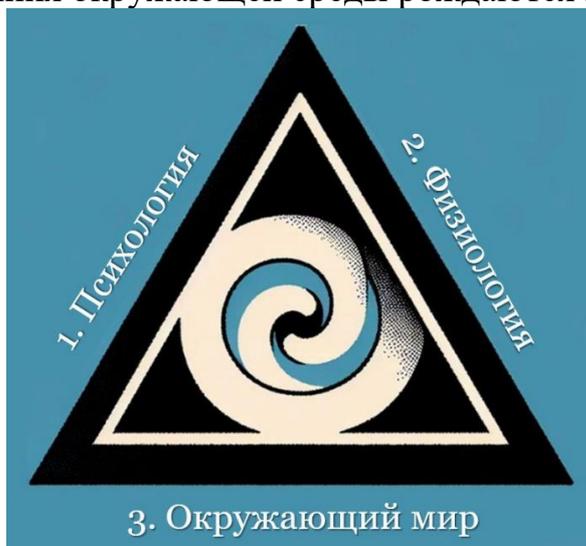


Рис. 1 Мотивация

Чем обусловлены потребности и мотивы человека?

Как пишет Владимир Васильевич Козлов: *«Главная потребность человека – потребность жить, то все остальные потребности отступают на второй план... И одновременно сам процесс жизни, простое присутствие в нем – основной источник наслаждения»* [1, с.81].

Различные психологические школы разработали свои теории и определения мотивации, основываясь на различных подходах и исследованиях.

1.1. Классические теории мотивации.

Теория инстинктов Уильяма Джеймса (1890), он один из первых исследователей психологии, считал, что поведение человека управляется инстинктами. Он утверждал, что такие инстинкты, как страх, любовь, голод и жажда, являются первоосновой человеческой мотивации. Эта теория закладывает фундамент для понимания врожденных побуждений и их влияния на действия.

Психоаналитическая теория Зигмунда Фрейда (1930), который предложил теорию, где главную роль играют бессознательные мотивы — это бессознательные желания и инстинкты жизни и смерти, такие как либидо

(сексуальная энергия) и агрессия. Он утверждал, что конфликт между различными слоями психики (ид, эго, супер-эго) приводит к различным формам мотивированного поведения [2, с.56-67].

1.2. Гуманистическая психология.

Теория самоактуализации Абрахама Маслоу (1943).

Абрахам Маслоу предложил иерархию потребностей, где мотивация движется от удовлетворения базовых физиологических потребностей до достижения самоактуализации. Пирамида Маслоу включает пять уровней: физиологические потребности, потребности в безопасности, социальные потребности, потребности в уважении и самоактуализации. Маслоу утверждал, что высшая форма мотивации — это **стремление человека раскрыть свой потенциал и стать тем, кем он способен быть**. Именно на высших уровнях мотивации человек не боится, замотивирован на запредельные цели и реализацию смыслов [3, с.22 - 45].

Альдерфер Клэйтон (1969) развил идею Маслоу и предложил теорию ERG (Existence, Relatedness, Growth – Существование, Отношения, Рост), которая фокусируется на трех основных группах потребностей. Теория ERG утверждает, что потребности не обязательно должны удовлетворяться последовательно, как у Маслоу, и могут существовать одновременно. Он выделил три категории: потребности существования, потребности связей и потребности роста.

1.3. Поведенческая школа и теория оперантного обусловливания Б.Ф. Скиннера (1953).

Б.Ф. Скиннер разработал теорию оперантного обусловливания, в которой мотивация объясняется в терминах последствий поведения. Он выделяет положительное и отрицательное подкрепление как ключевые факторы, которые усиливают или ослабляют вероятность повторения определенного поведения [4, с.75 - 90].

1.4. Теория ожидания Виктора Врума (1964).

Виктор Врум разработал теорию ожидания, согласно которой мотивация зависит от трех ключевых компонентов: ожидания (оценка вероятности достижения результата), инструментальности (вера в то, что достижение результата приведет к вознаграждению) и валентности (ценность вознаграждения для индивида). Эта теория предоставляет важный инструментарий для понимания того, как люди принимают решения и мотивируются к действию в организациях.

1.5. Российские подходы к изучению мотивации.

Деятельностный подход Сергея Рубинштейна (1946).

Сергей Леонидович Рубинштейн предложил деятельностный подход, где мотивация рассматривается в контексте деятельности. В теории Рубинштейна центральное место занимает принцип единства сознания и деятельности, согласно которому человеческое сознание и активность неразрывно связаны.

В своих трудах, таких как «Основы общей психологии» (1940) и «Бытие и сознание» (1957), Рубинштейн подробно рассматривает этот деятельный подход, утверждая, что именно в деятельности индивид реализует свои потребности и стремления. Он выделяет, что мотивация не является статичной, она динамична

и изменяется под влиянием жизненных обстоятельств и взаимодействий личности с миром. Благодаря этому изменению человек адаптируется к новым условиям и развивается как личность, проживая внутри своей психической реальности события и осмысляя действия [5, с.170 - 190].

Мотивация человека изменяется по мере того, как он проходит стадии своего развития подробно отражена в работе А. Маслоу «Мотивация и личность» (1954-1987 гг.).

Вначале большинство наших мотиваций являются физиологическими, связанными с фундаментальными потребностями в выживании, такими как еда, вода и тепло, а также защите и предсказуемости.

Следующая важная ступень связана с социальными потребностями. По мере взросления человек начинает стремиться к принадлежности и любви. Он ищет взаимодействия и принятия окружающими: свое место в обществе, заводит друзей, строит романтические отношения и стремится быть частью определенной социальной группы.

Высшим уровнем являются метапотребности, или потребности в самореализации, которые соотносятся с периодом зрелости. В этом этапе развития человек стремится реализовать свой потенциал, найти смысл жизни и достичь внутренней гармонии. Это может выражаться в творчестве, работе, личностном росте и поиске высших целей [3, с.22 - 45].

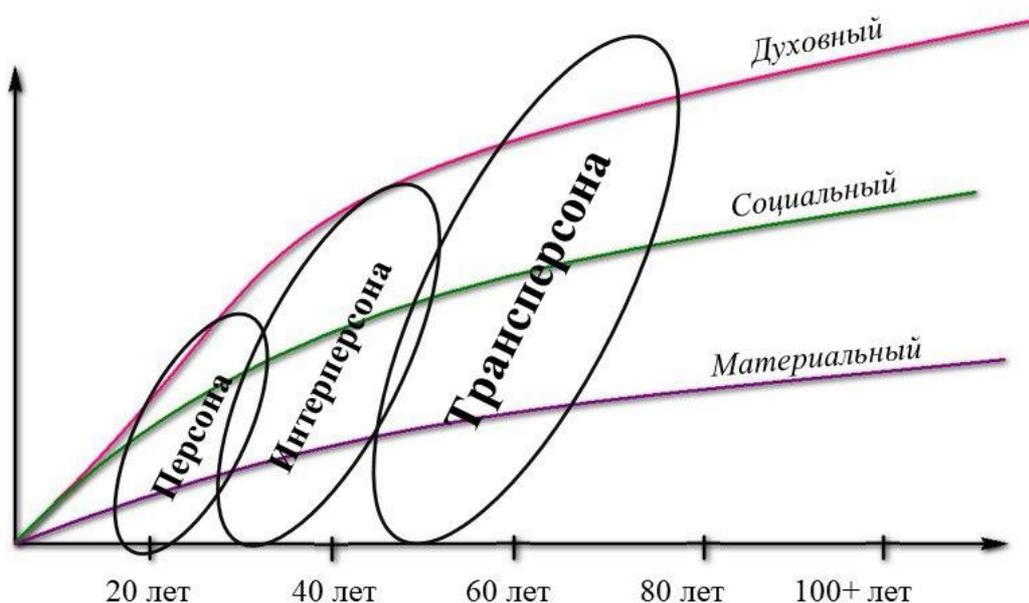


Рис. 2 Аспекты развития мотивации человека на линии жизни

Поскольку мотивация - это процесс динамический, лучше всего увидеть, как трансформируются мотивы человека на линии его жизни. Тут нам поможет интегративная психология и многочисленные труды Владимира Васильевича Козлова. В частности, как в книгах «Вечная психология» [1], так и на курсе по обучению Интегративной психологии в Университете по интегративной психологии и психотерапии, рассматриваются аспекты того, как меняется

мотивация в зависимости от уровней осознания человеком слоев смыслов его существования. Как происходит расширение собственного «Я» как Персона, Интерперсона, Трансперсона на всех 3-х уровнях: от материального, социального и до духовного.

Персона – проявление Я (Эго) в материальном, социальном, духовном аспектах. В среднем – это период от рождения до 20 лет – получение опыта и, зачастую, смыслы жизни берем на этом этапе от других.

Интерперсона – включает в себя реализации на 3-х уровнях форм социального сознания от статусов-ролей до бессознательного с системами морально-этических и экзистенциальных ценностей в обществе. Как правило это период жизни от 20 до 40 лет. Тут помогает актуализация «матрешек» целей, через которые человек учится осознанию, проявлению воли, прокачивает эмоциональный интеллект и свое поведение.

Трансперсона — это личность, которая выходит за пределы обычного эгоцентричного существования и устремлена к более высоким уровням сознания и духовного опыта. Трансперсональная личность стремится к пониманию и синтезу личных и вселенских аспектов бытия, находя гармонию между материальным, социальным и духовным. Этот период может быть характерен от 40 до 60 лет, когда стоит задача, осознав свою путеводную звезду – Миссию жизни, передавать накопленный опыт. Открывается духовная любовь – через служение людям, создаются проекты и бизнесы, как работа на мета-уровне БОльших смыслов, нежели текущее и обыденное.

А что наступает после 60 лет? – Как продолжать свой путь к Богу и красиво уйти? Тут нам всем предстоит стать исследователями.

Все мы сталкиваемся с вызовами, кризисами и проблемами. Именно они помогают и дают нам шанс актуализировать наш потенциал через индивидуальный поиск, активировать и проявить свои качества личности в материальном, социальном и духовном плане. Как говорит В. В. Козлов: *«Главный грех – не проявить свой личный потенциал».*

Следуя за своими высшими мотивами, на этом пути жизни перед нами всегда есть выбор: как двигаться – в страдании или наслаждении?

Библиографический список

1. Козлов В.В. Вечная психология – М.: Институт консультирования и системных решений, 2021. – 304 с.
2. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. – М.: Эксмо, 2020.
3. Маслоу А. «Мотивация и личность». – М.: Питер, 2023. – 399 с.
4. Скиннер Б.Ф. Поведение организмов: Экспериментальный анализ. – М.: Эксмо, 2012. –269 с.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2017. –321 с.

6. Обзор влияния технологических и социальных изменений на мотивационные процессы. Источник: Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. (с. 160-174).

7. Козлов, В. В. Интегративная психология / В. В. Козлов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2023. – 748 с. – ISBN 978-5-88230-640-2.

8. Труды Ярославского методологического семинара, Ярославль, 15–17 апреля 2004 года. Том 2. – Ярославль: Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2004. – 336 с.

Сарыбаев Г.Т., Нагашыбаева С. К.

ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ К ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ БЕЗОПАСНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ В УСЛОВИЯХ ГЛОБАЛЬНЫХ УГРОЗ

Abstract: In the article, the preparation of teachers-psychologists to ensure a psychologically safe educational environment in the face of new challenges and global threats is an important task for modern education.

Аннотация: В статье отмечается, что подготовка педагог-психологов к обеспечению психологически безопасной образовательной среды в условиях новых вызовов и глобальных угроз является важной задачей для современного образования.

Key words and expressions: Open dynamic system; autoaggression; education; destructive influencing factor; deviant behavior; health care; cognitive behavior; teacher-psychologist; challenges; threats; important task.

Ключевые слова и выражения: Открытая динамическая система; аутоагрессия; образование; фактор деструктивного воздействия; девиантное поведение; здравоохранение; когнитивное поведение; педагог-психолог; вызовы; угрозы; важная задача.

Подготовка педагогов-психологов для обеспечения психологически безопасной образовательной среды перед лицом глобальных угроз является важнейшей задачей для образовательных учреждений по всему миру. Поскольку глобальные угрозы, такие как пандемии, изменение климата, политическая нестабильность и технологические сбои, влияют на общество, психическое здоровье и благополучие учащихся становятся все более уязвимыми. Вот несколько стратегий и рекомендаций по подготовке учителей-психологов к решению этих проблем:

Расширенные учебные программы: Учебные программы для учителей и психологов должны включать модули по вмешательству в кризисные ситуации, оказанию помощи с учетом травм и повышению жизнестойкости. Эти программы должны регулярно обновляться, чтобы отражать последние

исследования и глобальные вызовы. Для обеспечения эффективности и актуальности программ обучения педагогов-психологов они должны включать комплексные модули, охватывающие такие важные области, как вмешательство в кризисные ситуации, помощь с учетом травм и повышение жизнестойкости. Эти компоненты необходимы для приобретения педагогами и психологами необходимых навыков для оказания поддержки учащимся и отдельным лицам в различных сложных ситуациях.

Кризисное вмешательство: Этот модуль должен обеспечивать обучение тому, как реагировать на чрезвычайные ситуации и критические инциденты. Он должен охватывать методы немедленного реагирования, стабилизации ситуации и направления в соответствующие службы. Темы могут включать распознавание признаков бедствия, стратегии деэскалации и координацию действий со службами экстренной помощи.

Помощь с учетом травм: понимание влияния травмы на обучение и поведение имеет решающее значение. В этом модуле рассказывается о том, как создать безопасную и поддерживающую среду, которая распознает признаки травмы и реагирует на них с сочувствием и пониманием. В нем также должно быть рассказано о том как интегрировать, методы учитывающие травматизм, повседневное взаимодействие.

Формирование жизнестойкости: Формирование жизнестойкости у студентов и клиентов является ключевым аспектом психологической поддержки. Этот модуль должен быть посвящен стратегиям, которые помогают людям развивать навыки преодоления трудностей, позитивное отношение и способность справляться с невзгод. Он должен включать практические упражнения и инструменты, которые можно использовать в образовательных и терапевтических учреждениях.

Регулярные обновления: Чтобы быть в курсе последних исследований и глобальных проблем, эти учебные программы должны регулярно обновляться. Это предполагает использование новых достижений в психологии, образовании и смежных областях, а также адаптацию к изменениям в обществе, таким как повышение осведомленности о психическом здоровье, технический прогресс и глобальные кризисы, такие как пандемии.

Включив эти модули и регулярно обновляя их, учебные программы для учителей и психологов могут лучше подготовить специалистов к удовлетворению сложных потребностей своих учеников и клиентов, создавая более благоприятную и эффективную образовательную и терапевтическую среду.

Понимание глобальных угроз: Учителя-психологи должны понимать психологические последствия глобальных угроз. Это включает в себя распознавание признаков беспокойства, связанных с конкретными угрозами, и знание того, как эффективно с ними бороться. Чтобы эффективно справляться с психологическими последствиями глобальных угроз, педагоги-психологи должны обладать знаниями и навыками, позволяющими распознавать стрессовые ситуации и вмешиваться в них. Это включает в себя несколько ключевых компонентов:

Тренинг по преодолению кризисных ситуаций: Учителя-психологи должны быть обучены методам преодоления кризисных ситуаций. Это включает в себя понимание того, как стабилизировать ситуацию, оказать немедленную поддержку и обеспечить людей необходимыми ресурсами. Обучение должно охватывать различные типы кризисов, от стихийных бедствий до пандемий, и включать как индивидуальные, так и групповые стратегии вмешательства.

Помощь, основанная на информации о травмах: понимание последствий травмы имеет решающее значение. Педагоги-психологи должны знать о различных типах травм, признаках и симптомах реагирования на травму и о том, как оказывать помощь, которая непреднамеренно травмирует людей повторно. Это включает в себя создание благоприятной среды, которая признает наличие травмы и способствует заживлению.

Повышение жизнестойкости: Обучение жизнестойкости - это проактивный подход к борьбе с глобальными угрозами. Учителя-психологи должны быть обучены стратегиям, которые помогают людям повысить свою жизнестойкость, таким как формирование позитивных механизмов преодоления трудностей, содействие самопомощи и развитие навыков решения проблем. Это помогает людям лучше справляться со стрессом и восстанавливаться после невзгод.

Регулярные обновления и непрерывное обучение: Учитывая динамичный характер глобальных угроз, важно, чтобы педагоги-психологи были в курсе последних исследований и практик. Этого можно достичь благодаря регулярным возможностям повышения квалификации, семинарам и доступу к актуальной литературе. Непрерывное обучение гарантирует, что мероприятия остаются эффективными и актуальными.

Понимание специфических угроз: Педагоги-психологи должны быть осведомлены о специфических психологических последствиях различных глобальных угроз. Например, понимание уникальных факторов стресса, связанных с изменением климата, политической нестабильностью или технологическими сбоями, может помочь в разработке мероприятий с учетом конкретных потребностей пострадавших людей.

Культурная компетентность: Глобальные угрозы часто оказывают различное воздействие на разные культуры и сообщества. Педагоги-психологи должны обладать культурной компетентностью, понимать и уважать различия в происхождении тех, кому они служат. Это включает в себя осознание культурных различий при выражении своего горя и обращении за помощью. Включив эти элементы в свою подготовку, педагоги-психологи могут быть лучше подготовлены к оказанию помощи людям, сталкивающимся с психологическими проблемами, связанными с глобальными угрозами. Такой комплексный подход гарантирует, что они будут способны распознавать признаки стресса, эффективно вмешиваться и способствовать долгосрочному психическому здоровью и жизнестойкости.

Подходы, учитывающие культурные особенности: Учитывая разнообразие опыта учащихся, преподаватели-психологи должны быть обучены подходам к консультированию и поддержке, учитывающим культурные

особенности. Это гарантирует, что мероприятия будут уважительными и эффективными в различных культурных контекстах. Безусловно, важность учета культурных особенностей при проведении психологических вмешательств трудно переоценить. Учителя-психологи должны обладать знаниями и навыками, необходимыми для понимания и уважения различных культурных традиций своих учеников. Это включает в себя понимание культурных различий в стилях общения, представлений о психическом здоровье и механизмах преодоления. Учебные программы должны включать модули, ориентированные на культурную компетентность, что позволит преподавателям адаптировать свои подходы к удовлетворению уникальных потребностей каждого учащегося. Поступая таким образом, они могут способствовать созданию инклюзивной среды, в которой все учащиеся чувствуют понимание и поддержку, что повышает эффективность психологических вмешательств и способствует общему благополучию.

Интеграция технологий: В связи с расширением использования цифровых платформ в образовании учителя-психологи должны владеть навыками использования технологий для дистанционного консультирования и поддержки. Они также должны знать о психологическом воздействии цифровых МЕДИА и о том, как смягчить потенциальные негативные последствия.

Сети сотрудничества: Создание сетей с другими специалистами, такими как медицинские работники, социальные работники и общественные лидеры, может улучшить систему поддержки студентов. Эти сети могут предоставить дополнительные ресурсы и опыт во время кризиса.

Непрерывное профессиональное развитие: Постоянное профессиональное развитие имеет решающее значение для педагогов-психологов, чтобы быть в курсе новейших психологических теорий и практик, связанных с глобальными угрозами.

Разработка политики: Учителя-психологи должны участвовать в разработке школьной политики, способствующей психологической безопасности. Это включает в себя политику в отношении травли, поддержку психического здоровья и планы реагирования на чрезвычайные ситуации.

Повышение жизнестойкости: Обучение стратегиям повышения жизнестойкости как учащихся, так и других преподавателей может помочь создать более надежную образовательную среду, способную противостоять различным глобальным угрозам.

Подходы, основанные на исследованиях и данных: Использование исследований и данных для понимания конкретных потребностей учащихся в контексте глобальных угроз может помочь более эффективно адаптировать мероприятия.

Пропаганда и повышение осведомленности: Учителя-психологи должны пропагандировать осведомленность о психическом здоровье и важности психологической безопасности в образовательных учреждениях.

Это может включать организацию мастер-классов, семинаров и информационных кампаний. Сосредоточившись на этих областях, учителя-психологи могут играть ключевую роль в обеспечении того, чтобы

образовательная среда оставалась психологически безопасной и благоприятной даже перед лицом глобальных угроз. Это не только приносит пользу учащимся, но и повышает общую устойчивость и адаптивность образовательных систем во всем мире. В условиях быстрых изменений в обществе, технологиях и культуре педагоги и психологи сталкиваются с новыми вызовами, которые требуют новых подходов и навыков. Психологическая безопасность образовательной среды является ведущей характеристикой любого образовательного пространства [1]. Проблема проектирования психологически безопасной образовательной среды обострилась на фоне растущей тенденции возникновения угроз, вредителей и рисков современного информационного поля образовательной организации.

Психологическая безопасность как доминанта в развитии субъектов образовательного процесса способствует сохранению их физического, психического, нравственного здоровья, обеспечивает социальное благополучие и помогает максимально реализовать потенциальные возможности. Являясь открытой динамичной системой, образовательная среда отражает важнейшие тенденции развития общества, что объясняет перенос новых вызовов и угроз в пространство образовательных учреждений. Особую опасность для детей и подростков сегодня представляют факторы, оказывающие деструктивное воздействие на систему ценностных отношений самих молодых людей, сверстников и взрослых, социальные и государственные структуры, различные политические, культурные явления и процессы. В настоящее время были обновлены новые агенты социализации, а также негативные факторы, оказывающие существенное влияние на личностное развитие учащихся. В школах и вузах новый импульс получили проблемы предотвращения физического и эмоционального насилия в образовательной среде, противодействия распространению информации, наносящей вред здоровью и развитию детей и молодежи. Внимание педагогов-психологов должно быть сосредоточено на вопросах нивелирования факторов, стимулирующих девиантное и дестимулирующее поведение подрастающего поколения. Важно учитывать, что резкие потрясения социальной, культурной и экономической жизни в последние годы снизили жизненный тонус, эмоциональную стабильность, готовность детей и молодежи противостоять негативному воздействию информационной среды. Получили распространение различные виды девиантного поведения, включая экстремизм и терроризм, скулшутинг и Колумбайн, аутоагрессию. Увеличение частоты их проявления в образовательных учреждениях, развитие интернет-пространства как новой среды социализации подрастающего поколения с ограниченными возможностями контроля - все это требует подготовки психолого-педагогических кадров, обладающих соответствующими компетенциями. С этой целью мы разработали и успешно апробировали программу 40-часового курса повышения квалификации "Организация психологически безопасной образовательной среды"

Данная дополнительная программа повышения квалификации сформирована в соответствии с требованиями профессионального стандарта "педагог-психолог (психолог в сфере образования)" [5]. Целью

экспериментальной апробации программы явилось формирование следующей трудовой функции: психологическое обследование (оценка) комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций и трудовой деятельности: консультирование учителей и воспитательниц образовательных организаций при выборе образовательных технологий с учетом индивидуально-психологических особенностей и образовательного процесса. потребности студентов. В содержании программы экспериментального курса были представлены следующие темы: "сравнительный анализ взглядов отечественных и зарубежных исследователей на проблему психологической безопасности", "Проблема проектирования психологически безопасной образовательной среды", "Профилактика насилия и реализация психолого-педагогических мероприятий". состояние здоровья как основа создания психологически комфортной и безопасной образовательной среды", "обеспечение психологической безопасности в среде детей и подростков", "оказание психологической помощи учащимся в трудных жизненных ситуациях", "Психологическая самопомощь с использованием методов когнитивно-поведенческой терапии", "выявление и профилактика деструктивных поведение учащихся, подверженных воздействию террористической и других радикальных идеологий", "консультирование учителей и родителей по вопросам обеспечения информационной и психологической безопасности их детей перед лицом новых вызовов и угроз".

В качестве важнейших условий, обеспечивающих формирование распределенной трудовой функции, мы рассматривали: обучение педагогов-психологов постановке, проектированию компетентностно-ориентированных целей, развитие их самосознания, критического мышления, профессиональной рефлексии, использование активных и интерактивных технологий в обучении.

В ходе реализации курса повышения квалификации были использованы различные педагогические технологии, обеспечивающие эффективность усвоения содержания материала: игра, проектирование, экспертиза и т.д. (рис.1).



Изображение. 1. педагогические технологии, используемые в процессе реализации курса повышения квалификации "Организация психологически безопасной образовательной среды" . Для педагогического сопровождения программы дополнительного образования мы подготовили сборник учебно-методических материалов [2; 3; 4].

Некоторыми аспектами, которые могут быть включены в подготовку психологов-педагогов, являются:

1.Современные психологические теории и практики: обучайте новейшим психологическим теориям и методам работы, которые могут быть применены в образовательной среде для поддержания психологического благополучия учащихся.

2. Профилактика и работа с рисками: обучайте навыкам борьбы с профилактикой и рисками, такими как насилие, травля, тревога и депрессия.

3. Коммуникативные навыки: развивайте эффективные коммуникативные навыки, которые помогают педагогам-психологам завоевать доверие и создать атмосферу психологической безопасности.

4. Работа с семьями и сообществами: развитие навыков работы с семьями и сообществами для создания общей системы поддержки учащихся.

5. Технологии и цифровые угрозы: обучение работе с новыми технологиями и угрозами, связанными с Интернетом и социальными сетями, такими как киберпутешествия и зависимость от цифровых устройств.

6. Психологическая самозащита и самопомощь: обучать педагогов приемам психологической самозащиты и самопомощи, чтобы они могли эффективно справляться с нагрузкой и стрессом в своей профессиональной деятельности.

7. Правовая грамотность: обучение основам законодательства, касающегося прав детей, неприкосновенности частной жизни и защиты персональных данных.

8. Мониторинг и оценка: обучение методам мониторинга и оценки психологической безопасности образовательной среды, а также навыкам анализа и интерпретации полученных данных.

9. Интервенции и реабилитация: обучайте методам психологического вмешательства и реабилитации студентов, которые имеют или испытывают психологические трудности.

10. Сотрудничество и партнерские отношения: развивайте навыки сотрудничества с другими специалистами, такими как социальные работники, врачи и юристы, для комплексного подхода к психологической безопасности. Подготовка педагогов-психологов должна быть непрерывным процессом, включающим как теоретические знания, так и практические навыки. Она должна быть направлена на адаптацию к новым вызовам и угрозам, а также на поддержание актуальности.

Подготовка педагогов-психологов должна быть непрерывным процессом, включающим в себя как теоретические знания, так и практические навыки. Результаты практического курса после прохождения программы повышения квалификации студенты освоили психологические методы оценки параметров

образовательной среды, включая комфорт и психологическую безопасность образовательной среды; психолого-педагогические условия охраны здоровья как основу создания психологически комфортной и безопасной образовательной среды; основы проектирования психологически безопасной образовательной среды. образовательная среда; методы предотвращения деструктивного поведения учащихся, подверженных влиянию террористической и других радикальных идеологий; навыки участия в поиске путей совершенствования образовательного процесса совместно с профессорско-преподавательским составом; оказания психологической помощи учащимся, оказавшимся в трудной жизненной ситуации; консультирования учителей и родителей по вопросам обеспечения информационно-психологической безопасности их детей перед лицом новых вызовов и угроз; применения методов психологической самопомощи использование методов когнитивно-поведенческой терапии; выявление и профилактика деструктивного поведения учащихся, подверженных воздействию террористической и других радикальных идеологий; овладение методами работы с преподавателями и воспитателями по организации взаимовыгодного образовательного взаимодействия с учащими, способами повышения психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей), учителей, воспитательниц и администрации образовательной организации; с методами оценки параметров образовательной среды, включая ее психологическую безопасность и комфорт, и образовательными технологиями; диагностическим инструментом для выявления деструктивного поведения учащихся, подверженных террористическому воздействию. и другие радикальные идеологии, которые положительно сказались на их профессиональной компетентности.

Приобретенные новые знания, умения, компетенции, необходимые для обеспечения психологической безопасности образовательной среды, инструменты изучения показателей и маркеров психологической безопасности образовательной среды в условиях новых вызовов и угроз могут быть использованы на практике педагогами-психологами.

Важные задачи на службе в работе психолога

20 февраля в ходе заседания в Сенате Парламента Республики Казахстан на тему "Демографический рост - основа стратегического преимущества нации, в рамках реализации Послания Главы Государства народу Казахстана "Экономический курс справедливого Казахстана", обсуждались вопросы воспитания молодежи, психологической помощи населению, в том числе отсутствие единой системы законодательного регулирования и общей статистики.

Правительственный час показал, что одной из основных причин смертности и инвалидности молодежи, а также влияющих на продолжительность жизни всего населения Казахстана, являются дорожно-транспортные происшествия, вымогательство, драки, сбор денег для закрытых учреждений. Азартные игры, самоубийства говорят о существовании соперничающей молодежи в вертикальных сетях Tik-Tok.

Сегодня, согласно рейтингу американской компании "Wisevoter", наша страна занимает 19-е место по уровню самоубийств среди 178 стран мира.

В Казахстане недостаточно развита система психологической помощи населению образовательных учреждений, здравоохранения, чрезвычайных ситуаций и т.д. Недостаточно развитая система психологической помощи, особенно в сельской местности, создает препятствия для своевременного выявления проблем и оказания психологической помощи молодежи. Основными проблемами являются психологический настрой и черты характера, определяющие состояние детей в дошкольном и школьном возрасте. В связи с этим систематизирована работа по оказанию психологической помощи в системе образования, разработаны правила, уточнена работа специалистов, входящих в психологическую службу, создан алгоритм действий при разрешении обращений учащихся, родителей, педагогов. Педагоги-психологи уделяют особое внимание повышению доступности и качества индивидуальной поддержки участников образовательного процесса. Однако в этой сфере есть определенные проблемы. Об этом мы подробно поговорим на встречах с избирателями в наших регионах.

Количественный состав школьных психологов определяется приказом И. Приказом Министра образования и просвещения Республики Казахстан от 21 июля 2023 года № 224, статья 2023 Вице-министра "Об утверждении типового штатного расписания работников государственных организаций образования". в соответствии с ним штатная численность психологов рассчитывается исходя из количества классов в школе. Таким образом, при наибольшей численности населения - это 30 и более классных коллективов - данный стандарт предусматривает только две штатные единицы психолога, включая дошкольную подготовку, независимо от типа образовательного учреждения. Выявление проблем в развитии и поведении ребенка, проведение психологической диагностики, оказание помощи и другие функции. Кроме того, школьный психолог оказывает консультативную помощь родителям и учителям в случае возникновения проблем, а также ведет документацию по установленной форме, участвует во всех мероприятиях, предусмотренных планом работы образовательной организации, и т.д.

В текущем 2023/24 учебном году, без учета малокомплектных школ, среднее количество школ составляет 60 и более классных комнат с населением 1,5 тысячи детей, а в столичных округах сформированы школы на 170 и более классных комнат. общее число детей составляет 4500 и более человек. Простая математическая задача показывает, что нагрузка на одного психолога может достигать 2000 детей.

Кроме того, с 2016 года в Казахстане введена инклюзия в образовательный процесс. Дети, нуждающиеся в специальном образовании, также нуждаются во внимании психологов. Специалисты психологической службы в настоящее время находятся под большим давлением и порой не успевают оказать помощь тем, кто в ней действительно нуждается. В связи с этим в настоящее время существует острая необходимость пересмотреть расчет нормативной численности психологов в образовательных учреждениях, внести коррективы и

изменения в штатное расписание и обеспечить наличие психолога, обладающего определенными компетенциями, на каждом уровне. трехуровневая система образования и предоставление соответствующих финансовых ресурсов.

Также существуют проблемы в сфере подготовки кадров. Несмотря на то, что количество грантов, выделяемых на педагогические специальности, в том числе и психологов, с каждым годом увеличивается, во всех учебных заведениях ощущается нехватка педагогов-психологов. Кроме того, нужно обращать внимание на качество преподаваемых знаний. Профессионалы должны точно знать, какие навыки и техники они будут использовать после окончания учебы. Сегодня, наряду с высокой загруженностью психологов, наблюдается их прямое влияние на переход специалистов из государственных образовательных учреждений в частные структуры. ответственность за обеспечение защиты жизни, здоровья и прав детей, а также низкий уровень заработной платы.

В настоящее время психолог с 10-летним стажем работы получает в среднем 143 000 тенге, психолог с 20-летним стажем - 152 000 тенге. Если до 2022 года уровень заработной платы учителей-психологов был более или менее равен зарплате учителей-предметников за счет педагогических часов, то сегодня из-за сокращения предмета психологи лишились своей зарплаты. Возможно, потребуется ввести специальную дисциплину для того, чтобы выявить индивидуальные особенности и склонности, потенциальные возможности студента и провести полноценную диагностику в групповой деятельности, провести психолого-педагогические исследования и применить другие методы [6].

Кроме того, педагогические часы для психологов необходимы для полноценной диагностики ребенка в индивидуальной и групповой деятельности, проведения психолого-педагогического исследования с целью выявления индивидуальных особенностей и склонностей учащихся, потенциальных возможностей и т.д.

Реалии сегодняшнего дня свидетельствуют о высоком спросе на психологов, поэтому законодательное регулирование этого вопроса помогает оказывать квалифицированную и высокоуровневую поддержку населению и поддерживать психологическое здоровье населения.

Список литературы

1. Баева, И. А. Психологическая безопасность образовательной среды как ресурс психического здоровья субъектов образования /И. А. Баева // Психологическая наука и образование. - 2012. - № 4. - с. 11-17.

2. Пазухина С. В., Гридчина Н. П. Профилактика насилия в обществе и семье. - М.: Русэйнс, 2023. - 226 с.

3. Пазухина С. В., Федотенко И. Л., Филиппова С. А. Формирование психологически комфортной и безопасной образовательной среды. - М.: Русэйнс, 2021. - 136 с.

4. Пазухина С. В., Филиппова С. А. Превентивные технологии защиты детей от вредной информации: учебное пособие для вузов. - 2-е изд., переиздание. и доп. - М. : Изд-во "Юрайт", 2024. - 194 с.

5. Профессиональный стандарт педагога-психолога (психолога в сфере образования) (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2015 г. N 514н) // Гарант. URL: <https://base.garant.ru/71166760/> (дата обращения: 30.03.2024).

6. САРЫБАЕВ Галиаскар Тулендинович, депутат Сената Парламента Республики Казахстан, член Союза журналистов Казахстана. Государственные газеты / Письмо № 33 (4431) от 28.03.2024. www.liter.kz

Сидорова Т.А.

ИСТОРИЧЕСКАЯ ДИСПЕРСИЯ АСТРОЛОГИИ

Аннотация. В статье рассматривается отношение к астрологии в различные исторические периоды. Делается попытка определения места астрологии в современном обществе. Дается оценка возможности использования астрологии в качестве одного из инструментов интегративного психолога.

Ключевые слова: история астрологии, архетипы, личность, традиция, интеграция.

Annotation. The article examines the attitude towards astrology in various historical periods. An attempt is made to determine the place of astrology in modern society. The assessment of the possibility of using astrology as one of the tools of an integrative psychologist is given.

Keywords: the history of astrology, archetypes, personality, tradition, integration.

В настоящее время сформирован запрос среди населения на психологические услуги, но в силу различных обстоятельств часть населения с этим запросом охотнее обращается к астрологам, чем к психологам. И эта тенденция не меняется несмотря на девальвацию астрологии со стороны академического общества, и ее явную репрессию со стороны современной религиозной парадигмы. Учитывая актуальность необходимости разработки клиентоцентрированных программ психологической помощи, возникает потребность в научном анализе астрологии. Изучение отношения к астрологии в различные периоды ее существования дает ключ к пониманию, как и почему люди продолжают использовать астрологические методы для личностного роста и саморазвития. Это исследование поможет лучше понять какие психологические потребности удовлетворяет астрология, а также дается обоснование её присутствия в «чемодане» инструментов современного интегративного психолога.

Для достижения поставленной цели сформулированы следующие исследовательские гипотезы.

Гипотеза №1. Эксперты РАН считают астрологию лженаукой, приравнивая ее к гаданию по звездам и планетам, и дают рекомендации не пользоваться астрологическими знаниями.

Гипотеза №2. Астрология включает в себе глубокое знание, которое необходимо людям на пути духовного развития.

Одним из авторитетных трудов по астрологии является Джйотиш, входящий в состав Вед. Веды, священные писания наиболее древней религии Индии и отправная точка индуизма, обычно не ассоциируются с какой-либо конкретной авторской личностью, а считаются основанными на божественном откровении древних пророков. [3, с. 140] Веды формируют базис для всей последующей индийской мысли и философии [11, с. 377].

Изучая литературу касательно Вед, хочется отметить, что сформировалось два принципиально различных взгляда на историю возникновения Ведической системы и соответственно ее структуры. Назовем их условно *вертикальный подход* (от сложного к простому или сверху вниз) и *горизонтальный* (эволюционный, от простого к сложному).

В рамках Ведической парадигмы изначально знание было совершенно, и сформулировано во всего лишь одной Веде, которая позволяла мыслить всю Вселенную. «Шрути» и «Смрити» - слушание и запоминание – были единственным способом передачи и сохранения знания. В настоящее время в своем высшем изначальном виде знание хранится в форме «Рича» и «Сукта», которые доступны для понимания только «реализованным» Гуру. Но с течением времени происходила деградация общества и соответственно деградация интеллектуальных способностей людей. Потребовались более простые тексты, комментарии к существующему знанию. Для того, чтобы сделать сложные фрагменты Вед понятными для людей с более низкими когнитивными способностями, были составлены Веданты и Бхашья (комментарии). Для дальнейшей популяризации и доступности знания, Риши составили «Пураны» и два бессмертных классических текста: «Рамаяна» и «Махабхарата», в каждом из которых заложена определенная мораль, посыл к гуманизму и саморазвитию. А для детей, деревенских жителей, рабочих и домохозяек были составлены мифы «Панчатантра», «Хитопадеша» и «Джатака». [2, с.23]

Таким образом рассматривая Ведическую систему через призму индийских авторов, возникает ощущение упрощения знания со временем.

Веды прямо бросают вызов теории постепенной эволюции, поэтому академическая наука причисляет тексты Вед к мифологии или предлагает другой подход – горизонтальный или эволюционный, который говорит, что все стремится от простого к сложному, что люди развивались, их интеллектуальные способности росли и Ведическая система эволюционировала. И в рамках эволюционного подхода хотелось бы выделить следующие основные периоды развития астрологии как науки.

Период Вед (23927–8350 лет до н.э.) Считается, что Веды не имеют определенного начала, они содержат все знания. Астрологию называю Ведангой, т.е. часть Вед, развивавшаяся вместе с ними. Потребовались тысячи лет эмпирических наблюдений и исследований, прежде чем Риши и мудрецы сформировали различные шлоки, ричи, сукты.

Период Пуран (8350-3000 лет до н.э.) В этот период появились 18 мудрецов, которые расширили и распространили знание. Появление «Рамаяны»

(все события сопровождаются подробным астрологическим описанием) и «Махабхараты» (здесь появляется описание созвездий, благих деяний для каждой накшатры, понятие Мухурты (благоприятного момента)).

Период Парашары (3000-57 год до н.э) Махариши Парашару считают первым астрологом кали-юги, которая началась в 3102 году до н.э. Его труд «Брихат Парашара Хора Шастра» является каркасом всей Ведической астрологии и формирует основу ее преподавания. Также известны другие выдающиеся астрологи этого периода – Джаймини, Гарга, Сатьячарья.

Период Варахамири (57 год до н.э – 19 год н.э.) В 57 году до н.э. придворный астролог Варахамирира, становится правителем и создает «Брихат Джатаку» второй основополагающий труд, формирующий базу обучения астрологии. Астрология становится неотъемлемой почетной частью научной, государственной системы индийского народа. Ведется научная деятельность, создаются все новые и новые труды по астрологии. На протяжении веков астрология сохраняла свою сакральность и была доступна посвященным, высокообразованным и очень состоятельным людям, аристократам.

Современный период охарактеризован прорывом в книгопечатании, что позволило распространить трактаты по всему миру. Исследовательская сторона является важной частью развития любой дисциплины. Ученые Индии сегодня ведут успешную исследовательскую работу, демонстрируя глубокий анализ богатейшего астрологического материала. Результаты исследования регулярно публикуются в «Астрологическом журнале» в Индии. Будь современники внимательнее к этим работам, было бы куда меньше как неоправданных упрощений в понимании астрологической науки, так и вдохновленных позитивизмом «нововведений».

Можно предположить, что наблюдаемая в настоящее время девальвация астрологии произошла вследствие распространения христианства. В рамках данного предположения рассмотрены сюжеты в Священном Писании, тем или иным способом связанные с астрологией. В христианской традиции основателем, создателем астрологии считается праотец Авраам. Согласно Библии (Быт. 15:5), Господь *«вывел его вон и сказал: посмотри на небо и сосчитай звезды, если ты можешь счесть их.»*

Вид звездного неба побуждал израильтян к молитве Богу *«Когда взираю я на небеса Твои — дело Твоих перстов, на луну и звезды, которые Ты поставил,»* (Пс 8:4) *«Хвалите Его, солнце и луна, хвалите Его, все звезды света.»* (Пс 148:3), сотворившему звезды *«И создал Бог два светила великие: светило большее, для управления днем, и светило меньшее, для управления ночью, и звезды;»* (Быт 1:16), *«сотворил светила великие, ибо вовек милость Его;»* (Пс 135:7) и знающему все звезды по их числу и именам (Пс 146:4, Ис 40:26). В Библии названы многие созвездия и отдельные звезды (Иов 38:7, Иов 9:9, Иов 38:31, Иов 38:32, Ам 5:8). Часто звездное небо символизирует понятие «бесконечное множество» (Быт 22:17; Втор 1:10; Наум 3:16; Евр 11:12). Красота звезд, их сияние восхищали израильтян, Бог направляет движение звезд (Иов 38:32), определяет очертания созвездий (Иов 9:9), решает, взойдет светило или нет (Иов 9:7)...

Однажды Господь использовал Звезду, чтобы указать мудрецам - астрологам с востока на рождение Мессии *«где родившийся Царь Иудейский? ибо мы видели звезду Его на востоке и пришли поклониться Ему»*. (Мф 2:2).

В переносном значении о Мессии говорится как о Звезде от Иакова (Чис 24:17), а о проповедниках Богопознания — как о Звездах, сияющих на небосклоне (Дан 12:3).

Во всем этом не просматривается никакого осуждения астрологии и астрологов. Тогда, когда и почему возникли эти негативные настроения со стороны богословов? Священное писание осуждает язычество, и это понятно, одна парадигма сменяет другую. *«Прорицатель, гадатель, ворожея, чародей, обаятель, вызывающий духов, волшебник и вопрошающий мертвых,»* (Втор.18:10, 18:11) осуждались, так как все они порождают идолопоклонство. Но откуда в этом перечислении «негодяев», через запятую все чаще стали появляться астрологи.

Возможно, что впервые богословы начали осуждать астрологию после Пятого Вселенского Собора (553 год), который предал анафеме Оригена за совокупность «заблуждений», выраженных в своих учениях, в том числе о существовании многих миров, одни из которых, по его мнению, предшествовали нашему миру, а другие будут после него, а также он утверждал, что небесные светила это нечто одушевлённое и разумное. Его ученость и миссионерское усердие, аскетизм были таковы, что беседы с ним на религиозные темы искала мать императора Александра Севера (222 – 235) Юлия Мамаея, а правитель Аравии приглашал его для беседы об истинной мудрости. Из среды его учеников вышли талантливые иерархи, миссионеры и пастыри; и даже святые учителя Церкви, такие как Василий Великий и Григорий Богослов, в своих трудах опирались на некоторые разработки Оригена. Кто бы мог когда-нибудь столько прочесть, сколько он написал? [10, с.175] Но все это завершилось церковным осуждением оригенизма, а следовательно, и астрологии, как учения об одушевленности и разумности небесных светил.

Однако вспомним, что святые отцы и великие христианские богословы, чьи мысли наполняют систему православной догматики, основывались не только на человеческой логике и продуманности богословской системы с позиции земных наук, а прежде всего на Божественном Откровении. И выискивая в Библии сюжеты связанные с астрологией, нельзя не отметить, как по-разному звучат одни и те же стихи в различных изданиях, как может меняться смысл в зависимости от перевода, как пропадают некоторые особенности текста в угоду некоей литературной композиции. О переводах Священного Писания и о том какой из них более точно передаёт наследие Библии есть множество мнений, но так или иначе многие исследователи данного вопроса схожи во мнении, что любой перевод – это комментарии.

Люди с древнейших времен обращались за навигацией к Небесам. В рамках обозначенной темы изучая место астрологии в Шумерской, Вавилонской, Ассирийской, Персидской, Египетской, Греческой, Китайской цивилизаций через работы авторитетов в области истории древней астрологии можно сделать следующие утверждения:

• Вера в астрологические предсказания в древних культурах помогала удовлетворять такие психологические потребности человека как потребность в контроле, предсказуемости, смысле и принадлежности.

• Символический язык астрологии полезен для понимания архетипов и бессознательных процессов.

• Астрология играла важную роль в политической и социальной жизни древних цивилизаций. Астрологические предсказания использовались для легитимности власти, принятия политических решений и управления обществом.

• Планеты не влияют, а отражают динамику поля. [1, с. 13].

• Мир хаотичен только на первый взгляд. На самом деле мы живем в логичной, гениально сконструированной матрице, которая прекрасно прогнозируется. Удивительная архитектура этого мира неслучайна, ее проектировали невероятно развитые души. Их образы сохранились в архетипических мифах многих культур, сказаниях о богах, которые спустились с небес. [1, с.7]

• В основе астрологии лежит принцип единства вселенной и человеческого сознания.

• С развитием научных методов и критериев научности, астрологи постепенно утрачивают свою легитимность.

• Меняющиеся социальные и научные парадигмы влияли на изменения восприятия астрологов.

Учитывая вышераассмотренное, не претендуя на полное и всестороннее исследование, можно сделать следующие выводы.

Невозможно интерпретировать астрологию как науку и невозможно интерпретировать астрологию как псевдонауку, и то и другое является крайностью. Здесь было бы правильнее придерживаться принципа середины. Астрология – древнейшее знание, продукт накопленных тысячелетиями наблюдений, философия ума, это особый взгляд на мир, объект рефлексии любого развитого сознания. Согласно Аристотелю, мудрость состоит в обладании серединой, уравнивающей крайние состояния выбора человека [3, с.28].

Астрология является одним из возможных подходов в познании человека, его психики, помогает в интерпретации индивидуальных психотехник и мотивации.

Психология уникальна в отношении синтеза и интеграции различных областей человеческих знаний, поскольку она признает, принимает и исследует все аспекты человеческого опыта – чувственного, ментального, социального и духовного [3, с.32].

Библиографический список

1. Андреев П. Биоастрология. Современный учебник астрологии нового поколения – Москва: Издательство АСТ, 2021. – 944 с.
2. Гоур А.К., Мисра У.К. Введение в Ведическую Астрологию (Ганита, Хора

и Самхита) / Школа Ведической Астрологии «Калачакра» - 418 с.

3. Козлов В.В. Основы духовной психологии: высшие состояния пробуждения. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2019. – 280 с. – ил.

4. Козлов В.В. Вечная психология. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2021 г. – 304 с.

5. Козлов В.В. Психология сознания: интегративный подход. М., Психотерапия, 2022. – 274 с.

6. Козлов В.В., Марин А.Ю. Личность и сакральный ритуал: история и современность. М.: Институт консультирования и системных решений, 2013. – 272 с.

7. Козлов В.В., Фролова О.П., Юркова М.Г. Методология и практика проведения психологического исследования. Учебное пособие. Ярославль, МАПН, РПФ «Титул» 2022 – 268 с.

8. Козлов, В. Личность и бытие / В. Козлов. – Ярославль : РПФ "Титул", 2024. – 242 с. – ISBN 978-5-00202-447-6.

9. Легасова Т.А. Практическая астропсихология. М.: «Москва», 2023 г. – 246 с. Илл.

10. Лиз Грин Исследования Юнга в области астрологии. Пророчества, магия и свойства времени Касталия, 2022 г. – 290 стр.

11. Творения блаженного Иеронима Стридонского, ч. I. Киев, 1893

12. Труды Ярославского методологического семинара, Ярославль, 15–17 апреля 2004 года. Том 2. – Ярославль: Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2004. – 336 с.

13. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность. Теории, упражнения, эксперименты / Пер.с англ. – СПб.: прайм-ЕВ-РОЗНАК, 2004. – 608 с. (Проект «Психологическая энциклопедия»)

14. Чижевский А.Л. Земное эхо солнечных бурь. М.: Книга по требованию, 2024. – 368 с.

Тесленко А.Н.

ПОКОЛЕНИЕ АЛЬФА И ИХ РОДИТЕЛИ: ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

В данной статье ставится проблема межпоколенного взаимодействия в современных условиях. Объектом изучения стали поколения: родителей (поколение Y) и детей (поколение Z и Альфа). Автор рассматривает поколение как систему взаимосвязанных и взаимозависимых интеракций (взаимодействий), на основе эмпирических данных анализирует возможности и ограничения конфликтной парадигмы в объяснении межпоколенных взаимодействий. Автор делает вывод о том,

что сегодня формируется новая система взаимосвязанных и взаимозависимых интеракций (взаимодействий) в рамках нового типа культуры – префигуративной.

Ключевые слова: молодежь, поколение, межпоколенные взаимодействия, молодежь, преемственность поколений, принцип осознанного родительства, префигуративный тип культуры.

This article raises the problem of intergenerational interaction in modern conditions. The object of study was the generations: parents (generation Y) and children (generation Z and Alpha). The author considers the generation as a system of interconnected and interdependent interactions (interactions), based on empirical data analyzes the possibilities and limitations of the conflict paradigm in explaining intergenerational interactions. The author concludes that today a new system of interconnected and interdependent interactions (interactions) is being formed within the framework of a new type of culture - prefigurative.

Keywords: youth, generation, intergenerational interactions, youth, continuity of generations, principle of conscious parenting, prefigurative type of culture.

Феномен поколений – безусловный объект социологии молодежи и ювенологических исследований, независимо от идеологических и теоретико-методологических позиций исследователей. В XX веке сложился социоцентрический подход, рассматривающий поколение как большую социально-демографическую группу, социальную страту как главный фактор динамики исторического развития и инструмент ее интерпретации (К.Манхейм, Х.Ортега-и-Гассет). «Поколение – это не горсть одиночек, и не просто масса: это как бы наше целостное социальное тело ... Поколение, динамический компромисс между массой и индивидом, представляет собой самое важное историческое понятие и является, так сказать, той траекторией, по которой движется историям ... Его члены приходят в мир с некими типичными чертами, придающими им общую физиономию, отличающую их от предшествующего поколения. В пределах этой идентичности могут пребывать индивиды, придерживающиеся самых разных установок, вплоть до того, что, проживая друг подле друга, будучи современниками, они чувствуют себя антагонистами. Но за всеми неистовыми «за» и «против» взгляд легко обнаруживает проступающие общие признаки. И те, и другие являются людьми своего времени, при всех различиях в них больше сходства» [Ортега-и-Гассет, 1991, с.4].

С целью выявления особенностей самоидентификации современной молодежи как поколенческой страты мы предприняли социологическое исследование в нескольких регионах Казахстана. Теоретико-методологической основой исследования является социологическая теория поколений американских исследователей Хоува и Штрауса [Howe, Strauss, 2000]. Напомним, что ученые на большом историко-культурном материале доказали, что в основе конфликта поколений лежит не возрастная периодизация и система ценностных ориентаций сложившаяся в конкретных исторических условиях и в конкретном социуме. С учетом культурно-исторической специфики казахстанского социума были выделены четыре поколения поколение «бэби-бумеров» (дети «оттепели», «шестидесятники»), поколение X (дети «застоя»), поколение Y (дети «перестройки») и поколение Z (поколение независимости). В ходе исследования решались следующие задачи: 1) изучение стереотипов восприятия поколений в

контексте «Мы – Они»; 2) изучение факторов и механизмов формирования самоидентификации поколений через социокультурные модели «Мы / Они-образ»; 3) определение парадоксальности сознания и поведения поколения и поиск условий и рисков межпоколенческого диалога на современном этапе развития казахстанского общества. Приступая к исследованию, мы исходили из того, что образ другого поколения формируется под воздействием следующих факторов:

- 1) особенности межпоколенческой коммуникации, детерминированные национальным менталитетом и культурными практиками;
- 2) стереотипы восприятия «другого», создаваемые СМИ и массовой культурой;
- 3) особенности ценностно-нормативной и культурно-нравственной сферы межпоколенных отношений;
- 4) индивидуальный опыт межпоколенческого взаимодействия.

В рамках ювенологических исследований проблема «отцов» и «детей», на фоне стремительных изменений в общественной жизни, существенно проявляющихся в межпоколенных отношениях и механизмах социокультурной преемственности, приобрела междисциплинарный характер. Разрыв преемственности проявляется на всех уровнях социальной среды:

- микросистема (класс, студенческая группа, рабочий коллектив, семья);
- мезосистема (взаимодействия «семья – школа», «государство – общество» и т.п.);
- макросистема (культура, ценности, социальные установки, мораль) [Запесоцкий, 2006].

Являясь системообразующим механизмом общества, межпоколенные отношения обладают всепроникающими и всеохватывающими свойствами, которые позволяют отнести их к первичным во всей «паутине» социальных связей. Межпоколенная связь представляет собой трансляцию и принятие элементов социокультурного опыта от одного поколения другому, в процессе которого складываются четыре вида межпоколенных отношений:

- принятие поколениями друг друга;
- сохранение преемственности и исторической памяти;
- напряжённость отношений;
- отчуждение поколений.

С момента рождения индивид осваивает многообразие социальных связей и отношений через разнообразные механизмы социализации и идентификации. На этом жизненном пути он «в какой-то момент взросления противопоставляет себя старшему поколению», так «происходит всегда, в любую историческую эпоху, у всех народов» [Манхейм, 1994, с.10]. Как правило, конфликты возрастают тогда, когда старые формы социальных отношений утрачивают свою актуальность и целесообразность в новых культурно-исторических условиях.

Информационные технологии значительно расширили диапазон интеллектуальных ресурсов молодежи, но и углубили разрыв с поколением «отцов». Социальные трансформации казахстанского общества в тридцать лет независимости по-новому актуализировали проблему межпоколенных

отношений и взаимодействий, прежде всего, с учетом рисков социализации и самоидентификации. «Сама адаптация молодого человека с социальной средой противоречива – с одной стороны, прежняя среда (в которой он жил) сформировала определенные стереотипы, ценностные установки и ориентиры; с другой, новая среда (к которой адаптируется) предъявляет иные требования, вступающие в противоречие со сложившимися стереотипами и установками. Именно в этой ситуации – между старой и новой средой – предпосылки маргинальности молодежи» [Вишневский, Шапко, 2006, с.29].

«Поколение Альфа» – это один из вариантов обозначения следующего за центениалами (от англ. *centennial* – столетие) нового поколения, предложенный австралийским социологом Марком МакКринлом [McCrinkle, 2009]. По его определению это дети, родившиеся после 2010 года. Если поколение Z (центениалы) уже сформировались в социально-психологическом плане, то ценностные ориентации «альфа» находятся в процессе формирования и ученые (социологи, психологи и др.) активно их изучают. Футурологи, например, говорят о том, что именно это поколение кардинально изменит наш социальный, политический и природный мир, пережив цифровую революцию в образовании, они создадут реальный мир постмодерна, где главной ценностью станет индивидуальность и обостренное чувство справедливости.

Как справедливо отмечают исследователи, жестких границ, отделяющих одно поколение от другого, не существует в принципе. Каждое поколение, как правило, продолжает и углубляет тренды предыдущего, добавляя нечто новое, уникальное, свойственной своей исторической эпохе. Поэтому, чтобы понять каким будут альфа, можно детально рассмотреть поколение их родителей – поздних «иксов», миллениалов и уже сформировавшихся центениалов (табл.1).

Таблица 1. Сравнительный анализ поколений X, Y и Z

Поколение	Поколение X (дети «застоя»)	Поколение Y (дети «перестройки»)	Поколение Z (поколение независимости)
Период формирования	1960 - 1982	1983-2000	2001 - 2010
Жизненный девиз	«Мой дом – моя крепость»	«Жизнь – игра»	«Невозможное – возможно»
Характерные черты	Трудолюбие Прагматизм Надежда на себя Индивидуализм Способность работать в коллективе и подчиняться правилам	Оптимизм Общительность Жажда удовольствий Желание быстрых результатов Самоуверенность Тяга к новизне и разнообразию Интерес к технологиям	Самостоятельность Свободолюбие Стремление к самореализации Социальная и личностная ответственность Стремление к комфорту и безопасности Активное использование технологических новинок

	Спокойное отношение к иерархии		
Ценностные ориентации	Личное благосостояние Стабильность Социальный статус Карьерный рост	Качество жизни Быстрый карьерный рост Нацеленность на результат «здесь и сейчас» Жизнь в удовольствии Самопрезентация	Стремление к личностному росту Непрерывное движение Поиск новых впечатлений
Психологические особенности	Они осторожные, расчетливые, могут долго думать перед принятием решения, спокойно относятся к выполнению предписанных правил.	Амбициозны Гибкость мышления Ускоренная обработка информации Стремление к удовольствиям и духовному росту Внимание к внешности и здоровью Импульсивность в принятии решений Ожидание изменений	Оптимистичны Эгоцентричны Заиклены на внешности Визуалы Впечатлительны Коммуникабельность Зависимосимы от общественного мнения (лайков в сети)

В 2021 году психологи британского университета Рединга провели исследование, которое показало, что современные дети в возрасте от пяти до одиннадцати лет значительно меньше играют на улице без присмотра в разнообразные подвижные игры, чем их родители. Отсутствие опыта самостоятельной ответственной деятельности приводит к двух основным проблемы: (1) будучи учащимися начальной школы, эти дети не умеют самостоятельно оценивать и управлять рисками социального взаимодействия и коммуникации, (2) проводя меньше времени на воздухе, в игровой деятельности, они чаще испытывают проблемы с психическим здоровьем и самооценкой [Burdette, Whitaker, 2005, с.46].

Роль игры как ведущей деятельности ребенка дошкольного возраста в развитии социальных, когнитивных и языковых навыков общеизвестна. Однако, в структуре неструктурированного времени современного ребенка игровое время занимает значительно меньше, чем у их родителей. Фактически, в период с конца XX века по 2010 год структура игрового неструктурированного времени

снизилась на 30% из-за увеличения времени, затрачиваемого на структурированную деятельность (обучение и т.п.) [Burdette, Whitaker, 2005, с.49].

Пандемия COVID-19 усилила психологическую тревожность и фобии всех поколений, но поколение Альфа впервые в истории столкнулось с новыми вызовами: социальное дистанцирование, длительная самоизоляция, дистанционное обучение, которые негативно сказываются на успеваемости и личностном развитии младших школьников. Депрессивное настроение и негативные эмоции зачастую приводят к росту неврологических патологий.

Поколение Альфа с момента рождения погружено в интернет-пространство взрослых. Как правило, их родители активные пользователи социальных сетей, еще в раннем детстве используют свои смартфоны и планшеты как отвлекающие и успокаивающие средства. Так, около 90% родителей давали своим малышам мобильные электронные устройства, когда им было всего несколько месяцев. Чаще всего детям предлагаются бесплатные и достаточно низкобюджетные (а, следовательно, низкопробные) мобильные игры на YouTube Kids и Tik Tok. С возрастом количество времени в сети у детей младшего школьного возраста увеличивается с 30 минут в возрасте 5 лет, до 2,5 часа в возрасте одиннадцати лет [Bauman, 1993, с.91].

Глобальные тенденции развития информационно-коммуникационных технологий и сопутствующего им роста интернет-зависимости среди молодого поколения не осталось незамеченным Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). В 2019 году ВОЗ в специальном заявлении порекомендовало маленьким гражданам планеты проводить у экрана не более часа ежедневно, а младенцы до одного года вообще не должны подвергаться воздействию экранного облучения. Опираясь на исследования американских педиатров, указывается на связь между регулярным использованием гаджетов и перенапряжением глаз («синдром компьютерного зрения»). Кроме того, длительность экранного времени негативно влияет на структуру мозга детей в возрасте от трех до пяти лет. Детям до трех лет рекомендуется смотреть только «высококачественные программы» под присмотром взрослых. Особо оговаривается необходимость ограничения времени в Интернете в связи с решением проблемы малоподвижного образа жизни и роста ожирения среди несовершеннолетних [Hillmich, 2021].

Тем не менее интернет и поколение Альфа – непрерывно связанные явления. Дети-альфа, благодаря функции голосового набора, самостоятельно осваивают интернет-сферу, еще не научившись читать и писать – и это главная отличительная черта поколения. Раннее и самостоятельное погружение в Интернет позволит им сформировать вокруг себя особое информационное пространство, персональный аккаунт, специально сконструированный под их нужды и интересы. Придумывая в Youtube или TikTok новые форматы и контент (стримы, челленджи и т.п.), они часто не разделяют виртуальный и реальный миры, причем виртуальное для них более ценно, чем обыденная реальность. Для них картинка важнее текста, а среднее время концентрации на чем-либо сократилось до одной секунды, хотя даже у поколения Z оно достигает около

восемью секунд. Несмотря на проблемы с «клиповым мышлением» у детей-альфа хорошо развито критическое мышление, что непосредственно связано с эмоциональным интеллектом, позволяющий распознавать и понимать чужие эмоции и намерения, а также контролировать свои, чтобы эффективно решать стоящие перед ними задачи.

Столь глубокое погружение в онлайн-мир сопряжено также с проблемами кибербезопасности. В своих блогах современные дети делятся любой повседневной информацией, своими эмоциями и переживаниями не только со знакомыми, но и совершенно посторонними людьми. Мы учим детей мыть руки перед едой и другим предосторожностям, но не учим заботиться о своей конфиденциальности в Интернете, Интернет-гигиене.

Благодаря всеохватывающему Интернету, культурные и политические границы становятся более прозрачны, что делает поколение Альфа более толерантными и гибкими в своих взглядах. При правильном воспитании у них можно воспитать самые высокие моральные стандарты. Уже в раннем возрасте они чувствуют фальшь и ложь, и не готовы прощать ошибки окружающих людей. Дети-альфа не приемлют нравоучения и диктат, они требуют, чтобы их слушали и слышали. Если старшее поколение – результат идеологически однообразного образования и авторитарного воспитания, то молодое поколение – это первое «непоротое поколение», выросшее в условиях осуждения любых форм насилия, будь то государственное, либо семейное. «Непоротость» – пожалуй, одно из основных отличий современной молодежи от предыдущих поколений. Поэтому моральные паники в большинстве случаев – это зависть старших к возможностям и праву современной молодежи быть поколением личностей.

Популярная на Западе концепция Альфа-родительства базируется на принципе осознанного родительства, когда взрослые исполнены огромной ответственности за судьбу своих детей и стремятся проводить с ними как можно больше времени. В тренде ответственных родителей не жесткие методы авторитарной педагогики, а техники гуманной педагогики и межпоколенческого диалога. Они поощряют т.н. «игровое обучение», усиливающее внутреннюю мотивацию и родителей, и детей. Зачастую и у детей, и у родителей схожие предпочтения, они вместе играют в онлайн-игры, создают блоги, ходят в кино и супермаркет, т.е. формируются общие семейные ценности и привычки потребительского поведения.

Родители-миллениалы не боятся уступать детям, где они менее компетентны. Скорее мы имеем дело с формированием новой системы взаимосвязанных и взаимозависимых интеракций (взаимодействий) в рамках нового типа культуры – префигуративной.

М. Мид связывает распространение элементов префигуративного типа культуры с ростом неопределенности в быстро изменяющейся окружающей среде, в связи с чем условия взросления ребенка отличаются от условий, в которых воспитывались его родители: «Разграничение, которое я делаю между тремя типами культур – постфигуративной, где дети прежде всего учатся у своих предшественников, кофигуративной, где и дети и взрослые учатся у

сверстников, и префигуративной, где взрослые учатся также у своих детей, – отражает время, в котором мы живем (...) Великие цивилизации, по необходимости разработавшие процедуры внедрения новшеств, обращаются к каким-то формам кофигуративного обучения у сверстников, товарищей по играм, у своих коллег по учебе и труду. Теперь же мы вступаем в период, новый для истории, когда молодежь с ее префигуративным схватыванием еще неизвестного будущего наделяется новыми правами» [Мид, 1983, с.99].

В целом, информационное общество стимулировало смелый педагогический эксперимент, ход и результаты которого мы можем наблюдать уже сейчас. Современные технологии ускорили смену поколений. Из специфики техногенной эпохи вытекает специфика межпоколенческих отношений. На наш взгляд, важнейшей задачей родителей детей Альфа следует признать ресоциализацию детей в реальном мире, не дать ребенку утонуть в виртуальном омуте. В помощь им психологи должны разработать специальные тренинги оптимизации психического здоровья младших школьников, направленные на преодоление личного и социального кризиса вследствие психологического воздействия цифрового мира на неокрепшую психику детей поколения Альфа.

В 2030 году поколение Альфа вступить во взрослую жизнь, в существенно поменявшийся социум. Уже сегодня они являются самым материально обеспеченным и технологически подвинутым поколением. Именно они станут движущей силой прогресса и инноваций, а, следовательно, должна уже сегодня меняться образовательная среды и семейная педагогика.

Несмотря на футуристические прогнозы, следует констатировать, что конфликт поколений – это скорее ресурс социального наследования для преодаления коммуникативной дистанции между поколениями, ними увеличивается, одну из форм взаимодействия разных поколений. Люди разных поколений – разные. Не меняются только базовые ценности – меняется лишь их контекст, где и как их можно реализовать.

Библиографический список:

1. Вишневский Ю.Р., Шапко В.Т. Парадоксальный молодой человек // Социологические исследования. 2006. № 6. С.26-36
2. Запесоцкий А.С. Отцы и дети: конфликт поколений. Социализация. Молодежная субкультура. - СПб.: СПбГУП, 2006. 210 с.
3. Манхейм К Диагноз нашего времени. М.: Юрист, **1994**. -700 с.
4. Мид М. Культура и мир детства. Избранные произведения / Сост. и предисл. И.С. Кона. - М.: Наука, 1983.
5. Ортега-и-Гассет Ж. Что такое философия? М.: Наука. 1991. 411 с.
6. Тесленко А.Н. Поколение KZ: в поиске культурной идентификации // Казанский педагогический вестник. 2020. № 3 (140). - С. 277-286
7. Bauman Z. Postmodern Ethics. Oxford: Basil Blackwell, 1993. 280 pp.
8. Burdette, H., Whitaker, R. Resurrecting free play in young children. JAMA Pediatrics. 2005.159 (1), pp. 46-50
9. Hillmich, N. Digital device use leads to eyestrain, even in kids. Режим доступа: <https://www.usatoday.com/story/news/nation/2014/01/25/digital-eye-strain/4491611/>

10. Hillton, J.S., Dudley, J. Associations between screen-based media use and brain white matter integrity. JAMA Pediatr. 2020. 174 (1)

11. Howe, N; Strauss, W. Millennials Rising: The Next Great Generation. N.Y. Knopf Doubleday Publishing Group. 2000. 398 pp.

12. McCrindle, M. Why we named them Gen Alpha // The ABC of XYZ: Understanding the Global Generations (1st ed.). Australia. 2009. p. 199-212.

Шналиева М.У.

РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ КОЛЛЕДЖА: НА ПРИМЕРЕ ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: В статье рассматривается сущность организации волонтерской деятельности в образовательных учреждениях как одну из форм проявления социальной активности студентов через общественно-полезную деятельность и описывается влияние волонтерской деятельности на формирование социальной активности студентов колледжа.

Ключевые слова: активность, волонтерская деятельность, общественная деятельность, социальная активность, ценность.

Abstract: The article examines the essence of the organization of volunteer activity in educational institutions as one of the forms of manifestation of students' social activity through socially useful activities and describes the impact of volunteer activity on the formation of social activity of college students.

Keywords: activity, volunteer activity, social activity, social activity, value.

Социальная активность является началом активной жизненной позиции человека и определяет ее высший этап, в результате которого жизнедеятельность человека приобретает социально значимый смысл. По мнению Г.А. Караваева, истинная социальная активность есть всегда внутренне, то есть лично, мотивированная деятельность человека [4]. В работах А.В. Мудрик развитие социальной активности рассматривается, как

«многогранный процесс подразумевающий непосредственное вхождение в социальную среду, которое сопровождается процессом социального общения, познания и, как итог, преобразование окружающего мира [5]. Таким образом, понятие «социальная активность» включает в себя два взаимосвязанных компонента:

-личностный – отражается в потребностях, мотивах, интересах, личных качествах, инициативности, отношении к социальной действительности (активность личности);

-социальный – представлен в накоплении социальных знаний и опыта социально значимой деятельности; социальность личности определяется объемом связей с социумом, с помощью которых личность интенсивнее развивается, воплощает свой творческий потенциал, усваивает социальные ценности в результате социального познания, общения, взаимодействия.

Социальная активность реализуется как своеобразный комплекс социальных проявлений личности, направленных на благо общества, степень выраженности которых зависит от индивидуальных качеств личности, достигнутого социального опыта, наличия ценностных ориентаций и общего уровня культурного развития личности.

Для общества социальная активность студентов – важнейший ресурс прогресса, обеспечивающий социально значимые изменения. Для самого студента – внутреннее условие его самореализации, самоактуализации как субъекта, преобразующего окружающий мир.

Студенческая молодежь представляет одну из наиболее значимых составляющих категорий общества, так как она обладает огромным инновационным потенциалом развития. В студенческий период у молодого человека, как правило, раскрываются потенциальные способности и задатки, проявляются таланты, расширяется кругозор, в связи с чем это время наиболее благоприятно для формирования социальной активности. Любому человеку, как части социума, приходится проявлять себя, то есть выражать своего рода активность, с целью занять определенное место в данной системе и удовлетворить свои потребности. Социальная активность включает в себя способность оказывать воздействие на среду, изменять ее и изменяться в процессе взаимодействия со средой, целеполагание, избирательность поведения, целенаправленность изменения окружающей среды, т. е. в социальной активности проявляется способность личности сознательно производить общественно значимые преобразования материальной и духовной среды на основе исторического опыта человечества, проявляться в творческой деятельности, волевых актах, общении.

Одним из эффективных способов развития социально-активной личности, предоставляющим широкий круг возможностей для самореализации студентов в различных сферах и областях жизни, является волонтерство. Волонтерская деятельность создает условия для формирования личности, отличающейся активной жизненной позицией, конструктивным мышлением, умением самостоятельно принимать решения, проявлять инициативу, преодолевать трудности профессионального, социального и личностного характера.

Волонтерство является популярным видом общественной деятельности студентов. Это обусловлено тем, что студенчество представляет собой группу молодежи, на которую накладывается множество социальных обязательств. С другой стороны, у молодых людей, обучающихся в колледжах, имеется значительно больше времени и возможностей для самореализации и проявления социальной активности, чем у представителей других групп молодежи.

По мнению исследователей-философов, социологов, психологов и педагогов именно волонтерство как один из эффективных способов оптимизации социальной ситуации в обществе позволяет создать благоприятные условия для самоутверждения молодых людей как социально значимых членов общества с учетом их ценностных ориентаций и возрастных особенностей. Особую роль волонтерская деятельность играет в жизни студенчества. Она позволяет будущему специалисту не только развивать в себе определенные

социальные качества, необходимые для эффективной жизнедеятельности в обществе, но и способствует его профессиональному развитию.

Согласно закону Республики Казахстан «О волонтерской деятельности», волонтер - физическое лицо, осуществляющее волонтерскую деятельность; волонтерская деятельность - добровольная социально направленная, выполняемая по свободному волеизъявлению общественно полезная деятельность, осуществляемая на безвозмездной основе в интересах физических и (или) юридических лиц [1]. Действующими каналами и доступными формами политического и гражданского участия молодежи служат представительство в органах власти и участие в деятельности волонтерских и иных общественных организаций. Волонтерство является активным направлением деятельности среди молодежи [2].

Волонтерская деятельность направлена в первую очередь на помощь остро нуждающимся слоям населения, не имеющим возможности помогать себе самим. Поэтому в научной литературе и в практике социально-педагогической работы часто используются эти два понятия: волонтерская и добровольческая деятельность. Более того, понятием добровольческая (волонтерская) деятельность часто подменяют понятие «общественная деятельность», которой обозначают любую полезную деятельность во благо общества. Согласно Акимовой Е.В. «волонтерство - это особый взгляд на жизнь, мировоззрение, впитавшее в себя все самое достойное из созданного в мировом педагогическом пространстве за много столетий. Добровольная помощь, оказываемая человеком или группой людей обществу в целом или отдельным людям, основана на идеях бескорыстного служения гуманным идеалам человечества и не преследует целей извлечения прибыли, получения оплаты или карьерного роста» [3].

С точки зрения педагогической науки, участие в такой деятельности само по себе способно вызвать позитивные изменения в личности. Волонтерство способствует формированию и развитию у молодежи таких качеств, как доброта, стремление прийти на помощь, способность к сопереживанию, а также коммуникативных навыков, организаторских способностей и лидерских качеств.

Студенчество как наиболее «социально активная демографическая группа» считается «основой крупномасштабного волонтерского движения» [7]. Постоянное увеличение числа студентов-волонтеров становится позитивной тенденцией в современном волонтерском движении. В связи с этим внедрение в учебно-воспитательную деятельность колледжа такой инновационной формы работы, как волонтерство, представляется чрезвычайно важным и необходимым.

Студенческая молодежь, реализуя программы добровольческой деятельности, получает возможность принести пользу обществу, приобрести социальный опыт, получить опыт для дальнейшего карьерного роста. Многие волонтеры в будущем начинают реализовывать свои авторские проекты. В учебно-воспитательном процессе колледжа волонтерская деятельность обладает большими педагогическими возможностями:

–способствует формированию социально и профессионально значимых качеств личности (самостоятельности, инициативности, дисциплинированности, культуры поведения, толерантности и др.);

–подготавливает к будущей профессиональной деятельности, позволяет приобрести незаменимый опыт (способность работать в сплоченной команде, умение брать на себя ответственность, договариваться с партнерами, делегировать полномочия, учитывать интересы и потребности других людей и др.);

–предоставляет возможность вхождения в систему гражданских отношений общества (помогает выработать необходимые навыки социального взаимодействия);

–содействует развитию общечеловеческих и культурных ценностей (справедливость, трудолюбие и др.).

Волонтерская деятельность способствует изменению мировоззрения самих людей и тех, кто рядом, и приносит пользу, как государству, так и самим волонтерам, которые посредством волонтерской деятельности развивают свои умения и навыки, удовлетворяют потребность в общении и самоуважении, осознают свою полезность и нужность, получают благодарность за свой труд, развивают в себе важные личностные качества, на деле следуют своим моральным принципам и открывают более духовную сторону жизни. Таким образом, волонтерская деятельность в колледже является средой эффективного формирования социальной активности студентов, обеспечивающей ее позитивную и гуманистическую направленность [6].

Волонтерская деятельность студентов оказывает большое влияние на жизнь студентов, так как помимо новых эмоциональных моментов, у студентов появляется хороший опыт взаимодействия с другими людьми.

На основе вышеизложенного можно сделать следующие выводы, во-первых, что волонтерская деятельность относится к непрофессиональному уровню социальной работы. Во-вторых, волонтеры – это добровольцы, осуществляющие социально значимую деятельность по своей воле, посредством личного вклада и предлагающие свою помощь безвозмездно. В-третьих, для развития молодежного волонтерского движения необходим ряд условий:

-наличие группы единомышленников, выступающих инициаторами и координаторами волонтерской деятельности;

-наличие институциональной «принадлежности» волонтерского движения (учреждения, организации, поддерживающих волонтерскую деятельность);

-учет специфики мотивационной структуры молодежной группы по отношению к участию в волонтерской деятельности;

-стремление избежать администрирования и бюрократизации волонтерского движения;

-обеспечение благоприятного морального климата, престижности, создание «моды» на волонтерское движение в молодежной среде (это возможно прежде всего в среде образовательных учреждений);

-использование значимой для молодых людей деятельности как основы волонтерства;

-использование волонтерства как способа повышения социального статуса молодого человека.

Список использованной литературы:

1. Закон Республики Казахстан «О волонтерской деятельности» от 30 декабря 2016 года № 42-VI ЗРК
2. Концепция государственной молодежной политики Республики Казахстан на 2023 - 2029 годы. Постановление Правительства Республики Казахстан от 28 марта 2023 года № 247.
- 3.Акимова Е.В. Волонтерство - теоретические аспекты деятельности // Отечественная педагогическая культура в национально-региональном компоненте образования: Труды Вторых Покровских образовательных чтений. - Рязань: РГПУ им. С.А.Есенина. - С. 42-44
- 4.Караваев, Г.А. Внутренний мир и социальная активность личности. Всякая активность есть деятельность? Что мы исследуем: деятельность или активность? // Г.А. Караваев. Вопросы преподавания философии и общественных наук. – 2001 – № 3 – С.32.
- 5.Мудрик А.В. Социальная педагогика [Текст] / Под ред. В.А. Сластенина. М.: Академия, 2003 – С. 40
- 6.Служение обществу. Пособие по развитию волонтерской деятельности учащихся организации образования. Составители Аргынов А.Х., Жумаканова Р.А. Алматы, Научно-информационный гражданского образования, 2009, 183 с
- 7.Социальная работа с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2007. – 382
- 8.Козлов, В. Личность и бытие / В. Козлов. – Ярославль : РПФ "Титул", 2024. – 242 с. – ISBN 978-5-00202-447-6.

ЭКСПЕРИМЕНТ И ТЕХНОЛОГИЯ

Акулова Т.Н.

РАСПОЗНАВАНИЕ ЭМОЦИЙ ДРУГОГО ДОШКОЛЬНИКАМИ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ГАРМОНИЧНОСТИ ВНУТРИСЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Аннотация: в статье рассматривается проблема распознавания эмоций другого старшими дошкольниками. Помимо ориентировки на эмоциональные состояния детей и взрослых прослеживается связь с типом семейного воспитания и актуальной позицией матери в системе «ребенок-взрослый». Несмотря на позитивные изменения после реализации коррекционной программы актуальность пролонгированной психологической помощи семьям старших дошкольников сохраняется.

Ключевые слова: эмоции, детско-родительские взаимоотношения, самоотношение.

Abstract: the article deals with the problem of recognizing the emotions of another by older preschoolers. In addition to focusing on the emotional states of children and adults, there is a connection with the type of family education and the actual position of the mother in the "child-adult" system. Despite the positive changes after the implementation of the correctional program, the relevance of prolonged psychological assistance to families of older preschoolers remains.

Keywords: emotions, child-parent relationship, self-relationship.

Введение.

Феномену «эмоция» в литературе дают самые разные толкования. В обобщенной форме он выступает как проявление внутреннего состояния человека в формате телесных выражений, мимике, невербальных реакциях. Поскольку эмоции выступают своеобразным индикатором субъективного благополучия личности и сопровождают человека на протяжении всей жизни маркируя его отношение к собственному я, другим людям, бытийным событиям, они побуждают его на определенный конструкт действия. Последнее обстоятельство сопряжено с тем, что эмоциональная сфера выступает отражением отношения человека к происходящим и планируемым событиям, предметам и объектам бытия [Василюк, 2010; Люсин, 2007; Панкратова, 2023;

Шингаев, 2022]. Можно констатировать, что проявляемые человеком эмоции являются мощными триггерами, которые запускают механизм активности или пассивности личности.

Уже в дошкольном возрасте взаимоотношения с значимыми близкими людьми стимулирует базу индивидуальных ресурсов ребенка, определяют систему его представлений о собственном «Я» и окружающем мире. В родительской семье он научается распознавать эмоциональные состояния окружающих, дифференцированно воспринимать спектр своих когнитивных, эмоциональных и поведенческих реакций. Опыт отношения ребенка в системе «родители-ребенок» определяет ресурс его социализации в обществе.

Не смотря на достаточно обширное поле исследовательских действий, проблема развития личности ребенка, формирование его эмоциональной сферы в процессе детско-родительских отношений требует дальнейших системных исследований. Это связано с тем, что динамика социокультурных изменений масштабна, взрослеющая личность сталкиваясь с трудностями социализации испытывает потребность в конструктивной помощи со стороны зрелых взрослых.

Цель нашего исследования состояла в изучении способности к распознаванию эмоциональных состояний другого и особенности отношений с матерью у детей старшего дошкольного возраста.

В качестве методического аппарата выступили: анализ, синтез, обобщение. Опросник «Взаимодействие родитель-ребенок» (И.М. Марковская), методика «Цветовая социометрия», методика «Эмоциональная пиктограмма», «Методика изучения способности детей дошкольного и младшего школьного возраста к распознаванию эмоциональных состояний Л.Ф. Фатиховой и А.А. Харисовой (сокращенный вариант)».

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

Наиболее сензитивным периодом становления типичных схем эмоционального реагирования считаются первые 6-7 лет жизни ребенка. Это обстоятельство связано с тем, что в родительской семье взрослеющая личность определяется с возможными примерами реагирования и усваивает их как стартовый вариант действия. Эмоции, которые доминируют в этом возрасте, представляют собой ресурсный пласт для дальнейших действий или же деструктивный пласт, который многие годы, уже взрослая личность будет стараться отреагировать в бытийных моментах.

Фактически все авторы оценивают в качестве важного фактора становления личности дошкольника особенности взаимоотношений с матерью, поскольку материнское отношение более безусловно в трансляции любви, поддержки и заботы [Веракса, 2022; Дыбина, 2022; Морозова, 2009; Попова, 2011]. Позиции отца и матери не совсем равнозначны в детско-родительских взаимоотношениях. Традиционно роль отца характеризуется как выражено контролирующая, оценивающая, в то время, как мать склонна к выраженным проявлениям эмоций и душевного тепла, безоценочному проявлению привязанности к ребенку.

В психологической практике проблемой детско-родительских взаимоотношений в разное время занимались ученые: С.А. Гаврина [Гаврина, 1997], Г.Г. Григорьева [Григорьева, 2000], В.Е. Дружинин [Дружинин, 2003], И.В. Исаев [Исаев, 2010], С.М. Шингаев [Шингаев, 2022] и др. Их исследования освещали сущностью природу родительского взаимодействия с ребенком, стили, виды и механизмы функционирования системы «родители-ребенок».

Проблемой влияния родительского отношения на развитие эмоциональной сферы детей занимались исследователи: Г.В. Барина [Барина, 2020], С.Г. Вадуев [Вадуев, 2008], В.Е. Дружинин [Дружинин, 2005], Р.Е. Казакова [Казакова, 2005], Е.Н. Колодич [Колодич, 1999], Н.Л. Кряжева [Кряжева, 2000], В.А. Шиманская [Шиманская, 2018], Е.Н. Юрчук [Юрчук, 2008] и др.

В исследовании С.Г. Вадуева отмечается, что в детском возрасте, ребенок ориентирован на проживание удовольствия, которое подкрепляется значимыми взрослыми [Вадуев, 2008]. Автор указывает, что эмоция, как побуждение к действию формируется к концу старшего дошкольного возраста, так как уже накоплен достаточный опыт понимания собственного «Я» и отношения к себе со стороны значимого окружения.

Ф.Е. Василюк отмечает, что проживание эмоционального состояния вариативно в своем проявлении и сопряжено с проявлением реакций: вины, страха и эмоционального подъема [Василюк, 2010]. Исследователь считает, что психология переживания того или иного спектра эмоций играет существенную роль в формировании оценочного отношения к действительности.

Отечественные исследователи отмечают, что формат привязанности матери и ребенка сопровождается проживанием сильных эмоций, которые укореняются в сознании и определяют базовые ступени развития [4;7;13;19]. В период раннего и дошкольного детства ребенок способен показать комплекс своих переживаний посредством мимики и жестикюляции, причем, даже не сопровождая вербаликой и будет понят окружающими достаточно детально. Мимика и жесты, как ассистивные реакции в проявлении эмоционального состояния поливариативны. Взрослеющая личность, научается делать акценты в мимических актах достаточно виртуозно уже к концу старшего дошкольного возраста. Кроме того, жесты и телодвижения человека в ситуации проживания той или иной эмоции так же имеют характерную специфику. Так, например, в формате мимики и жестикюляции можно невербально выстроить эмоционально-оценочное суждение и быть максимально понятным окружающими людьми. В научной практике существуют более 50-ти видов проявления эмоций и характер их специфичен в детском и более взрослом возрасте.

У дошкольников эмоциональная сфера максимальна открыта и проявление эмоций не сопровождается выраженным контролем. Чем старше становится личность, тем выраженной контроль и тем менее транслируется глубина или характер эмоционального переживания человека. В исследовании С.А. Гавриной отмечается, что стиль детско-родительских взаимодействий определяет для ребенка уровень его ресурсности [Гаврина, 1997]. Исследовательница указывает, что сознание ребенка фиксирует всю систему нюансов отношения с близкими людьми и определяет тем самым, вектор движения взрослеющей личности по

жизненному маршруту. Принятие собственного я ребенком на эмоциональном, когнитивном и поведенческом уровнях динамично. Иными словами, данные схемы реагирования, вне всякого сомнения, подвергаются модификации в процессе обретения нового опыта. Однако, если конструкт самоотношения ребенка находится в зоне негатива, то динамика изменений замедляется и, ребенок может долго находиться в позиции когнитивных искажений восприятия себя и бытийной реальности. Полное, безусловное принятие ребенка матерью предполагает позитивное подкрепление, стимуляцию инициативности, близкий эмоциональный контакт. Этот формат отношения организует сознание ребенка, он научается понимать и своевременно рефлексировать социальное воздействие.

На процесс распознавания эмоционального состояния другого человека влияет множество факторов, но базово стимулирующим выступает именно материнское отношение. В частности, на данный процесс помимо эмоционального отношения матери влияют:

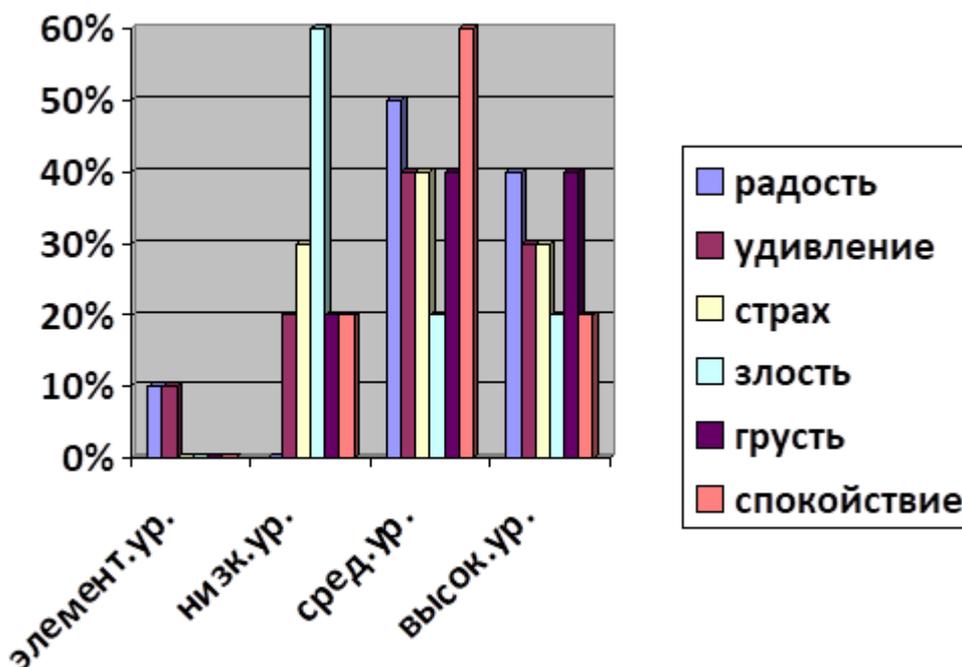
- нервно-психические составляющие организма ребенка;
- специфика процесса усвоения и переработки информации;
- уровень культуры, интеллекта, речевого развития;
- индивидуальный опыт взаимодействий со сверстниками и значимыми взрослыми (воспитателями, знакомыми, родственниками);
- индивидуальный опыт эмоциональных переживаний (в позициях позитива и негатива).

С.Л. Рубинштейн характеризовал процесс развития эмоциональной сферы личности, как процесс перманентных накоплений [Рубинштейн, 2009]. С самого рождения ребенок ориентирован на ориентацию в окружающем пространстве. Причем, в данном случае, речь идет не только о базовой потребности в самосохранении, которая доминирует у животных. Речь идет о динамичном развитии сознания, развития избирательности в объектно-предметном мире. К периоду дошкольного возраста ребенок обнаруживает выраженную потребность в рефлексии впечатлений, которые он получает из окружающего мира. Под влиянием общения со значимыми взрослыми дошкольник обретает избирательность по отношению к окружающему миру, которая представлена в спектре проживаемых им эмоций, впечатлений. Комплекс уже сложных эмоций, присущих дошкольнику стимулирует его вектор активности в социальном контактировании, определяет меру его включенности в социальное пространство взаимодействий. Под влиянием общения со значимыми взрослыми дошкольник обретает избирательность по отношению к окружающему миру, которая представлена в спектре проживаемых им эмоций, впечатлений. Комплекс уже сложных эмоций, присущих дошкольнику стимулирует его вектор активности в социальном контактировании, определяет меру его включенности в социальное пространство взаимодействий.

С помощью методики изучения способности детей дошкольного и младшего школьного возраста к распознаванию эмоциональных состояний Л.Ф. Фатиховой и А.А. Харисовой (сокращенный вариант) мы решили уточнить специфику понимания эмоциональных состояний у детей.

Выборку эмпирического исследования составили 30 детей старшего дошкольного возраста дошкольных образовательных организаций (ДОО) г. Балашов Саратовской области. мы видим, что детям знакомы эмоции «радость» и «удивление». При общей позитивной картине зафиксированы некоторые факты, требующие организации адресной психологической помощи. Так, имеются трудности в понимании и выражении эмоции «страх». Это же относится к эмоции «безразличие», которую испытуемые не смогли показать, лишь пятая часть выборки (4 девочки и 2 мальчика) выразили определенные признаки данной эмоции, но и они не были ярко выражены, и не по всем признакам.

На диаграмме 1 показано, что у детей в игровой ситуации при проведении методики, могут распознаваться такие эмоции, как радость, спокойствие, страх, грусть, удивление (выражены на высоком или среднем уровне). Через такие эмоции дети понимают, что происходит вокруг, могут замечать красоту природы, оценивать красивые рисунки, яркость цвета. Такая эмоция, как «страх», проявляется на низком уровне, в конкретных случаях, т.е. дети не могут ее конкретизировать.



По результатам восприятия сюжетных картинок, показатели у детей увеличились (см. Рис.2).

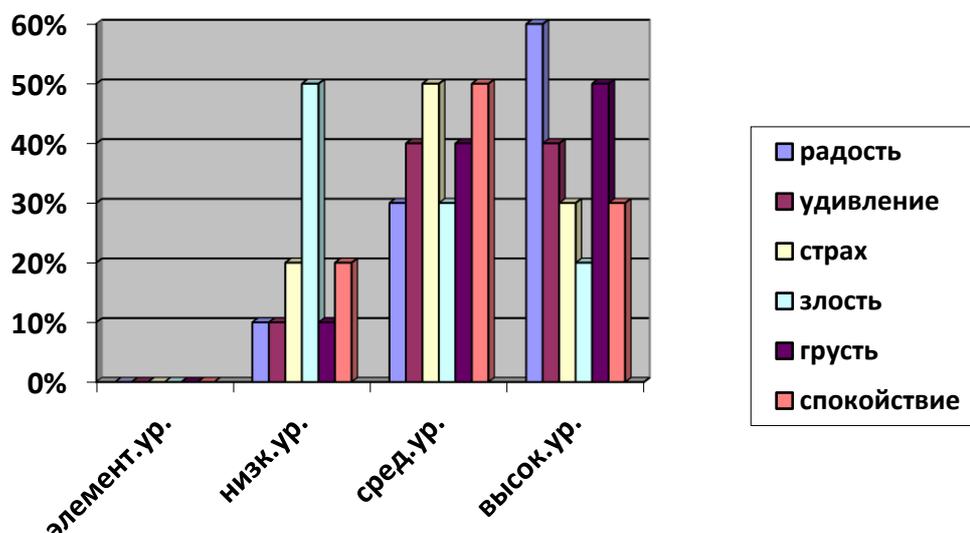


Рисунок 2 - Особенности распознавание эмоциональных состояний по сюжету.

Эмоция «страх» стала проявляться у детей на среднем уровне. Эмоция «злость» повысилась на среднем и низком уровне, т.е. в сюжете дети лучше ее понимали и называли эту эмоцию. Эмоция «радость» проявляется у детей на высоком уровне, им легче в сюжете ее распознавать. Таким образом, в действии, в конкретной ситуации дошкольники могут понимать лучше эмоциональное состояние человека, нежели в спокойном состоянии, когда человек не задействован в ситуации.

С помощью диаграммы отображены выраженные показатели в распознавании эмоций «радость», «печаль», «страх», «стыд», «удивление» (Рисунок 3).

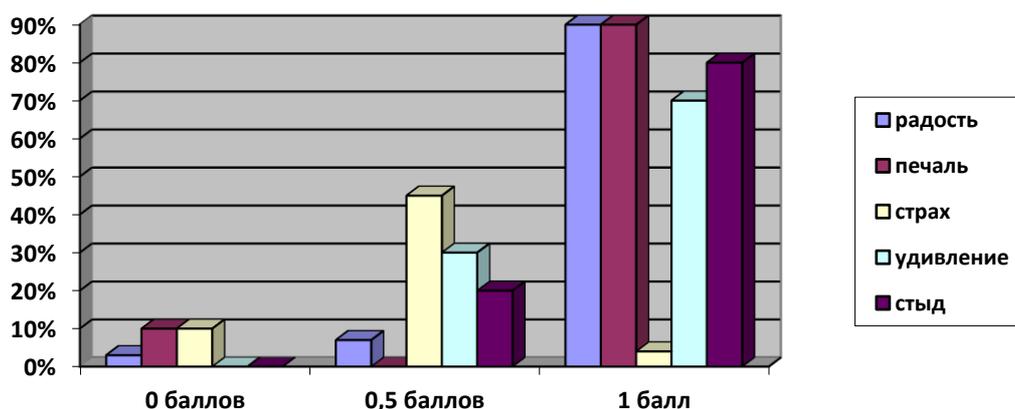


Рисунок 3. Выраженность эмоций по результатам двух серий.

Эмоцию радость назвали 90% детей, они не пользовались помощью взрослых. Также дети смогли распознать эмоцию «печаль» (90%) и назвать при выполнении задания. Эмоцию страх дети в большинстве случаев распознавали

лишь с помощью взрослых. В основном дети понимают и называют эмоцию «удивление», но есть дети (30% выборки), которые данную эмоцию называют лишь с опорой на помощь взрослых. Эмоцию «стыд» распознают большинство испытуемых, хотя часть из них способны это выполнить лишь с помощью взрослых (вспоминают данную эмоцию).

Таким образом, часто встречающиеся эмоции воспринимаются и распознаются детьми достаточно уверенно.

С помощью методики «Цветовая социометрия» мы установили эмоционально-непосредственное межличностное отношение ребенка с окружающими.

Так в отношении к себе у детей преобладает сиреневый, красный и фиолетовый цвет. Можно охарактеризовать отношение детей к себе как спокойное, ранимое, неустойчивое, со склонностью к активности, неуравновешенное, чувством достоинства.

Предпочитаемое отношение (к которым относятся родители, бабушки и дедушки, учителя, некоторые одноклассники) с позиции цвета воспринимают, как розовые, сиреневые, синие, красные, оранжевые оттенки. Т.е. фиксируется положительное отношение к окружающим (явное предпочтение), ожидания партнерских отношений, стремление к совместной игре, авторитетность, проявления интереса, удовлетворение от общения, увлеченность.

Отношение к окружающим (предпочитаемое – к ним относят друзей) проявляется в красном, розовом, синем в основном цвете. Испытуемые заинтересованы в учете интересов других детей, но соблюдают дистанцию в общении, сдержанны, хотя и стараются в общении занять лидирующее место, независимы от окружающих, сострадают другим.

Антипатия у детей в основном проявляется к сверстникам - в цветовой гамме лидирует черный, серый, фиолетовый цвет. Т.е. таких сверстников дети воспринимают как неискренними, демонстративными, тревожными, ранимыми. Не замечают у таких детей положительных сторон личности, проявляют к этим детям агрессивность и эгоизм. В некоторых поступках некритично воспринимают свое поведение и придирчивы в отношении к детям, которые имеют антипатию.

Устанавливая особенности распознавания эмоциональных состояний дошкольников можно отметить, что детям в портретном (статичном) содержании тяжелее распознавать эмоцию «страх», в сюжетном варианте им немного легче понять эту эмоцию. Также во второй методике были установлены средние значения в эмоции страх. Дети часто путали эту эмоцию с «испугом».

По отношению к себе и близким дети испытывают положительные эмоции, позитивно воспринимают их. К детям, которые попадают в разряд, маркируемый состоянием «антипатия», транслируются негативные эмоции, эгоистичность, не критичность.

Определив проявление эмоций у детей, мы проанализировали ответы матерей по поводу отношения к взаимодействию матери с ребенком (Рис. 4).

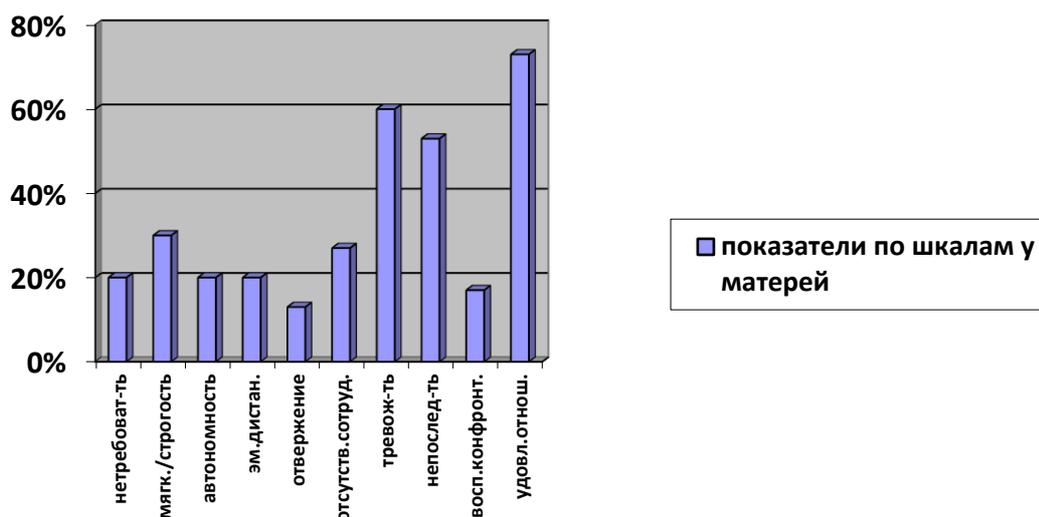


Рисунок 4. Выраженность типов взаимодействия матерей с ребенком

Исходя из результатов эмпирического исследования, мы установили, что у матерей преобладают несколько типов взаимодействия. Практически большинство матерей (22 человека – 73%) транслируют удовлетворенность взаимодействия с детьми. Также выражена тревожность за детей (18 человек – 60%), но при этом высокие показатели набрал тип взаимодействия – «непоследовательное воспитание» (16 человек -53%). Можно утверждать, что матери стремятся к общению со своим ребенком, проявляют беспокойство за него, но четкой выраженной системы требований нет, так как преобладает непоследовательный стиль воспитания. Также установлено, что преобладает строгость в воспитании (10 человек -30%, отсутствие сотрудничества (8 человек -27%), нетребовательность, автономность, эмоциональное дистанцирование (по 6 человек – 20%), воспитательная конфронтация (5 человек -17%) и отверженность (4 человека -13%).

Данные показатели свидетельствуют о преобладании неблагоприятного стиля воспитания. Необходимо проводить с родителями дошкольников профилактическую работу по проблеме воспитания детей, а также гармонизировать взаимоотношения матери с ребенком. На этой основе под нашим руководством была разработана и реализована пробная психологическая программа гармонизации детско-родительских отношений. После проведения программы мы повторно продиагностировали детей и матерей для установления динамики в детско-родительском взаимодействии.

Так, с помощью методики «Эмоциональная пиктограмма» мы определили динамику проявления эмоций у детей (Рисунок 5).

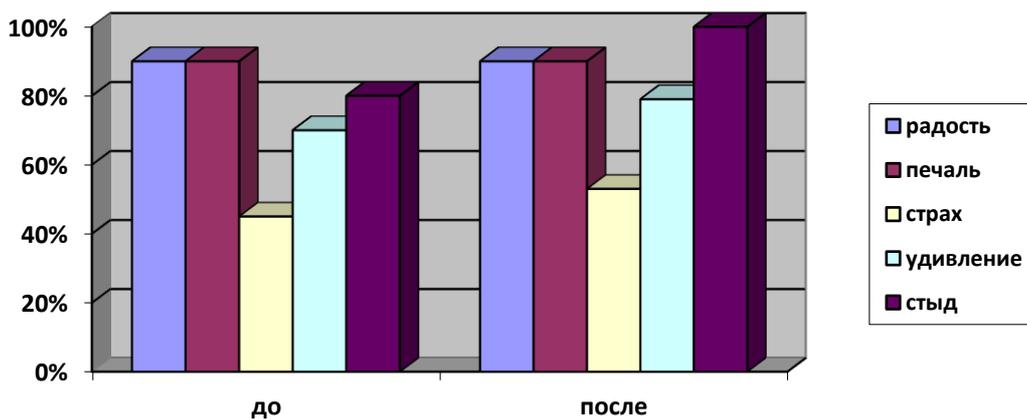


Рисунок 5 - Выраженность эмоций по результатам двух серий

После проведенной программы дети стали лучше распознавать эмоциональные состояния других. Они научились без помощи взрослых распознавать эмоцию «стыд». Также изменились показатели отношения матерей к детям при взаимодействии (Рис. 6).

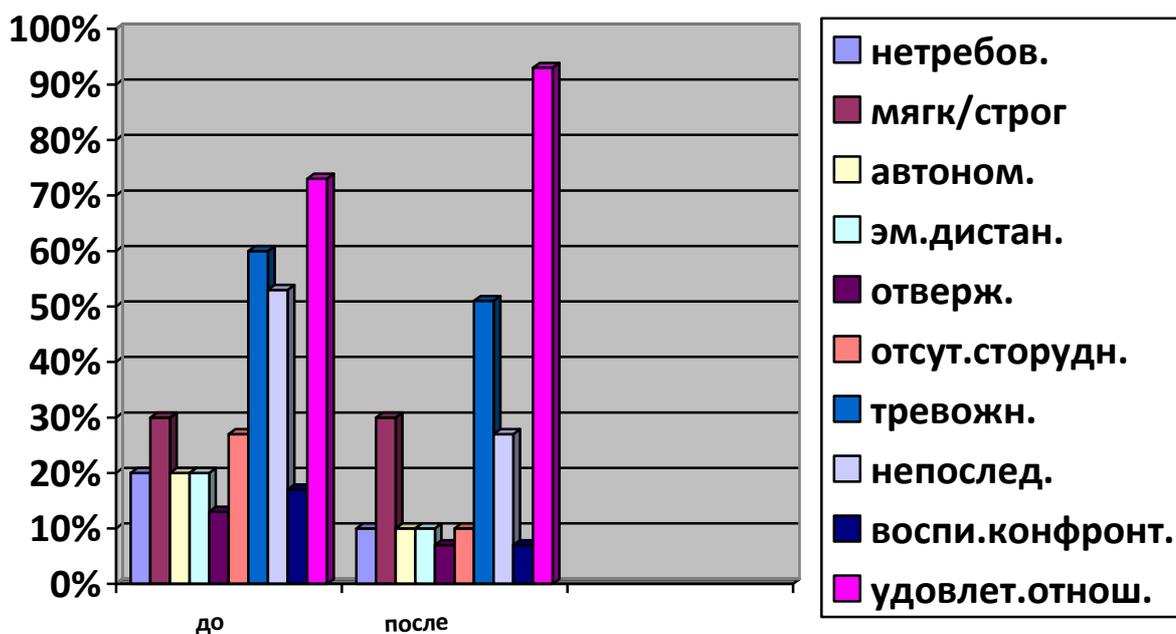


Рисунок 6. Выраженность типов взаимодействия матерей с ребенком

Таким образом, мы видим, что у родителей в процессе целенаправленного взаимодействия с ребенком изменилось отношение к характеру взаимодействия. Родители стали более удовлетворены отношениями с ребенком, снизились показатели по шкале «нетребовательность», «автономность», «эмоциональное дистанцирование», «отверженность», «отсутствие сотрудничества», «тревожность», «непоследовательность», «воспитательная конфронтация». Неизменным остался показатель «строгость».

Можно отметить, что родители высказывались на тему того, что многое при взаимодействии с ребенком они не замечали, а в процессе выполнения задания стали больше понимать своих детей и свои требования к ним.

Подводя итог, можно сделать следующие **выводы**:

1. Дошкольникам в портретном содержании стимульного материала труднее дается распознавание эмоции «страх», а в сюжетном варианте им немного легче понять эту эмоцию. При этом, дети часто путают эмоции страх и испуг.

2. По отношению к себе и близким дошкольники испытывают положительные эмоции, позитивно воспринимая их. К детям, которые попадают в разряд «антипатия» транслируются негативные эмоции, эгоистичность, не критичность.

3. Матери дошкольников реализуют непоследовательный стиль воспитания: стараются быть строгими со своими детьми, принимают их, сотрудничают, но, при наличии провинностей, к детям применяют санкции.

4. Хотя дошкольникам доступен для понимания большой спектр эмоций, развитие способности к пониманию эмоций других людей требует перехода к восприятию экспрессии человека, абстрагированного от их ситуативного воспроизведения. Оно должно строиться на овладении эмоциональными эталонами экспрессии. Работа по развитию способности к пониманию чужих эмоций требует, чтобы отношение взрослого к детям носило эмоционально яркий, положительный оттенок. Оpoznание эмоций может происходить как в вербальном виде, так и в кинестетическом сопровождении: кинестетическое подражание выражению лица, изображенного на картинке; интерпретация ситуации в действиях; ассоциация с известными переживаниями; угадывание, исключение; эмпатическая реакция.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Барина Г.В., Разникова О. И. Противоречия современного дошкольного образования в современном российском обществе // Научное мнение. №7-8. 2020. С.23-29.
2. Вадуев С.Т. В мире детских эмоций: пособие для практ. работников ДОУ / С.Т. Вадуев. 4-е изд. М.: Айрис-пресс, 2008. 220 с.
3. Василюк Ф.Е. Современные представления о переживании /Ф.Е. Василюк. СПб, Речь, 2010. 220 с.
4. Веракса Н.Е. Понимание смешанных эмоций в дошкольном возрасте: роль когнитивного развития ребенка // Экспериментальная психология. 2022. №15 (1). С. 122-138.
5. Гаврина С.А. Влияние родительского отношения на познавательную активность дошкольников / С. А. Гаврина. Ярославль, 1997. 112 с.
6. Григорьева Г.Г. Развитие дошкольника в детско-родительских отношениях. М, Смысл, 2000. 118 с.
7. Дружинин, В. Е. Детская практическая психология: Учебник / Под. Ред. Т.Д. Марцинковской. М.: Гардарики, 2005. 225 с.

8. Дружинин В. Е. Психология эмоций, чувств, воли. М.: ТЦ Сфера, 2003. 240 с.
9. Дыбина О.В. Характеристика ценностных ориентаций детей старшего дошкольного возраста // Научное мнение. 2022. №3. С.37-42.
10. Исаев И.В. Взаимодействия в родительской семье. М.: Беловодье, 2009. 200 с.
11. Казакова Р.Г., Сайганова Т.И., Седова Е.М. Особенности взаимоотношений в системе «родители-ребенок». М.: Сфера, 2005. 132 с.
12. Колодич Е.Н. Коррекция эмоциональных нарушений у детей дошкольного возраста. Мн.: «Минск», 1999. 321 с.
13. Кряжева Н.Л. Мир детских эмоций. Дети 5 – 7 лет. Ярославль: Академия развития, 2000. 208 с.
14. Люсин Д.В. Стратегии переработки информации при распознавании эмоций /Д.В. Люсин // Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2007. Т. 4. № 4. С. 28-40.
15. Морозова Н.Г. Воспитание познавательных интересов у детей в семье. Кострома, КГУ, 2009. 184 с.
16. Панкратова Т.В. Формирование основы самопрезентации у детей старшего дошкольного возраста // Научное мнение. №6. 2023. С.135-140.
17. Попова С.С. Особенности эмоциональной сферы и методы диагностики эмоционального развития у старших дошкольников // Молодой ученый. 2011. №1. С. 221-224.
18. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: в 2 т. Т. I. М.: Педагогика, 2009. 428 с.
19. Шиманская В.А., Огородник О.Я., Лясников В.В. Курс развития эмоционального интеллекта детей 7-10 лет. М.: Просвещение, 2018. 79 с.
20. Шингаев С.М., Юркова Е.В., Бунакова А.В. и др. Формирование и развитие эмоционального интеллекта в образовательном процессе: учеб. -метод. Пособие. СПб.: СПб АППО, 2022. 174 с.
21. Юрчук Е.Н. Эмоциональное развитие дошкольников: Методические рекомендации. М.: ТЦ Сфера, 2008. 188 с.

Акулова Т.Н., Казанкова Е.А.

ВЗАИМОСВЯЗЬ САМООЦЕНКИ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: в статье рассматривается проблема взаимосвязи психоэмоционального развития в старшем дошкольном возрасте и становления такого личностного новообразования, как самооценка. Отмечается, что гармонизация эмоционального состояния детей не происходит как спонтанный процесс, и требуется соответствующее психолого-педагогическое

сопровождение на протяжении всего периода дошкольного детства.

Ключевые слова: эмоции, самооценка, эмоциональное выражение, антиципация, переживание.

Abstract: the article deals with the problem of the relationship between psycho-emotional development in older preschool age and the formation of such a personal neoplasm as self-esteem. It is noted that the harmonization of the emotional state of children does not occur as a spontaneous process, and appropriate psychological and pedagogical support is required throughout the entire period of preschool childhood.

Keywords: emotions, self-esteem, emotional expression, anticipation, experience.

ВВЕДЕНИЕ.

В современной научной литературе феномен «эмоция» определяется как обобщенная реакция проявления чувства возбуждения, инициированного внешним или внутренним воздействием [Кондаков, 2000]. Эмоция, как реакция человека всегда сопряжена с определенной сменой состояния организма. Переживания негативного или позитивного эмоционального состояния отражаются на психофизиологическом фоне человека. Понятие «эмоциональное состояние» представляет собой комплекс системных переживаний личности, связанных с рефлексией отношения к собственному я, определяющих типичные схемы поведенческих реакций. Следует отметить, что, если субъект не демонстрирует эмоций в ответ на воздействие, то это тоже можно оценивать, как своеобразный ответ организма, реакцию.

Эмоциональная сфера человека представляет собой сложный спектр проявлений от чувств (устойчивых состояний, эмоций и аффектов (бурных кратковременных реакций), различных по своей природе. Так, В.К. Вилюнас отмечал, что эмоции способны антиципировать возможные события, предоставляя личности общий прогноз итогового результата [Вилюнас, 2000]. Человек, исходя из своего опыта склонен к прогнозированию и эмоционализации возможных событий. Ребенок не рождается с опытом реагирования на те или иные события. Это осознание и типичные схемы формируются в процессе социального контактирования.

В силу вариативности развития эмоциональной сферы и динамики самооценки личности представляет интерес проследить их взаимосвязь в период, когда наблюдается относительно «чистые» их проявления, а именно в старшем дошкольном возрасте. В этой связи цель исследования - изучить роль эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста в становлении самооценки.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В исследовании Б.М. Теплова отмечается, что эмоции способствуют формированию схемы социальных контактов. Это обстоятельство связано с тем, что коммуникативный аспект сопряжен у человека с проявлением эмоционального отношения. Эмоциональная сфера представляет собой мощный

ресурс личностного опыта человека и, формируется и поддерживается данный опыт в процессе социального взаимодействия [Теплов, 2004].

Рассматривая проблему эмоциональных состояний личности Е.П. Ильин отмечал, что существует видовая вариативность проявления эмоций у человека [Ильин, 2007]: а) радость (возбужденное удовлетворение); б) грусть (негативно-депрессивное реагирование); в) гнев (негативно-агрессивное реагирование); г) страх (негативно-тревожное реагирование); д) удивление (активное любопытство, как реакция на внешнее воздействие); е) отвращение (негативно-брезгливое реагирование).

Следует отметить, что сила проявления эмоций и их фон существенно влияет на ощущение субъективного благополучия личности, т.е. человек счастлив, проживая позитивные эмоции, и активен в социальном поле взаимодействий. Проживая негативные эмоции, человек мало ресурсен и склонен к блокированию социальных интеракций.

В отечественной детской психологии считается, что старшем дошкольном возрасте ребенок достаточно активно осваивает социальное пространство. В этот период формируются основная схема социального контактирования, осуществляется рефлексия мотивов действия. Дошкольники научаются выделять ценностные основы посредством проживания эмоций отношения к тем или иным событиям и объектам жизнедеятельности. В данном возрасте ребенок проживает то или иное эмоциональное состояние согласно более глубоким ценностным смыслам, нежели бытийная реакция на воздействие социума. В частности, П.К. Анохин отмечает, что эмоциональное поле представляет собой сложный конструкт реагирования человека и данный конструкт всегда индивидуален, как уникальная каждая личность [Анохин, 1984].

В старшем дошкольном возрасте ребенок уже имеет укорененный опыт взаимоотношений в системе значимого окружения. Вне всякого сомнения, данный опыт достаточно мал, но его базовые основы позволяют дошкольнику выстраивать типичные схемы поведенческого и эмоционального реагирования. Н.В. Колпаковой обосновывается идея о том, что дошкольник уже склонен к рефлексии собственных переживаний и у него снижена характеристика импульсивности. Эмоциональное реагирование сопряжено с рефлексией возможных исходов действия, т.е. он проявляет «окультуренную эмоцию», отрефлексированную возможным результатом [Колпакова, 2009]. Эмоциональная сфера ребенка выступает рельефным показателем его нравственных посылов и индикатором ценностных установок, касающихся собственной личности и оценивания окружающих людей [Веракса, 2022].

Можно констатировать, что в старшем дошкольном возрасте ребенок овладевает способностью к антиципации, ему важен аспект позитивного оценивания его действий со стороны значимых взрослых [Панченко, 2008]. Позитивное подкрепление для ребенка в дошкольном возрасте сопряжено с проживанием позитивных эмоций и фиксации в сознании собственной самоэффективности, социальной полезности.

В исследованиях В.А. Петровского отмечается, что социальная эмоция представляет собой сложный конструкт интериоризированного эффекта

переживаний (в позитивном и негативном планах) [Петровский, 2006]. Пережитые эмоции рефлексированы в сознании ребенка, дифференцируя норму и ее отсутствие. Это обстоятельство позволяет дошкольнику развивать навыки эмоционального выражения в процессе социального констатирования. В этот период развивается способность предвосхищать реакции адресатов общения. Например, убирая свои игрушки без просьбы матери, он осознает, что это будет ей приятно. Дошкольник уже четко осознает какие эмоции могут побудить окружающих к тем или иным действиям или вербальным реакциям.

В этом возрасте уже выражена гендерная характеристика проявления социальных эмоций. Мальчики и девочки усваивают свойственные их полу социальные роли и стараются им соответствовать. Так, мальчики более склонны к сдержанным реакциям на негативные подкрепления, в силу усвоенных социальных требований «быть мужчиной», «быть сильным» и т.д. Девочки в дошкольном возрасте проявляют более выраженную мягкость в общении, эмоциональных реакциях, чем их сверстники мальчики.

В исследовании А.Д. Кошелевой отмечается, что в дошкольном возрасте ребенок овладевает высшими формами проявления эмоционального выражения [Кошелева, 2003]. Вариативность проявления форм выражения эмоций у старших дошкольников достаточно широка. Он способен подкреплять проявление эмоций мимикой, действенной пантомимикой, аффектами, интонационно.

Подобная широта проявления в различных формах эмоционального реагирования способствует улучшению понимания и собственных состояний и состояний окружающих людей. В некотором смысле, дошкольник открывает для себя социальное пространство взрослых, рефлексировывает стратегии поведения в социуме. В исследовании А.В. Запорожца отмечается, что в период старшего дошкольного возраста происходит смещение позиционного ряда аффекта [Запорожец, 2006], когда ребенок уже может руководствоваться эмоциональным образом, предвосхищая итоговую ситуацию. Так, если ребенок хочет нарушить запрет, то достаточно четко представляет возможность негативных санкций со стороны родителей. Если же эмоциональное желание превалирует и, ребенок нарушит запрет, то еще до санкций со стороны взрослых он может испытывать тревогу и чувство вины, поскольку способен выстроить реалистичный прогноз ситуации объективно оценить последствия.

Можно констатировать, что эмоциональная сфера дошкольника имеет специфические особенности, существенно влияет на характер предъявления собственного образа-«Я» миру, и является мощным фактором формирования отношения к себе и оценивания других людей. Эмоции дошкольника вариативны в формате проявления в социальных контактах и имеют динамику к наполнению, развитию. Безусловно они связаны с таким важным качеством личности, как ее самооценка.

Под понятием самооценка понимается процесс оценивания собственного Я, индивидуальных ресурсов, качеств на основе которого формируется представление о социальной позиции, места в обществе, среди других людей [Немов, 2003]. Самооценка ориентирует человека на определенный маршрут

взаимодействия в социальном пространстве. Фактически, речь идет о смысловом поле самооценности личности. Человек, осознавая свои ресурсы и получая позитивные подкрепления со стороны социума совершает социальные интеракции, опираясь на знания о себе, как личности. Важным значением в понимании самооценки является ее реалистичность. Самооценка, как одно из основных звеньев входит в систему Я-концепции личности. В исследовании Р. Бернса отмечается, что самооценка играет связующую роль в системе всех предикторов Я-концепции [Бернс, 2006]. Это обстоятельство связано с тем, что самооценивание, исходит из процесса самосознания личности, системы базовых ценностных координат.

Сходную точку зрения можно обнаружить в исследовании Н.Е. Анкудиновой, где автор отмечает как один из критериев самосознания личности –самооценку [Анкудинова, 2000]. По мнению исследовательницы, в период старшего дошкольного возраста самооценка обретает общий контур и наполняется опытом взаимодействия с окружающими людьми. Рефлексия самооценки, как динамично развивающегося феномена происходит на протяжении всего онтогенеза. В самооценивании отражаются смысловые характеристики, которыми личность маркирует собственные индивидуальные ресурсы, поведенческий маршрут и отношение к окружающим людям.

В исследовании А.А. Бодалева отмечается, что система представлений о себе и окружающих людях начинает обретать определенность к старшему дошкольному возрасту [Бодалев, 1987], так как старший дошкольник уже имеет определенный опыт личностных взаимодействий и опыт рефлексии эффектов данного взаимодействия. В процессе обретения опыта личность выстраивает базовые ценностные ориентиры, позволяющие ей планировать социальные интеракции, цели и избирать наиболее приемлемые, конструктивные стратегии достижения желаемых целей. Самооценка выполняет ряд функций: регуляторную (осуществляет контроль и регламентацию возможных действий) и защитную (превентивно блокирует предвосхищаемые ошибочные интеракции). Кроме того, она различается по ряду параметров. В частности, в научной практике отмечают средний и низкий уровень самооценки. Эти уровни характеризуют степень уверенности и понимания индивидуальных ресурсов и степень возможности их реализации в социальном пространстве взаимодействий. Важным параметром выступает также характер реалистичности самооценки: адекватная и неадекватная самооценка (завышенная и заниженная).

Содержательное наполнение самооценки можно подразделять также на: а) прогностическую (основанную на способности к антиципации и построении конструктивного прогноза достижений); б) актуальную (оценивание ресурсов настоящего); в) ретроспективную (оценивание ресурсов прошлого опыта). Вариативность самооценивания позволяет личности совершать мониторинг динамики своей ресурсности и ориентироваться на определенный вектор движения по жизненному маршруту. Реалистичное оценка имеющихся ресурсов, опыта ресурсности прошлого позволяет избежать выраженных трудностей в достижении значимых целей.

Самооценка может иметь характеристики, связанные с построением взаимодействия: а) конфликтная (имеющая дисфункциональный пласт представлений о себе); б) бесконфликтная (имеющая гармоничный пласт принятия представлений о себе). Конфликтная самооценка выступает индикатором наличия у личности интрапсихического конфликта, когда желаемое и возможное не согласуются, вызывая хаотичные схемы достижения целей. Такой человек не имеет четкого представления о весомости части ресурсов, что активизирует блоки в достижении целей. Бесконфликтная самооценка может опираться не только на реалистичный пласт представлений о собственной ресурсности. Она может маркировать укорененное в сознании когнитивное искажение, связанное с отсутствием или наличием потенциала, которое личность принимает как данность. Несомненно, когнитивные искажения выступают деструктивным триггером в выборе конструктивных стратегий самопрезентации и построении маршрута достижений личности.

Согласно трактовке А.Н. Леонтьева, самооценка выступает одним из основных условий, вследствие чего индивид становится личностью [Леонтьев, 1995]. Осознавая мотивы и эффекты своих действий, он планирует и реализует актуальные задачи, как правило, четко ориентируется на уровень притязаний.

В исследовании С.Л. Рубинштейна феномен «самооценка» трактуется, как базовая характеристика личности [Рубинштейн, 2010], выступая мощным регулятором деятельности, позволяет контролировать социальную и личностную успешность, самооффективность и социальную полезность.

Согласно И.Ю. Кулагиной, дошкольник на когнитивном и эмоциональном уровне принимает собственную личность, как полноценный или дефицитный ресурс для дальнейших движений в сторону реализации желаемых целей [Кулагина, 2014]. Так как появляется актуальная потребность в социализации, взрослеющая личность стремится отразить имеющиеся представления о собственном Я.

Н. Е. Анкудинова полагает, что дошкольники еще не готовы к полной объективности своих социальных интеракций [Анкудинова, 2000]. Детерминантой самосознания в данном в возрасте является внешняя оценка, особенно со стороны значимого окружения.

Важна позиция Л.И. Божович, отмечающей, что у дошкольника могут быть сформированы отрицательные качества личности и неадекватная самооценка в связи с тем, что он ориентирован на избегание отвержения, неудачи [Божович, 2000]. Если ребенок находится в ситуации социальной дистанции от значимого окружения (дети не склонны брать его в игры, воспитатель часто делает замечания и др.), он может существенно снизить степень доверия к себе и миру. В данном случае, возможна хронизация протекания негативных состояний и снижение уверенности в собственной эффективности, как личности. Кроме того, ребенок теряет баланс между стремлением к миру и принятием его социальным окружением. Вне всякого сомнения, это состояние может быть субъективным, но опыт психотравмы будет получен ребенком и зафиксирован в сознании.

В этот период важным обстоятельством в становлении самооценки выступает утрата детской непосредственности (к окончанию дошкольного

возраста). Ребенок начинает контролировать «я хочу» и «я должен». Саморегуляция позволяет ребенку отразить схемы эмоционального реагирования, конструктивней подходить к выбору стратегий достижения желаемых целей. Самооценка дошкольника, которая основана на динамичных достижениях, стимулирует самоуважение, повышает самооценку ребенка в коллективе сверстников. Ребенок научается использовать собственные ресурсы конструктивно, эффективно распределять силы. Это обстоятельство положительным образом сказывается на эмоциональном статусе ребенка, его социальной активности.

На опыт работы с дошкольниками свидетельствует о том, что они обладают особенностью к ситуативной смене уровня самооценки. Динамичная смена уровней самооценки сопряжена с дефицитом навыка реалистичной рефлексии бытийной ситуации. Так, в привычной для него обстановке в окружении знакомых людей и при осуществлении известных ему действий, ребенок может транслировать адекватную самооценку, поскольку у него уже зафиксирован в сознании опыт действия и отразены имеющиеся промахи. Если же обстановка незнакомая, и формат деятельности не известен, ребенок будет ориентироваться на подкрепляющее позитивное действие со стороны значимых людей и может транслировать завышенную самооценку. В случае отсутствия позитивного подкрепления или отсутствия значимых близких, ребенок в новой обстановке может демонстрировать неуверенность, заниженную самооценку. Безусловно, могут быть и вариации, исключения, в зависимости от социально-психологических характеристик и навыков конкретного дошкольника. Речь идет о том, что понимание внутреннего мира окружающих людей в младшем дошкольном возрасте еще проблематично, да и эмоциональная окраска, связанная с оценкой заботы, любви для дошкольника представляется более важной.

Таким образом, подводя итог теоретической части статьи, можно констатировать, что дошкольники могут проявлять динамичную смену уровней самооценки, они ориентированы на когнитивный и эмоциональный аспект при оценивании окружающих людей и могут быть предвзяты, если оценке подвергается близкий человек. Кроме того, к семи годам они обретают первичный контур системных представлений о собственном «Я», индивидуальных ресурсах и потенциале окружающих людей.

Рассмотрение связи самооценки с особенностями эмоциональной регуляции поведения старших дошкольников является важным еще и потому, что, будучи оценочной составляющей «Я-концепции», аффективной оценкой представления индивида о самом себе, она может вызывать более или менее сильные эмоции, связанные с их принятием или осуждением своих черт.

Под самооценкой в данной работе понимается чувственно окрашенное отношение, которое приписывается индивидом себе или отдельным своим качествам, влияющее на его поведение, результаты деятельности, взаимоотношения с окружающими. Старшие дошкольники ориентированы на когнитивную и эмоциональную составляющую в оценочных суждениях. Младшие дошкольники склонны ориентироваться на эмоциональную

составляющую более выражено. Важно учитывать особенности эмоциональной сферы старших дошкольников, которые характеризуются спокойным, уравновешенным эмоциональным фоном восприятия; развивающимися представлениями: желание – представление – действие – эмоция; более управляемыми эмоциональными процессами; развитием эмоционального предвосхищения (будущий результат, его оценка взрослым). При отрицательном результате действий возникает неодобрительная оценка взрослого, что может повлечь за собой развитие тревожности. При положительном результате действия ребенок получает положительную оценку взрослого, что вызывает позитивный эмоциональный стимул для дальнейшего поведения.

В дошкольном возрасте происходит переход от желаний (мотивов), направленных на предметы, к желаниям, связанным с представлением о предметах, их свойствами и получением конечного результата; появляется способность оценивать свое поведение. Осваиваются социальные формы выражения чувств; меняется значимость эмоций в деятельности детей, чувства делаются более осознанными, обобщенными, разумными, произвольными, внеситуативными; создаются высшие чувства – нравственные, интеллектуальные, эстетические.

Эмпирическое исследование взаимосвязи самооценки с эмоциональным состоянием у детей старшего дошкольного возраста проводилось на базе Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида № 140», г. Воронеж, Воронежской области. Выборку составили 20 респондентов старшего дошкольного возраста (7-й год жизни).

Предмет исследования: особенности эмоционального состояния и самооценки у детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что психологическая программа, ориентированная на гармонизацию эмоциональной сферы дошкольников, стимулирует формирование гармоничной самооценки.

В нашем исследовании будут применяться следующие методики: «Лесенка» (В.Г. Щур); «Карта эмоциональных состояний» (С. Панченко).

Первоначально дети старшего дошкольного возраста были обследованы при помощи методики «Лесенка» В.Г. Щур, с целью определить особенности самооценки ребёнка (как общего отношения к себе).

В результате проведенного диагностирования были установлены следующие уровни проявления самооценки (см. Рис.1): у 30% (6 испытуемых) детей старшего дошкольного возраста – высокий уровень самооценки. Дети очень подвижны, неусидчивы, они способны быстро переключаться с одной деятельности на другую, не могут анализировать результаты своих действий и поступков; во многих случаях они пытаются браться за любую сложную деятельность, но не всегда она у них получается, так как не хватает усидчивости. Дети стараются обратить на себя внимание, любят общаться со взрослыми.

50% детей старшего дошкольного возраста (10 испытуемых) имеют средний уровень самооценки. Респонденты данного уровня, склонны анализировать результаты своей деятельности, пытаются выяснить причины

своих ошибок, они уверены, активны, быстро переключаются с одного вида деятельности на другой, настойчивы в достижении цели, стремятся сотрудничать, помогать другим, они достаточно общительны и дружелюбны, им свойственно стремление к достижению успеха.

20% (4 испытуемых) дошкольников имеют низкий уровень самооценки. Этот уровень проявляется в нерешительном поведении, недоверчивости, замкнутости. Дети часто тревожатся по поводу и без него. Тяжело включаются в совместную деятельность, подчиняются большинству. С трудом отстаивают свою позицию в игре, пассивны в совместных действиях, отказываются принимать участие в коллективных соревнованиях. Долго включаются в процесс деятельности, но ждут одобрение от взрослых, похвалы.

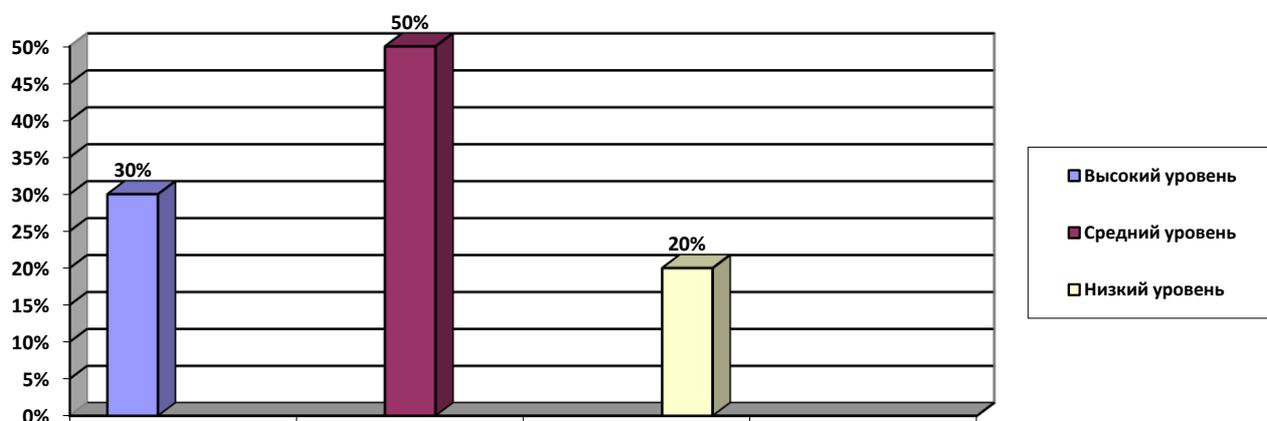


Рисунок 1 - Уровень самооценки в группе детей старшего дошкольного возраста по методике «Лесенка»

Рассматривая ответы детей, можно проследить частоту встречаемости ответов-объяснений, почему ребёнок ставит себя на определенную ступеньку.

Приведем примеры ответов детей с высоким уровнем самооценки: «Я поставлю себя на первую ступеньку, потому что она высокая», «Я самый лучший», «Мне нравится быть первым». Эти дети подчеркивают только положительные свои черты, обладая определенной долей самоуверенности.

У детей со средним уровнем самооценки, сформировано положительное отношение к себе, они оценивают себя и свою деятельность. Соответственно представление этих детей о себе соответствует реальной картине, собственное мнение подобно тому, кем он является в действительности.

20% испытуемых составляют дети с низким уровнем самооценки, что говорит о недооценке себя в сравнении с тем, кем они являются в реальной жизни, замечая в себе в целом только отрицательные стороны. Как правило, это связано с определенной психологической проблемой детей. В процессе беседы, высказывания детей сопровождаются следующими высказываниями: «Я ни хороший, ни плохой, потому что я бываю добрым (когда помогаю папе), бываю злым (когда на братика своего кричу)», «Я ни хорошая и ни плохая, потому что

иногда рисую плохо, а иногда хорошо». Возможно, существуют проблемы во взаимоотношениях в семье или разрушены ситуация успеха и положительное отношение испытуемых к различным видам деятельности, могут быть нарушены межличностные отношения со значимыми взрослыми.

На втором этапе исследования мы провели методику «Карта эмоциональных состояний» С. Панченко, для определения эмоционального состояния детей старшего дошкольного возраста. Испытуемым был предоставлен выбор 2–3 эмоций, которые они чаще всего испытывают при взаимодействии со сверстниками, в семье, в детском саду. Перед тем как проводить опрос, с детьми был обсужден вопрос о эмоциональном состоянии. Детям объяснили, что их настроение выражается в их эмоциях, которые другой человек может понять по выражению лица, голоса, позы человека. Дети смогли привести примеры и изобразить, как выглядит серьёзный человек, добрый, весёлый, грустный и т.д. После обсуждения эмоционального состояния людей, детям предложили карточки с изображением эмоционального состояния человека и попросили выбрать ту карточку, которая подходит под исследуемые параметры. Результаты данной методики размещены на рисунке 2. При анализе результатов выбора был подсчитан количественный показатель частоты избираемых карточек.

По результату методики мы получили следующие данные: у 45% (9 испытуемых) старших дошкольников преобладают позитивное эмоциональное состояние; у 40% (8 испытуемых) старших дошкольников преобладает амбивалентное эмоциональное состояние; у 15% (3 испытуемых) старших дошкольников преобладает негативное эмоциональное состояние.

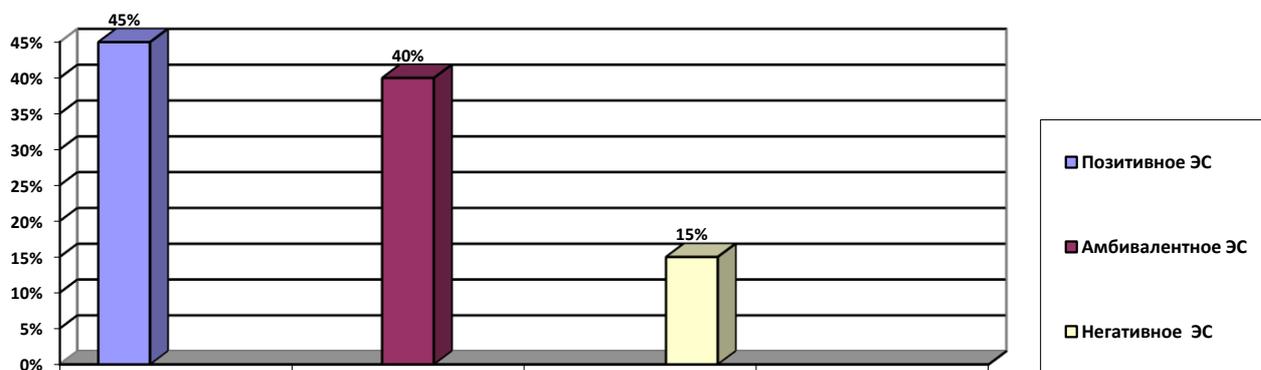


Рисунок 2 - Преобладание эмоционального состояния у детей старшего дошкольного возраста (самооценка)

Исходя из полученных данных, мы установили различные эмоциональные состояния у детей дошкольного возраста.

Так, у 45% детей преобладает позитивное эмоциональное состояние ко всем исследуемым параметрам, а именно положительное отношение к родителям, сверстникам и детскому саду в целом. Дети положительно настроены

на общение и взаимодействие с окружающими. 40% детей проявили амбивалентное отношение к окружающим. Чаще негативный выбор был по отношению к детскому саду или сверстникам. Т.е. дети не всегда могут приспособиться к окружающим, найти компромиссные решения при взаимодействии. 15% детей проявили негативные эмоции по отношению семьи, сверстников и детского сада. Такие дети нуждаются в психологической помощи, так как им тяжело контактировать с окружающими. Такое эмоциональное состояние свидетельствует о неблагоприятном психологическом состоянии ребенка, к таким детям необходимо присмотреться и проанализировать их тревогу и дискомфорт. Установить причину неблагоприятного эмоционального состояния.

Проанализируем отношение к выделяемым параметрам эмоционального состояния детей (Рисунок 3-5).

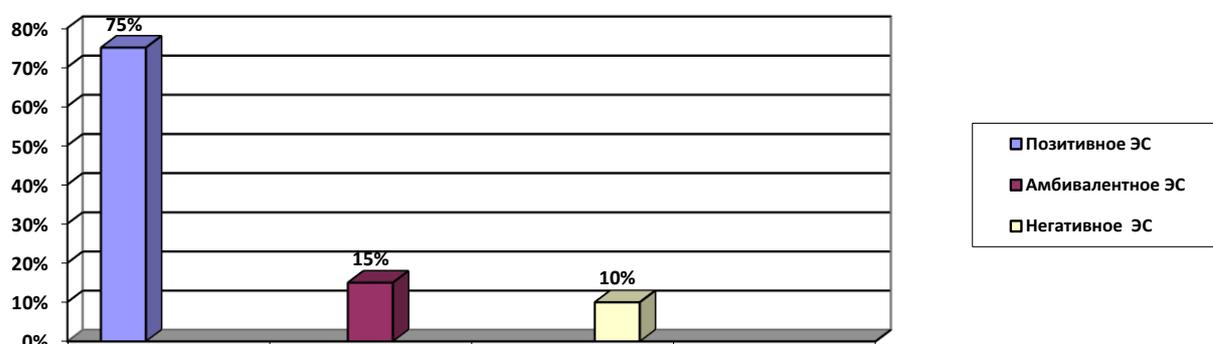


Рисунок 3 - Показатели оценки отношения к сверстникам.

Положительное отношение к сверстникам транслирует 75% детей старшего дошкольного возраста, амбивалентное 15%, и негативное – 10%. Т.е. дети не могут найти пути эффективного взаимодействия со сверстниками в детской группе детского сада.

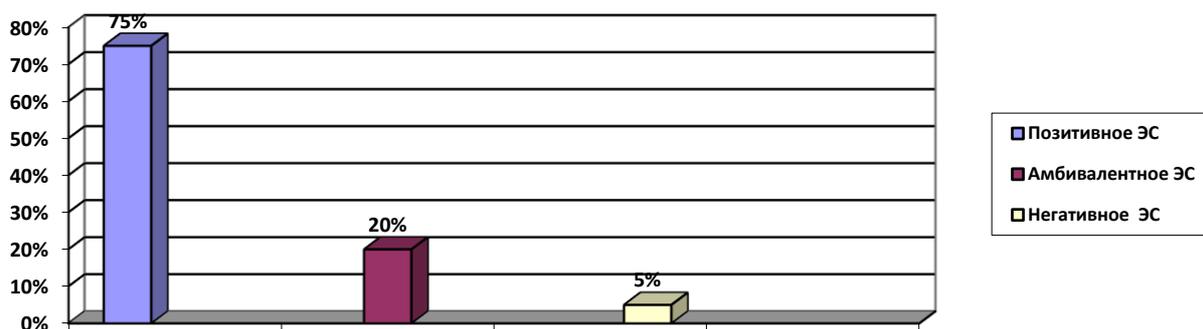


Рисунок 4 - Показатели оценки отношения к родителям детей старшего дошкольного возраста.

Положительное отношение к родителям транслируют 75% опрошенных детей, амбивалентное – 20% (4 испытуемых) детей старшего дошкольного возраста, негативное – 5% (1 испытуемый). Дети, которые проявили амбивалентное или негативное отношение к родителям испытывают внутренний

дискомфорт, необходимо более углубленно изучить причину такое негативного отношения к родителям.

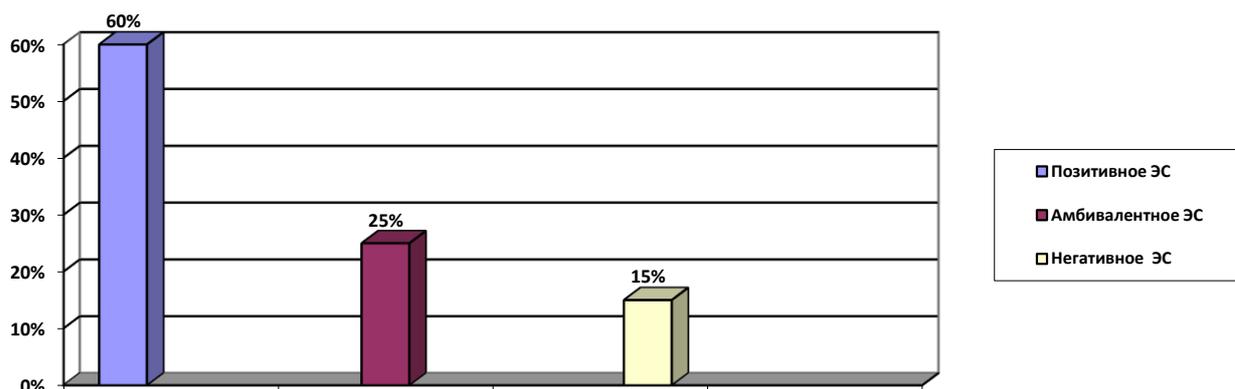


Рисунок 5 - Показатели отношения к воспитателю у детей старшего дошкольного возраста.

Положительное отношение к воспитателям проявилось у 60% детей. Такие дети активно взаимодействуют с воспитателем, откликаются на его просьбу, активно участвуют в коллективной деятельности. 25% детей имеют амбивалентное отношение к воспитателям. Т.е. им не всегда комфортно находиться в детском саду, выполнять просьбы воспитателя. 15% детей негативно относятся к воспитателям, они не вступают с ними в диалог, мало контактируют со взрослыми и не участвуют в совместной деятельности.

Таким образом, мы установили, что у детей в большинстве случаев преобладает высокий и средний уровень самооценки, а также положительное и амбивалентное эмоциональное состояние и также, были определены дети с негативным эмоциональным состоянием. На основе проведенного исследования мы установили, что у детей дошкольного возраста преобладает высокая, средняя, низкая самооценка. Согласно возрастному развитию детей дошкольного возраста в этот период должна преобладать высокая самооценка, которая помогает детям адаптироваться в социуме, общаться с незнакомыми людьми, проявлять активность. В нашем исследовании были дети, которые имеют низкую самооценку, они стараются не взаимодействовать с окружающими, играют в одиночестве.

На основе проведенной методики, определяющей эмоциональное отношение к окружающим, мы установили, что у детей преобладает положительное и амбивалентное отношение к окружающим в основном. Есть дети у которых проявилось негативное отношение к окружающим.

Исходя из таких результатов исследования, мы разработали психолого-педагогическую программу гармонизации эмоционального состояния детей, реализованную во втором семестре 2023-2024 учебного года.

Исходя из результатов, мы составили психолого-педагогическую программу по гармонизации эмоционального состояния детей и стабилизации их самооценки.

Психолого-педагогическая программа состоит из структурных блоков:

1 блок. Актуализация ключевых смыслов коррекционного пласта работы; создание условий для комфортного включения дошкольников в информационное и деятельное поле коэволюционных контактов.

2 блок. Развитие навыков гармоничного восприятия собственного я, индивидуальных ресурсов и потенциала других людей; развитие навыков конструктивного взаимодействия; проработка возможных когнитивных искажений картины бытийной реальности, вызывающие негативные эмоциональные реакции; стимуляция позитивного мышления.

3 блок. Закрепление нового опыта; рефлексия возможных психологических блоков при реализации нового формата понимания себя и окружающих людей, актуализация выбора эффективных стратегий взаимодействия.

Задачи психолого-педагогической программы для детей старшего дошкольного возраста: создание комфортных условий для самораскрытия детей; активизировать психологические триггеры, запускающие в сознании детей рефлексию самопонимания, позитивного мышления, конструктивного взаимодействия; развитие навыков гармоничного восприятия собственного Я, индивидуальных ресурсов и потенциала окружающих людей; развитие навыков выбора эффективных стратегий взаимодействия; стимулировать осознание когнитивных искажений в восприятии бытийных ситуаций; закрепить в сознании детей новый опыт.

После проведенной программы гармонизации эмоционального состояния детей, мы провели вторичную диагностику, где определили сдвиги в результатах исследования.

С помощью методики «Лесенка» В.Г. Щур мы установили сдвиги в показателе самооценка (Рисунок 6). В результате проведенного диагностирования были установлены следующие уровни проявления самооценки:

– высокий уровень самооценки повысился у детей на 50%. Т.е. дети стали увереннее в себе, стали меньше стесняться, сдерживать стремление к общению и взаимодействию;

- средний уровень самооценки, также повысился. 40% детей стали более уверенны в себе, стали больше общаться со сверстниками, активнее включаются в сотрудиическую деятельность;

- низкий уровень самооценки изменился в меньшую сторону. Т.е. только два ребенка в группе транслируют низкий уровень. На таких детей следует обратить внимание, так как эта проблема может быть связана с детско-родительскими отношениями.

Таким образом, реализация коррекционной программы способствовало повышению самооценки.

•

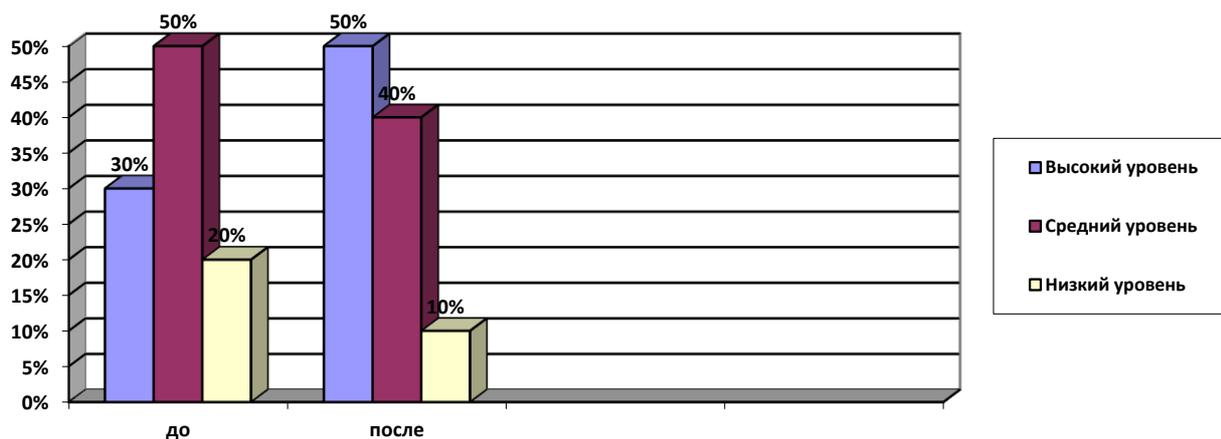


Рисунок 6 - Уровень самооценки в группе детей старшего дошкольного возраста по методике «Лесенка» до и после проведения программы

По результатам методики С. Панченко также наблюдались сдвиги в проявлении эмоциональных состояний у детей. При анализе результатов выбора был подсчитан количественный показатель частоты избираемых карточек. По результату методики получили следующее: – у 65% (13 испытуемых) старших дошкольников преобладают позитивное эмоциональное состояние; дети транслируют положительные эмоции к окружающим людям; – у 25% (5 испытуемых) старших дошкольников преобладает амбивалентное эмоциональное состояние; т.е. дети изменили свое отношение к окружающим, стало меньше детей с позитивным и негативным выбором эмоций; – у 10% (2 испытуемых) старших дошкольников преобладает негативное эмоциональное состояние. Такие дети нуждаются во внимание взрослых. Им некомфортно среди окружающих людей, предпочитают одиночество (Рисунок 7).

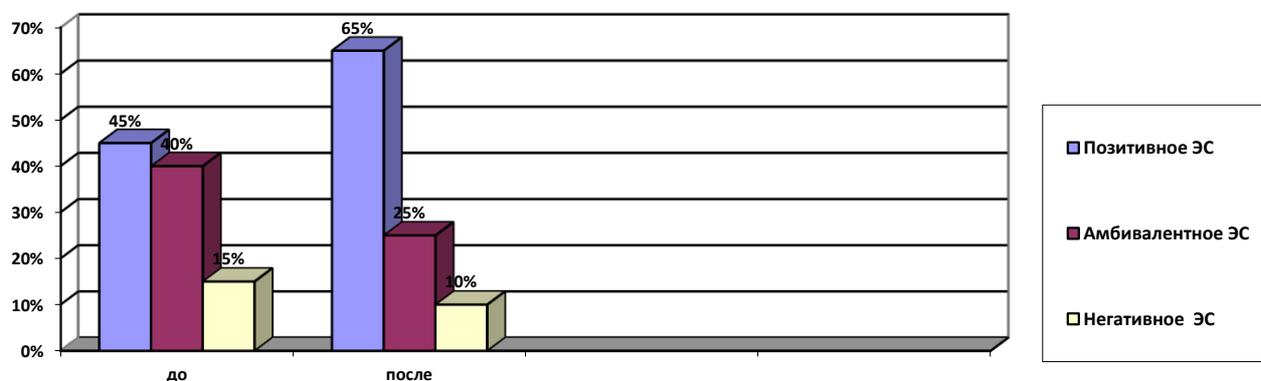


Рисунок 7 - Преобладание эмоционального состояния у детей старшего дошкольного возраста (самооценка) до и после проведения программы

Методика С. Панченко также подтвердила позитивные сдвиги после проведенной программы, дети больше транслируют позитивных эмоций по отношению к окружающим. Проанализируем подробно отношение к выделяемым параметрам эмоционального состояния детей (Рисунок 8-10).

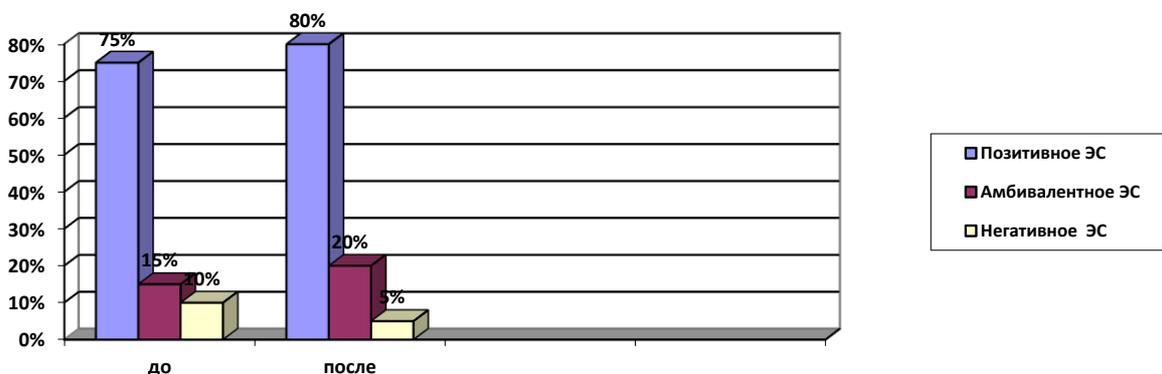


Рисунок 8 - Показатели оценки отношения к сверстникам до и после проведения программы.

Положительное отношение к сверстникам транслирует 80% детей старшего дошкольного возраста, амбивалентное 20%, и негативное – 5%. Т.е. дети во время проведения программы сплотились, стали больше взаимодействовать вместе с собой и отношению друг к другу поменялось.

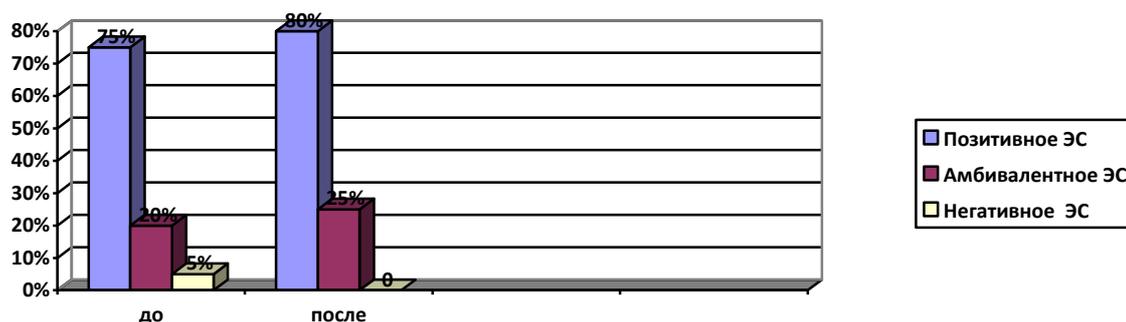


Рисунок 9 - Показатели оценки отношения к родителям детей старшего дошкольного возраста до и после проведения программы.

Положительное отношение к родителям транслируют 80% опрошенных детей, амбивалентное – 25% (5 испытуемых) детей старшего дошкольного возраста, негативное отношение никто не проявил. Родители для детей - значимые люди, поэтому к ним они испытывают положительные эмоции.

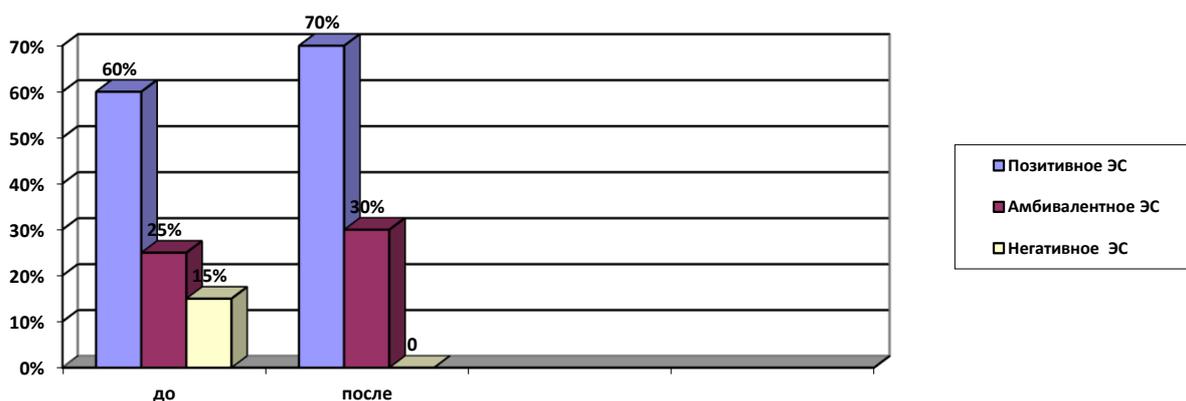


Рисунок 10 - Показатели отношения к воспитателю у детей старшего дошкольного возраста до и после проведения программы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Выполненное теоретико-эмпирическое исследование показало необходимость специального психологического сопровождения эмоционально-личностного развития детей старшего дошкольного возраста. Это, в частности, позитивно сказалось на психологическом климате в детской группе. В частности, положительное отношение к воспитателям проявилось у 70% детей. Дети стали больше доверять воспитателям, прислушиваться их требованиям. 30% детей имеют амбивалентное отношение к воспитателям. Т.е. они не любят, когда на них ругаются, или заставляют делать то, что не нравится, поэтому дети по-разному выбирали смайлики – символы эмоционального оценивания. Негативного отношения после проведения программы не было зафиксировано ни у одного испытуемого .

Был отмечен положительный эффект и в плане самооценки. После проведения коррекционной программы у детей в большинстве случаев преобладает высокий и средний уровень самооценки на фоне положительного или амбивалентного эмоционального состояния.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Анкудинова Н.Е. О развитии самосознания у детей / Н. Е. Анкудинова // Психология дошкольника: Хрестоматия. Сост. Г.А. Урунтаева. М.: «Академия», 2000. С. 124-131.
2. Анохин П. К. Эмоции // Психология эмоций: Тексты. М., 1984. 173 с.
3. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс, 2006. 420 с.
4. Бодалев А.А. Формирование представлений о себе и о другом в общении дошкольников // Общение и диалог в практике воспитания и психологической консультации. М.: МПГУ, 1987. С. 122-127.
5. Божович Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте. М.: Просвещение, 2000. 174 с.
6. Веракса Н.Е. Понимание смешанных эмоций в дошкольном возрасте: роль когнитивного развития ребенка // Экспериментальная психология. 2022. №15 (1). С. 122-138.
7. Виллюнас В. К. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2006. 496 с.
8. Запорожец А. В. Развитие социальных эмоций у детей дошкольного возраста / А. В. Запорожец, А. Д. Неверович. М. 2006. 172 с.
9. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. 2-е издание. СПб.: Питер: 2007. 184 с.
10. Колпакова Н.В. Развитие эмоционально-нравственной сферы и навыков общения у детей старшего дошкольного возраста // Дошкольное воспитание. 2009. № 1. С. 32.
11. Кондаков И.М. Психологический словарь. СПб.: Питер, 2000. 578 с.
12. Кошелева А. Д. Эмоциональное развитие дошкольников: уч. пособие для студентов. М.: Академия, 2003. 176 с.
13. Кулагина И. Ю. Возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человек: учебное пособие для студентов высших учебных заведений /

И. Ю. Кулагина, В. Н. Коллюцкий. М.: ТЦ «Сфера», при участии «Юрайт-М», 2014. 464 с.

14. Леонтьев А.Н. Вопросы психологии ребенка дошкольного возраста / А. Н. Леонтьев, А.В. Запорожец. М.: Международный Образовательный и Психологический Колледж, 1995. 144 с.

15. Немов Р. С. Психология: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. 4-е изд. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. 640 с.

16. Панченко С. Эмоциональные состояния // Школьный психолог. 2008. № 1. С. 4-5.

17. Петровский В.А. Развитие социальных эмоций у детей дошкольного возраста. М., 2006. 340 с.

18. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб.: «Питер». 2010. 820 с.

19. Теплов Б.М. Сценарный подход в педагогическом взаимодействии // Педагогическая техника. 2004. № 2 С. 12-14.

Богатырёва И.Л.

ЛИЦО КАК СПОСОБ ПРЕЗЕНТАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. В статье рассматривается история ботулотоксина, механизм действия, нежелательные явления и влияние “инъекций красоты” на психологическое состояние.

Ключевые слова: Ботулотоксин, ботулинотерапия, инъекции красоты, морщины лица.

Annotation. The article examines the history of botulinum toxin, the mechanism of action, adverse events and the effect of “beauty injections” on the psychological state.

Keywords: Botulinum toxin, botulinum therapy, beauty injections, facial wrinkles.

Хочется начать статью словами Козлова В. В.: Лицо является способом манифестации и предьявления в социуме, имеет социально психологический интерфейс, является для человека интегрирующей точкой в жизненном пространстве, я-образом [1].

Благодаря внешним преобразованиям лица меняется наше самовосприятие, которое влияет на манифестацию я образа. Согласно теории зеркальных нейронов, наблюдение за собственным отражением может активировать нейронные механизмы, отвечающие за восприятие и индикацию личности.

Женщины и мужчины во всем мире хотят как можно дольше иметь гладкое лицо без возрастных заломов и мимических морщин. Добиться быстрого результата без хирургического вмешательства помогает использование ботулинотерапии.

Ботулинотерапия основана на использовании белка – ботулинического токсина или ботулотоксина. Ботулинический токсин-токсины природного

происхождения продуцируемые бактериями *Clostridium botulinum* и обладают тропностью к нервной системе поэтому называются нейротоксинами [2].

Впервые симптомы отравления ботулотоксином были описаны еще в 1820 году немецким врачом Юстином Кернером. Так как заболевание выявлялось после употребления колбасы, зараженной бактериями, вырабатываемый ими токсин получил соответствующее название – ботулинический, или колбасный яд (лат. *botulus* – колбаса), а отравление – ботулизм. Выявить же саму бактерию удалось лишь в 1895 году, бельгийскому доктору Эмилю ван Эрменгему. Изначально ботулотоксин применялся только в качестве биологического оружия - на фронтах Второй мировой войны. Аэрозоль эффективен в воздухе в течение 12 часов, смерть после отравления наступает на третьи сутки. 1950-х годах ученые открыли, что это вещество способно быть не только ядом, но и лекарством. Тогда в ходе исследований удалось доказать, что введение очищенного и разбавленного токсина в гиперактивную мышцу приводит к полному ее расслаблению, а значит, может использоваться в терапевтических целях. Первым врачом, применившим результаты клинических исследований ботулотоксина на практике, стал офтальмолог из Сан-Франциско Алан Скотт. После успешных опытов на обезьянах в 1978 году доктор получил официальное одобрение FDA (управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов в США) на проведение исследований на людях. Новый препарат испытали на себе его пациенты-добровольцы, страдающие косоглазием и блефароспазмом (непроизвольным морганием). Успех Алана Скотта воодушевил ученых на дальнейшее изучение терапевтических свойств ботулотоксина и его применение в других областях. Американская фармацевтическая компания Allergan, увидев в этом большие перспективы, выкупила права на токсин. Так появился Ботокс – первый коммерческий медицинский препарат на основе ботулотоксина. Существует несколько типов этого токсина, которые решено было обозначить латинскими буквами. Разработчики нового лекарства выбрали белок типа А – самый ядовитый (долгое время он оставался единственным, применяемым в медицине). Только недавно на рынке появились препараты, содержащие токсин В, а другие типы и вовсе в терапии до сих пор не используются. В декабре 1989 года FDA официально разрешило применение Ботокса для лечения ряда заболеваний, связанных с непроизвольными сокращениями мышц. В этом же году был впервые зафиксирован косметический эффект препарата, и произошло это почти случайно. Одна из женщин, проходивших лечение блефароспазма, указала своему офтальмологу Джейн Каррузерс на то, что уколы Ботокса волшебным образом разгладили ей морщины на переносице. По прошествии полного терапевтического курса доктор и сама заметила, что лицо пациентки стало выглядеть моложе. Своим наблюдением Джейн поделилась с мужем Алайстером, руководителем отделения дерматологии в одном из канадских университетов. А он, в свою очередь, решил развернуть полномасштабное исследование для изучения возможности использования Ботокса в косметологических целях. В 1990 году супруги Каррузерс опубликовали первые положительные результаты, доказывающие высокую эффективность Ботокса в борьбе с морщинами. Весть о

чудесном «побочном эффекте» нового препарата быстро разлетелась по миру. Выстроились очереди из нетипичных для этих клиник пациенток – обеспеченных дам в возрасте. К тому времени морщины еще не числились в списке показаний к применению Ботокса, но многие врачи были готовы использовать препарат не по его прямому назначению. Препарат стал применяться для лечения повышенного потоотделения, для лифтинга лица, подтяжки груди и ягодиц, корректировки лицевой асимметрии. Инъекции Ботокса получили негласное название «уколы красоты». Только в 2002 году FDA официально одобрило применение препарата в косметологических целях – для устранения мимических морщин [3].

В настоящее время спектр применения ботулинического токсина типа А довольно широкий. В неврологии показаниями к его назначению являются спастическая кривошея, тремор, тики, мышечная спастичность, детский церебральный паралич, мигрень, в офтальмологии - косоглазие, блефароспазм, нистагм, паралич глазодвигательного нерва, в отоларингологии - ларингеальная дистония, спастическая дисфония, в гинекологии - вагинизм, в хирургии - ахалазия пищевода, геморрой, трещины анального кольца, в дерматовенерологии и эстетической медицине - морщины лица, локальный гипергидроз, омоложение лица и т.д. [4].

В Российской Федерации сертифицированных ботулотоксинов типа А (БТА) имеющих РУ большое количество: Диспорт (Ipsen ltd, Великобритания), Ксеомин (Merz Pharma, Германия), Лантокс (LIBP, Китай), Релатокс (Микроген, Россия), Миотокс (РАМН Чумакова, Россия), Кунокс (Meditox, Корея), Новакутан-БТА (Huons Global, Корея), Botulax (HUGEL Inc., Корея), а Ботокс (Allergan, США) - ушел из Российского рынка [4].

Ботулинические токсины являются одними из самых мощных токсинов, известных науке. Интоксикация может возникнуть естественным путем в результате ранения или кишечной инфекции, либо при попадании образовавшегося токсина с пищей. Предполагаемая для человека средняя смертельная доза токсина типа А составляет 1,3–2,1 нг / кг внутривенно или внутримышечно, 10–13 нг / кг при вдыхании или 1000 нг / кг при приеме внутрь [6].

Механизм воздействия ботулотоксина на человеческий организм можно описать следующим образом: основным компонентом, который входит в реакцию, является нейротоксин ботулизма - белковое вещество, которое препятствует выделению ацетилхолина, отвечающего за поступление сигналов от нервных окончаний к мышцам и другим видам тканей. Ботулотоксин в свою очередь при проникновении в нервное окончание устанавливает связь с особым видом белка: SNAP - 25, который отвечает за перемещение везикул с ацетилхолином в них в клеточную мембрану. При соединении токсина ботулизма и данного протеина происходит блокировка всего движения, то есть доступ везикул к клеточной мембране оказывается закрыт. Таким образом транспортировка нервных сигналов к периферическим органам становится невозможной, в чем и состоит ключевой эффект действия ботулотоксина [2].

Поговорим теперь о том, откуда берутся морщины и почему они исчезают после инъекций токсина ботулизма.

Истинно возрастные морщины возникают из-за изменений, происходящих в самой коже, образующимися на месте привычного спазма подкожных мышц. При сокращении мышца укорачивается и сморщивает кожу, а при расслаблении возвращается в исходное положение и «тянет» её за собой обратно. У молодых кожа эластичная, она быстро реагирует на такие движения мышц и восстанавливается, но с возрастом подобные упражнения даются ей уже тяжелее. Такие морщины обычно образуются там, где активнее всего «работает» наша мимика — вокруг глаз, на переносице, на лбу. Поэтому их называют мимическими морщинами. Если заставить мышцу полностью расслабиться, то в следствие морщина разглаживается.

Само же введение препарата осуществляется внутримышечно или подкожно. Обычно ослабление мышцы наступает на 2–7 день, окончательный эффект наступает в течение 14 дней. Клинический эффект после введения стандартно используемых доз ботулотоксина обычно сохраняется от 2 до 6 мес. Однако электромиографические изменения можно наблюдать даже через 1 год и более после проведения ботулинотерапии. К факторам, определяющим длительность действия ботулотоксина, относятся доза введенного препарата, количество инъекций и особенности пациента. Эффект быстрее развивается в мелких мышцах. Кроме того, продолжительность эффекта может зависеть от индивидуальной чувствительности пациента и от способа введения ботулинического токсина [5].

Давайте рассмотрим какие нежелательные явления и личностные риски могут быть при использовании ботулотоксином.

Дозы ботулотоксина, вводимые во время косметических процедур, очень малы (в несколько раз меньше применяемых в медицине и в сотни раз меньше летальной дозы). Всё, на что хватает этого количества токсина, — расслабить мышцы, лежащие вблизи места инъекции. И всё же сам факт, что в кожу вкалывают смертельный яд, не может не беспокоить.

Ботулинический токсин действительно может распространиться за пределы инъекции и вызвать ряд неприятностей. Дело в том, что токсин не запрограммирован на борьбу с морщинами, а просто слепо поражает все мышцы, до которых может «дотянуться». Если ботулотоксин просачивается туда, куда его не планировали вводить, эффект может оказаться трагикомическим. Например, после инъекции, сделанной в область бровей, может попасть в мышцы верхнего века, которое на ближайшие 2–3 месяца останется полуприкрытым - глаз нельзя будет ни открыть, ни закрыть полностью. Это приведёт к сухости глаза, слезотечению и общему дискомфорту [8]. Птоз век, возникает из-за диффузии препарата вследствие неправильной дозировки, большого объема, слишком глубоко или слишком низко расположенного места инъекции, индивидуальных анатомических особенностей. «Брови Мефистофеля» проявляется вследствие инъекции не в те мышцы. Птоз бровей проявляется при гиперкоррекции лба. Слабость при жевании и ксеростомия (сухость во рту) проявляется при введении ботулотоксина не по назначению для лечения гипертрофии жевательных мышц.

Недостаточный эффект или усиление ранее существовавших морщин проявляется при недостаточной дозе или неправильной технике введения, гиперактивностью интактных мышц. Возможна также асимметрия лица из-за неравномерного расслабления мышц на правой и левой стороне (кривая улыбка) и другое. Иногда возникают и неожиданные побочные эффекты. Например, у небольшой части пациентов после инъекций ботулотоксина возникают сильные головные боли, напоминающие мигрень. А иногда бывает и наоборот — головные боли, мучившие человека годами, после таких инъекций вдруг чудесным образом проходят. Механизм этих побочных эффектов пока неизвестен, а значит, дальнейшие исследования ещё могут преподнести сюрпризы.

Все эти побочные эффекты перечислены в аннотации к препарату, где также даны рекомендации по их предотвращению.

В медицинской литературе нет данных о том, что введение ботокса с эстетической целью привело к инвалидизации или летальному исходу, или, что вообще возникли какие-либо необратимые последствия. Однако при тщательном выборе врача косметолога и строгом соблюдении рекомендаций, подобные неприятности происходят не часто.

В заключении давайте рассмотрим, как инъекции ботулотоксина могут влиять на презентацию личности, восприятие человека окружающими и психологическое состояние.

Инъекции ботулотоксина могут оказывать значительное влияние на презентацию личности и восприятие человека окружающими. Это связано с тем, что выражение лица играет важную роль в невербальной коммуникации и восприятии.

Вот аспекты, которые стоит рассмотреть.

Эмоциональное выражение за счет сокращения морщин. Инъекции ботулотоксина помогают разгладить морщины и линии на лбу, вокруг глаз и других частях лица. Это может создать более молодой и свежий внешний вид, что, в свою очередь, может повлиять на первое впечатление.

Сглаживание эмоций. Ботулотоксин может ограничивать способность выражать определённые эмоции, такие как удивление или гнев, это может привести к более нейтральному или менее выразительному лицу, что может изменять то, как окружающие воспринимают эмоциональное состояние человека.

Уверенность в себе. Чувствуя себя более привлекательными, они могут более активно участвовать в социальных взаимодействиях, что может улучшить их личные и профессиональные отношения.

Образ и профессионализм, в некоторых ситуациях эффект от ботулотоксина может быть воспринят как признак аккуратности, уход за собой и профессионализма, что может оказать положительное влияние на карьеру или социальные взаимодействия.

Психологические аспекты на изменение самооценки. Успешные результаты инъекций могут повысить самооценку, но, наоборот, неудачные результаты могут вызвать разочарование и снижение уверенности в себе.

Клинические контексты, например, при лечении мигрени инъекции ботулотоксина могут значительно повлиять на качество жизни человека. Устранение физических симптомов может позволить людям лучше взаимодействовать в социальных контекстах и уменьшить дискомфорт, связанный с их состоянием.

Инъекции ботулотоксина могут оказать комплексное влияние на презентацию личности и восприятие окружающими.

Ботулинотерапия является одним из наиболее изученных как в плане безопасности, так и эффективности методов устранения внешних признаков старения.

Можно долго спорить о целесообразности использования ботулотоксина, но факт остается фактом: введение яда в свой организм помогает сохранить молодость и красоту.

Литература

1. Козлов В. В. Современная личность: самоактуализация и самореализация. М., Издательство ИП Петросян, 2023 г.
2. Тимербаева С. Л. Азбука Ботулинотерапии. 2018 г.
3. Бенедетто А.: Ботулинические токсины в клинической эстетической практике, 2021 г.
4. Видаль. Справочник Видаль. Лекарственные препараты, 2023 г.
5. Елькин В.Д., Плотникова Е.В., Коберник М.Ю., Кузнецов И.Д., Седова Т.Г. // Клиническая дерматология и венерология. 2022 г.
6. Орлова О. Р., Костенко Е.В.. Фокальные дистонии: диагностика и лечение с использованием ботулинотерапии. МЕДпресс-информ, 2018 г.
7. ASHP. ПработулинотоксинA-xvfs (Монография), 2023 г.
8. Марголина А.. Ботулотоксин в косметологии-яд или лекарство? Журнал № 9, 2008 г.
9. Козлов В. В. Психология сознания: интегративный подход. М., Психотерапия, 2022 г.
10. Труды Ярославского методологического семинара, Ярославль, 15–17 апреля 2004 года. Том 2. – Ярославль: Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2004. – 336 с.

Борискина А.А.

ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ: ПРОБЛЕМА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИЙСКОЙ ШКОЛЕ

Аннотация. Увеличение в общеобразовательных школах числа детей и подростков с ОВЗ и инвалидностью показывает системе образования в России насколько важно найти способы равноправного взаимодействия обучающихся в

условиях инклюзии. В статье рассматриваются психолого-педагогических условия, влияющих на поведение детей и подростков в условиях инклюзии.

Ключевые слова: эффективное взаимодействие, инклюзия, включенное наблюдение; инвалидность, дети с ограниченными возможностями здоровья.

Annotation. The increase in the number of children and adolescents with disabilities in secondary schools shows the education system in Russia how important it is to find ways of equal interaction of students in conditions of inclusion. The article examines the psychological and pedagogical conditions affecting the behavior of children and adolescents in the context of inclusion.

Keywords: effective interaction, inclusion, enabled surveillance; disability, children with disabilities.

Увеличение в общеобразовательных школах числа детей и подростков с ОВЗ и инвалидностью заставляет искать способы равноправного взаимодействия учащихся в условиях инклюзии. И здесь хотелось бы отметить, что внимания со стороны педагогического коллектива школы требуют, как здоровые дети, которые не всегда принимают мир Другого, «не такого, как Я», так и сами дети/подростки с ОВЗ, инвалидностью. Равные права для всех предполагают и равные обязанности. Да, дети с ОВЗ, это особые дети, которым очень многое дается с большим трудом, а многое они попросту не могут, они нуждаются в индивидуальном подходе, и, конечно социализации при подготовке их к взрослой жизни, но важно помнить, что, некоторые дети/подростки с ОВЗ «способны усваивать знания, достигая высокого уровне интеллектуального развития, успешно социально адаптироваться, профессионально самоопределиться» [5 С. 30].

При подготовке исследования, важную роль сыграло методическое пособие для руководителей и сотрудников общеобразовательных организаций «Школа без насилия» под редакцией Н.Ю. Синягиной, Т.Ю. Райфшнайдера, в котором анализируется агрессия, насилие и причины его появления. Поэтому планируя работу по организации эффективного взаимодействия детей/подростков в школе, важно было оценить степень их готовности к общению и общему делу в условиях инклюзии. Другие литературные источники были посвящены непосредственно обучающимся, испытывающим трудности в обучении по тем или иным причинам: О.Е. Елецкая, В.М. Сорокин, М.В. Матвеева, Е.А. Логинова, А.В. Щукин «Специальная психология» в учебном пособии дается подробные характеристики детей с классификацией нозологий; дополнила эту тему книга иностранных авторов Турида Боргена, Ида Гарлова «Другая боль», в которой описываются психологические проблемы детей/подростков; а также практико-ориентированные издания, это «Тренинг взаимодействия с неуспевающим учеников» Г.Б. Мониной, Е.В. Филаткиной; методическое пособие коллектива авторов «Инклюзивное образование. Настольная книга педагога, работающего с детьми с ОВЗ» (М.С. Староверова, Е.В. Ковалёв, А.В. Захарова и др.).

При подготовке исследования мы преследовали следующую цель: выявление психолого-педагогических условий, влияющих на поведение детей и подростков в условиях инклюзии.

Методы исследования и выборка: анкетирование и включенное наблюдение за учащимися 5 классов (474 человека); 6 классы (434 человека); 7 классы (461 человек), всего 891 человек; тест «Агрессивное поведение Е.П. Ильина, П.А. Ковалева» (пять 7 классов), всего 108 человек.

28 апреля 2010 года Московская городская Дума приняла закон № 16 «Об образовании лиц с ограниченными возможностями в Москве». Это дает повод задуматься о том, каким образом организовать процесс воспитания и образования таких детей. И самой главной проблемой инклюзивного образования выступает проблема взаимодействия детей и подростков. Хочется отметить, что проблема на самом деле нравственного характера.

Если обратиться к истории, то для современника откроется страшная картина античного мира, в котором дети, рожденные с сильными дефектами, обрекались на смерть (Спарта, Древний Рим). С точки зрения закона Древнего мира лица с физическими или умственными недостатками приравнивались к животным и рабам, их не считали за людей. С распространением христианства в Европе отношение к инвалидам изменилось, а в дореволюционной России на таких людей смотрели, как на людей Божиих.

Времена менялись, менялось и отношение к инвалидам. Сегодня речь идет о помощи таким детям, и «чем раньше начинается коррекционное воздействие, тем выше его эффективность» [1 С.19]. Но в школе важно не только обучить ребенка, скорректировать его развитие, но и социализировать его, сформировать его коммуникационные навыки. Чтобы состоялось эффективное общение детей и подростков в образовательной среде в условиях инклюзии, важно понять насколько адаптивна и гуманна эта среда в отношении «не такого, как я».

Проанализировать школьную образовательную среду помог опрос «Познать себя» в котором приняли учащиеся 5 – 7 классов (рисунок 1, буквы классов заменены на цифры).

Рисунок 1.

Таблица 1. Общая выборка по 5 – 7 классам

Класс	Количество участвующих в опросе	Склонность к агрессии (высокий уровень)	Пограничное состояние	Средний уровень агрессии	Низкий уровень агрессии
5 - 1	25	6	1	6	12
5 - 2	19	7	2	4	6
5 - 3	25	7	4	2	12
5 - 4	22	6	2	7	7
5 - 5	22	2	4	8	8
5 - 6	25	8	4	5	8
6 - 1	23	9	4	1	9
6 - 2	17	3	2	4	8
6 - 3	27	8	2	7	10
6 - 4	20	7	2	3	8
7 - 1	22	12	4	3	3
7 - 2	25	5	2	8	10
7 - 3	21	12	2	2	5
7 - 4	12	4	0	1	7
7 - 5	28	13	5	4	6

Один из высоких показателей уровня агрессии продемонстрировали 7 классы, учащиеся переходного возраста, что само по себе для данной категории

учеников может рассматриваться как ожидаемый результат (нормотипичный кризис), это та группа подростков, на которую следует обращать особое внимание и оказывать поддержку в их непростой жизненный период. Поэтому нам было важно понять склонны ли они только к вербальной агрессии, или к физической тоже.

Рисунок 2.

Таблица 2. Склонность к вербальной и физической агрессии в 7 классах

Класс	Количество участников	Склонность к вербальной агрессии	Склонность к физической агрессии
7 - 1	22	8	11
7 - 2	25	4	2
7 - 3	21	7	5
7 - 4	12	4	4
7 - 5	28	7	11

Таким образом, удалось выяснить склонность семиклассников к вербальной и физической агрессии. Это позволяет понять, какое количество обучающихся готово прибегнуть к физической агрессии, решая конфликты и прибегнуть к профилактическим мерам в работе с данной возрастной категорией. Здесь важно отметить, что особую роль в формировании неконфликтных, дружеских отношений играет семья: «в отношениях между родителями и со стороны родителей в отношении детей может задать парадигму межличностных отношений ребенка к школе, в основе которой будет лежать насилие и агрессия» [5 С27].

Количественный показатель среднего уровня агрессии может считаться как норма, поскольку как раз средний уровень агрессии свидетельствует о том, что обучающиеся этой группы обладают достаточной энергией для преодоления препятствий. Высокий уровень говорит о том, что в школе есть учащиеся, нуждающиеся в коррекции поведения, поскольку высокий уровень склонности к агрессии свидетельствует о том, что в школе есть обучающиеся, склонные к конфликтам, не способные на кооперацию и эффективное взаимодействие. Низкий уровень агрессии говорит о том, то личности, принадлежащие к этой группе не готовы к вербальной и физической агрессии: не готовы вступать в драку, отстаивая свои права, у них может отсутствовать желание выражать негативные чувства через крик, визг, проклятия и угрозы. Низкий уровень агрессии может говорить об отсутствии враждебности и зависти к окружающим. Стоит обратить внимание на то, способны ли такие обучающиеся постоять за себя и преодолеть учебные трудности. Возможно таким учащимся также трудно даётся эффективное взаимодействие из-за слабых характеристик, неумении отстаивать свою точку зрения, пассивности.

В течение года после данных исследований за учащимися 5 – 7 классов велось включенное наблюдение на уроках, переменах, школьных и внешкольных мероприятиях, классных часах, поездках. В включенном наблюдении были задействованы специалисты СППиСС, социальный педагог, педагоги-психологи (члены ШСП). Турид Борген, Ида Гарлов, описывая медико-социальные трудности детей и подростков обращают внимание на то, что для них важно

общение со взрослыми и сверстниками «это также важная часть их развития» [4 С.7] что, конечно, служит поводом организовывать с учащимися различные виды активностей на сплочение коллектива и развитие коммуникативных навыков. Эффективное взаимодействие – это вербальное и невербальное взаимодействие с партнерами подростка в игровой или учебной деятельности, было замечено, что чувство отверженности, неумение общаться и совершать совместные действия приводят к снижению уровня образования. Поэтому для обучающихся 5 – 7 классов проводились классные часы с участием специалистов СППиСС, арт-сессии, игры, тренинги, которые были направлены на то, чтобы научить подростков эффективно взаимодействовать друг с другом на уроках и переменах, при подготовке совместных проектов.

Педагог-психолог в образовательной организации не только исследователь, он практик, который не может позволить себе наблюдение по всем канонам и правилам, бывают моменты, когда необходимо вмешательство специалиста, чтобы разругать какую-то сложную ситуацию. Часто специалистам СППиСС, являющимся членами ШСП приходится помогать разрешить конфликты, используя примирительные практики (чаще всего круги примирения). И только тогда, когда конфликты сведены на минимум, можно говорить об эффективном взаимодействии. Дело в том, что детей и подростков сначала нужно научить разрешать конфликты мирным путем, поскольку полностью избежать конфликтов в массовой школе невозможно.

Эффективное взаимодействие – это не бесконфликтное взаимодействие, любое взаимодействие приводит к спорам, а «в спорах, – как гласит всем известная фраза, – рождается истина»; эффективное взаимодействие – это уважительное отношение к другому человеку. Уважение предполагает некий такт, воспитанность, вдумчивость, сосредоточенность.

Ребенок без каких-либо нозологий, может иметь незаметные нравственные дефекты, дефекты души, которые также нуждаются в коррекции и исцелении. Был такой случай, когда ребёнок-колясочник наблюдал на танцующей парой, а другой мальчик подошёл и спросил: «А ты почему не танцуешь?», вот как расценивать подобный поступок? Этому ребенку объяснили всю бестактность подобного вопроса, ребёнок-инвалид долго обижался. Но потом детей включили в совместный конкурс «1+1», где от участия всех детей зависел общий успех. И решили, что ребенок-колясочник будет «танцевать» с девочкой. Включение детей в общую деятельность поставило их в рамки принятия на себя ответственности за общее дело. Получился очень хороший номер, и прежде обидевший его мальчик подошёл и поздравил ребенка-инвалида. Примирение состоялось, проблема была снята «с повестки дня» опытным тьютором-мамой.

В школьной среде ценен каждый ребёнок, и чтобы взаимодействие состоялось, для начала необходимо продиагностировать саму среду, и направить все силы на её Гуманизацию. Благодаря наблюдению и включенности специалистов в жизнь классных коллективов можно выделить ряд психолого-педагогических условий, влияющих на поведение детей и подростков в условиях инклюзии:

1) механизм восприятия одного человека другим в условиях инклюзии возникает благодаря включенности в общую деятельность и взятие на себя ответственности не только за результаты этой деятельности, но и за другого человека;

2) для эффективного взаимодействия детей и подростков важно ставить каждого из них в ситуацию успеха;

3) необходимо развивать эмпатию младших подростков;

4) нельзя сравнивать детей друг с другом;

5) необходимо поощрять участие детей в общешкольных и внешкольных мероприятиях, конкурсах независимо от их результатов (не все получают на конкурсах призы, но участие в нем – это уже победа, тем более, когда речь идет о ребенке с ОВЗ).

Для совместного обучения детей/подростков с ОВЗ детей/подростков без нозологий необходимо научное и методическое обоснование инклюзии, которое базируется на ценности каждого человека.

Литература

1. Елецкая, О.В., Сорокин, М.В., Матвеева, М.В., Логинова, Е.А., Щукин, А.В. Специальная психология: учебное пособие с практикумом для вузов. – М.: Издательство ВЛАДОС, 2020 – 575 с.
2. Инклюзивное образование. Настольная книга педагога, работающего с детьми с ОВЗ: метод. пособие. Изд. 3-е, испр. и доп. /М.С. Староверова, [коллектив авторов]. – М.: Издательский Центр ВЛАДОС, 2023. – 167 с.
3. Моница, Г.Б., Филаткина, Е.В. Тренинг взаимодействия с неуспевающим учеником. – 2-е изд. – Санкт-Петербург; Москва: Речь, 2022. – 208 с.
4. Турид Борген, Ида Гарлов. Другая боль. – Ставрополь – Ростов-на-Дону: Донской издательский дом, 2006.
5. Школа без насилия. Методическое пособие/ Под ред. Н.Ю. Синягиной, Т.Ю. Райфшнайдера. – М.: АНО «ЦНПРО», 2015. – 150 с.

Глухов Л.В.

МЕТОД ДМД В ТЕРАПИИ ЗАВИСИМОСТЕЙ

Аннотация:

Метод дыхание-музыка-движение (ДМД), разработанный Владимиром Козловым, представляет собой интегративный подход в терапии зависимостей. В данной статье исследуется эффективность метода ДМД для работы с глубокими психологическими причинами зависимостей. Представлены теоретические основы, описывающие зависимость как способ избегания эмоциональной боли, и рассматривается гипотеза о том, что методы дыхательных техник могут значительно снижать уровень тревожности и депрессии, а также эмоциональной тяги у людей с зависимостями. Описаны этапы исследования, включающие подбор участников, проведение сеансов ДМД и оценку результатов.

Annotation:

The breathing-music-movement (DMD) method, developed by Vladimir Kozlov, is an integrative approach in addiction therapy. This article examines the effectiveness of the DMD method for dealing with the deep psychological causes of addiction. The theoretical foundations describing addiction as a way of avoiding emotional pain are presented, and the hypothesis that breathing techniques can significantly reduce the level of anxiety and depression, as well as emotional cravings in people with addictions is considered. The stages of the study are described, including the selection of participants, conducting DMD sessions and evaluating the results.

Ключевые слова

ДМД, зависимость, холотропное дыхание, психотерапия, дыхательные техники, музыкотерапия, движенческая терапия, эмоциональная тяга, тревожность, депрессия, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), интегративный подход, эмоциональное состояние, саморефлексия, психологическая травма, рецидив, терапевтический эффект, качество жизни.

Keywords

DMD, addiction, holotropic breathwork, psychotherapy, breathing techniques, music therapy, movement therapy, emotional craving, anxiety, depression, post-traumatic stress disorder (PTSD), integrative approach, emotional state, self-reflection, psychological trauma, relapse, therapeutic effect, psychoactive substances, quality of life.

Введение

Исторический обзор показывает, что психоактивные вещества использовались в различных культурах для религиозных, медицинских и развлекательных целей. Например, в древней Индии и Китае психоактивные вещества применялись в медицинских целях и для достижения измененных состояний сознания в религиозных ритуалах. В Древнем Египте и Греции также были известны различные психоактивные растения, которые использовались для лечения и религиозных обрядов.

В современных условиях зависимости стали представлять серьезную угрозу здоровью и социальному благополучию, требуя комплексного подхода к их пониманию и лечению. Современные исследования показывают, что психоактивные вещества могут вызывать сильную физическую и психологическую зависимость, что делает лечение и реабилитацию таких состояний крайне сложными (А.А. Дегтярев, В.В. Козлов).

Зависимость представляет собой сложное и многогранное психологическое состояние, которое затрагивает как физиологические, так и эмоциональные аспекты личности. Зависимость включает в себя не только физическую привязанность к веществу или поведению, но и глубокие эмоциональные и психологические корни, которые часто остаются нераскрытыми в традиционных методах лечения. Традиционные методы терапии зависимостей, как правило, сосредоточены на лечении физических симптомов и устранении внешних проявлений зависимости. Однако такой подход не всегда оказывается эффективным, так как не учитывает внутренние психологические и

эмоциональные факторы, которые могут способствовать развитию и поддержанию зависимости.

Метод дыхание-музыка-движение (ДМД), разработанный Владимиром Козловым, представляет собой инновационный интегративный подход, направленный на работу с глубокими психологическими и эмоциональными причинами зависимостей. Данный метод сочетает в себе дыхательные техники, музыкальную терапию и движенческие практики, что позволяет достигать глубокого терапевтического эффекта. Одной из ключевых задач в терапии зависимостей является преодоление эмоциональной тяги, возникающей при отказе от зависимого поведения. Эмоциональная тяга представляет собой сильное желание вернуться к прежним моделям поведения, что часто приводит к рецидивам.

Современные исследования показывают, что дыхательные техники, вызывающие измененные состояния сознания, могут быть эффективны в снижении уровня тревожности, депрессии и эмоциональной тяги у пациентов с зависимостями (Nedumpillil, M., Malarvizhi, M., & Neelakshi, G. (2014)). Это позволяет предположить, что метод ДМД, включающий в себя такие дыхательные техники, может быть также эффективен в терапии зависимостей. В данной статье рассматривается теоретическая основа метода ДМД, приводятся результаты клинических исследований и эмпирическое исследование, направленное на оценку эффективности метода ДМД в работе с пациентами, страдающими различными видами зависимостей.

Теоретическая основа

Зависимость представляет собой многоаспектное психологическое состояние, характеризующееся сложной взаимодействием физиологических, эмоциональных и поведенческих факторов. Традиционные методы лечения зависимостей, как правило, сосредоточены на устранении физических симптомов и уменьшении тяги к веществу. Однако такие подходы часто оказываются недостаточными для достижения долгосрочной ремиссии, так как не учитывают глубокие эмоциональные и психологические причины, лежащие в основе зависимого поведения.

Современные диагностические критерии зависимости включают как физическую, так и психологическую зависимость, что требует многоаспектного подхода к лечению. Интегративная модель анализа причин зависимости рассматривает биологические, психологические и социальные факторы, что позволяет более точно диагностировать и лечить это состояние. В книге Дегтярева описывается, как зависимости могут формироваться из-за сложного взаимодействия этих факторов, и подчеркивается важность учета всех этих аспектов в терапевтической практике (Дегтярев А.А., Козлов В.В.).

Согласно теории зависимости, это состояние можно рассматривать как способ избегания неприятных переживаний и эмоциональной боли. Психологические механизмы зависимости включают попытки заблокировать или

смягчить чувства тревоги, депрессии, стыда и внутренней пустоты. Эти состояния часто связаны с непрожитыми травмами и нерешенными эмоциональными конфликтами, которые требуют глубокой психотерапевтической работы.

Исследования показывают, что психологические механизмы зависимости включают попытки заблокировать или смягчить чувства тревоги, депрессии, стыда и внутренней пустоты. Эти состояния часто связаны с непрожитыми травмами и нерешенными эмоциональными конфликтами, которые требуют глубокой психотерапевтической работы. Например, согласно исследованиям, проведенным в России, многие зависимые люди испытывают значительное улучшение состояния при использовании методов, направленных на проработку этих внутренних конфликтов (Дегтярев А.А., Козлов В.В.). Метод ДМД предполагает использование дыхательных техник, музыкальной терапии и движенческих практик для создания безопасной и поддерживающей среды, в которой пациенты могут исследовать и разрешать свои внутренние проблемы.

Дыхательные техники схожие с изученным методом холотропного дыхания активно используются в методе ДМД для достижения измененных состояний сознания, которые способствуют высвобождению подавленных эмоций и разрешению внутренних конфликтов. Холотропное дыхание, разработанное Станиславом Грофом, показало свою эффективность в терапии зависимостей. Исследования демонстрируют, что этот метод помогает значительно снижать уровень тревожности и депрессии у пациентов. Например, исследование, проведенное среди подростков, использующих психоактивные вещества, показало, что холотропное дыхание помогает уменьшить уровень тревожности и эмоциональной тяги (Rock et al., 2015).

Музыкальная терапия является важным компонентом метода ДМД, способствующим созданию эмоционального фона, который помогает пациентам открываться и работать с подавленными эмоциями. Музыка может влиять на эмоциональное состояние, способствуя расслаблению и углубленному переживанию чувств. Движенческие практики помогают интегрировать эмоциональные переживания на телесном уровне, что особенно важно для пациентов с зависимостями, у которых часто наблюдается разрыв между телесными ощущениями и эмоциональными переживаниями.

Психофизиологические механизмы, лежащие в основе метода ДМД, включают изменение нейрохимических процессов в мозге, что способствует снижению уровня стресса и тревожности. Связное дыхание активирует парасимпатическую нервную систему, что приводит к расслаблению и улучшению эмоционального состояния (В.В.Козлов).

Расширенные состояния сознания (РСС) являются особым состоянием измененного сознания, которое возникает при связном дыхании. Эти состояния характеризуются максимальной мобилизацией резервных возможностей человеческой психики, что позволяет эффективно работать с бессознательным

материалом и глубинными эмоциональными травмами. РСС характеризуются максимальной мобилизацией резервных возможностей человеческой психики, когда человек при помощи полного расслабления и осознанного связного дыхания получает расширенные возможности управления центральной и периферической нервными системами, работы с бессознательным материалом организмом в целом, получает доступ ко всем уровням психики как сложного системного образования – персоны интерперсонального и трансперсонального (В.В.Козлов). Исследования показали, что такие состояния помогают улучшить эмоциональное состояние и снизить уровень тревожности и депрессии у пациентов с зависимостями (Metcalf, 1995). Это подтверждает, что использование многокомпонентных методов, таких как ДМД, может быть эффективным в терапии зависимостей.

Таким образом, метод ДМД представляет собой инновационный и целостный подход к терапии зависимостей, направленный на глубокую проработку эмоциональных и психологических причин зависимости. Интеграция дыхательных техник, музыкальной терапии и движенческих практик создает условия для безопасной и эффективной терапии, способствующей значительному улучшению эмоционального состояния и качества жизни пациентов.

Методы Исследования

В данном исследовании был использован метод дыхание-музыка-движение (ДМД) для работы с группой из 15 добровольцев, отмечающих что у них есть различные виды зависимостей (алкогольная, никотиновая, игровая). Исследование проводилось в течение трех месяцев и включало несколько этапов, направленных на комплексную оценку эффективности метода ДМД.

1. Подбор участников:

Все участники добровольно согласились принять участие в исследовании и подписали информированное согласие. Каждый участник прошел предварительное интервью, в ходе которого оценивался уровень зависимости, эмоциональное состояние и готовность к участию в терапевтических сессиях. Основными критериями включения в исследование были:

- Наличие диагностированной зависимости от алкоголя, никотина или азартных игр.
- Отсутствие серьезных психических заболеваний, которые могли бы помешать участию в исследовании.
- Готовность регулярно посещать терапевтические сессии в течение трех месяцев.

2. Сеансы ДМД:

Каждый участник прошел 12 сеансов ДМД, которые проводились еженедельно. Сеансы включали четыре фазы дыхательной сессии:

- Вхождение: Медленное глубокое дыхание, позволяющее расслабиться и настроиться на процесс.

- **Квантовый скачок:** Быстрое глубокое дыхание, помогающее войти в измененное состояние сознания.

- **Хаос:** Спонтанное дыхание, позволяющее высвободить накопленные эмоции и напряжение.

- **Интеграция:** Медленное поверхностное дыхание, помогающее вернуться к нормальному состоянию и интегрировать полученный опыт.

Каждый сеанс сопровождался специально подобранной музыкой, которая способствовала эмоциональному погружению и поддерживала участников на протяжении всех фаз. Движенческие компоненты включали в себя свободные телесные движения, направленные на интеграцию эмоциональных переживаний.

3. Оценка результатов:

Оценка результатов проводилась на нескольких уровнях и включала следующие методы:

- **Анкетирование:** после каждого сеанса участники заполняли анкеты, оценивая свое эмоциональное состояние, уровень тревожности, депрессии и эмоциональной тяги. Для этого использовались стандартизированные тесты, такие как шкала тревожности Бека и шкала депрессии Цунга, а также, для измерения уровня эмоциональной тяги использовалась шкала VAS, отражающая ежедневную динамику силы тяги к объекту зависимости.

- **Интервью:** периодически с участниками проводились глубинные интервью, в ходе которых они делились своими ощущениями и впечатлениями от терапии, а также обсуждали изменения в своем состоянии.

- **Наблюдение:** в течение всего периода исследования проводилось систематическое наблюдение за поведением и эмоциональными реакциями участников во время сеансов и в повседневной жизни (с помощью чатов поддержки).

4. Дополнительные мероприятия:

Для повышения эффективности терапии и поддержки участников были организованы дополнительные мероприятия, такие как групповые обсуждения и индивидуальные консультации с психологом. Это позволило более глубоко понять индивидуальные проблемы каждого участника и скорректировать терапевтический процесс в соответствии с их потребностями.

Таким образом, исследование было структурировано таким образом, чтобы обеспечить всестороннюю оценку воздействия метода ДМД на эмоциональное и психологическое состояние пациентов с зависимостями. Полученные данные позволили сделать предварительные выводы о положительном влиянии метода на снижение уровня тревожности, депрессии и эмоциональной тяги у участников исследования.

Результаты

Исследование показало положительное влияние метода ДМД на эмоциональное и психологическое состояние участников. Анализ данных

продемонстрировал значительное снижение уровня тревожности, депрессии и эмоциональной тяги.

1. Снижение уровня тревожности:

Анализ данных показал значительное снижение уровня тревожности у участников исследования после прохождения курса ДМД. Средний уровень тревожности, измеренный по шкале тревожности Бека, снизился с 30 до 16 баллов, что составляет уменьшение на 53,3%.

Регулярные сеансы ДМД помогли участникам лучше справляться с тревожными состояниями, что выразилось в значительном снижении показателей тревожности. Это подтверждается как анкетированием, так и наблюдениями терапевта.

2. Снижение уровня депрессии:

Уровень депрессии у участников также показал значительное снижение. Средний уровень депрессии, измеренный по шкале депрессии Цунга, снизился с 32 до 12 баллов, что составляет уменьшение на 37,5%.

Использование дыхательных техник, музыкотерапии и движенических практик способствовало улучшению эмоционального состояния участников, что привело к снижению депрессивных симптомов.

3. Снижение уровня эмоциональной тяги:

Одним из ключевых показателей эффективности метода ДМД является снижение уровня эмоциональной тяги. Участники отмечали значительное уменьшение желания вернуться к зависимому поведению. Средний уровень эмоциональной тяги снизился с 65 до 31 баллов, что составляет уменьшение на 47,7%.

Метод ДМД помогает участникам осознавать и прорабатывать глубокие эмоциональные травмы, что приводит к снижению потребности в зависимом поведении как способе избежать этих переживаний. Это подтверждается данными об улучшении способности к саморефлексии и осознанности в исследованиях В.В.Козлова.

4. Улучшение общего эмоционального состояния:

Помимо снижения уровней тревожности, депрессии и эмоциональной тяги, участники также сообщали об общем улучшении эмоционального состояния, увеличении способности к саморефлексии и осознанности.

Таблица 1. Сводные данные об изменениях в эмоциональном состоянии участников:

Показатель	Начальный уровень	Уровень после 3 месяцев (12 сессий)	Изменение
Тревожность (шкала Бека, баллы)	30	16	53,3

от 1 до 63, среднее значение группы)			
Депрессия (шкала Цунга, баллы от 1 до 80, среднее значение группы)	32	12	37,5
Эмоциональная тяга (шкала VAS, баллы от 1 до 100, среднее значение группы)	65	31	47,7

Данные согласовываются с исследованиями В.В.Козлова, которые показали, что использование интенсивных интегративных психотехнологий, таких как связанное дыхание, приводит к улучшению эмоционального состояния и снижению уровня тревожности и депрессии. Эти данные подтверждают эффективность метода ДМД в терапии зависимостей.

Качественный Анализ Интервью

Интервью с участниками показали значительные изменения в их способности справляться с триггерами зависимости и уровнем саморефлексии. Многие участники отмечали, что метод ДМД помог им осознать и проработать глубокие эмоциональные травмы, которые ранее способствовали развитию зависимости. Например, один из участников, описывая свой опыт, сказал: “Метод ДМД помог мне понять, откуда берутся мои негативные эмоции, и научил, как их правильно проживать и отпускать” .

Таблица 2: Качественные изменения, выявленные в интервью с участниками (общая адаптация)

Категория	До курса ДМД	После курса ДМД
Способность справляться с триггерами	Низкая	Средняя
Уровень саморефлексии	Низкий	Высокий
Эмоциональная стабильность	Средняя	Высокая

Сравнительный анализ с методом, схожим с ДМД (холотропное дыхание)

Метод ДМД и холотропное дыхание имеют схожие механизмы действия, направленные на достижение измененных состояний сознания через интенсивные дыхательные техники. Важное отличие метода ДМД заключается в интеграции музыкальной терапии и движенческих практик, что способствует более глубокой эмоциональной работе и телесной интеграции переживаний.

Исследования, посвященные холотропному дыханию, также подтверждают его эффективность в снижении уровня тревожности и депрессии у пациентов. Например, в исследовании, проведенном в США, было обнаружено, что методы, включающие дыхательные техники и музыкотерапию, могут значительно уменьшить симптоматику посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), что также имеет важное значение для терапии зависимостей.

В Германии было выявлено, что использование холотропного дыхания в терапии зависимостей приводит к значительному улучшению эмоционального состояния пациентов и снижению уровня тревожности и депрессии. Применение холотропного дыхания в Великобритании способствовало улучшению социальной адаптации и снижению уровня рецидивов среди пациентов с алкогольной и наркотической зависимостью.

Результаты нашего исследования согласуются с данными, полученными в других исследованиях, посвященных методам, включающим дыхательные техники. В частности, наше исследование подтвердило, что метод ДМД может быть столь же эффективен, как и холотропное дыхание, в терапии зависимостей.

Таблица ниже демонстрирует сравнительный анализ результатов нашего исследования с данными из исследований по холотропному дыханию:

Показатель	Данное исследование (ДМД)	Исследование по холотропному дыханию (США)	Исследование по холотропному дыханию (Германия)
Тревожность (снижение)	53,3%	70%	68%
Депрессия (снижение)	37,5%	65%	66%
Эмоциональная тяга (снижение)	47,7%	60%	62%
Общая адаптация	Значительная	Значительная	Значительная

Перспективы дальнейших исследований

Данное исследование подтвердило высокую эффективность метода ДМД, однако существует необходимость в дальнейших исследованиях для уточнения его механизмов действия и расширения применения. Важными направлениями для будущих исследований являются:

- Долгосрочные эффекты: Изучение долгосрочных эффектов метода ДМД, включая устойчивость достигнутых результатов и частоту рецидивов.
- Механизмы действия: более глубокое понимание механизмов действия метода ДМД, включая нейробиологические и психологические аспекты.
- Адаптация и интеграция: Исследование возможностей адаптации и интеграции метода ДМД с другими терапевтическими подходами и его применение в различных клинических и культурных контекстах.
- Размер выборки: Проведение исследований с большими выборками для повышения репрезентативности и обоснованности выводов.

Выводы

Данное исследование подтверждает высокую эффективность метода ДМД в терапии зависимостей. Результаты показывают значительное улучшение эмоционального состояния, снижение уровня тревожности, депрессии и эмоциональной тяги у участников. Сравнительный анализ с данными по холотропному дыханию подтверждает, что метод ДМД может быть не менее эффективен и предоставляет уникальные преимущества благодаря интеграции музыкальной и движенческой терапии.

Дальнейшие исследования помогут уточнить механизмы действия метода ДМД и расширить его применение в психотерапии зависимостей, а также определить долгосрочные эффекты и устойчивость достигнутых результатов.

Литература

1. Дегтярёв А.А. Интегративная психология в реабилитации наркозависимости и людей с ВИЧ-инфекцией / Под ред. проф. В.В. Козлова. – Магнитгорск: МАПН, (2019).
2. Козлов, В. В. Психология сознания: интегративный подход / В. В. Козлов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Психотерапия", 2022. – 274 с. – ISBN 978-5-6044075-6-1.
3. Козлов, В. В. Современная личность: самоактуализация и самореализация / В. В. Козлов. – Ярославль : демидо, 2023. – 336 с. – ISBN 978-5-7312-0411-8.
4. Козлов, В. В. Психология жизненных сценариев / В. В. Козлов, А. В. Пузырев. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2023. – 514 с. – ISBN 978-5-4263-1321-7. – DOI 10.31862/9785426313217.
5. Козлов, В. В. Организационное поведение / В. В. Козлов, Ю. Г. Одегов, В. Н. Сидорова. – Москва : Компания КноРус, 2013. – 227 с. – ISBN 978-5-406-02467-6.
6. Козлов, В. В. Психология буддизма : монография / В. В. Козлов ; Владимир Козлов. – Москва : Ин-т консультирования и системных решений, 2011. – 187 с. – ISBN 978-5-91160-039-6.
7. Козлов, В. В. Субъектность как интегративный феномен природы и культуры в человеке / В. В. Козлов // Методология современной психологии. – Ярославль: Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова, 2015. – С. 82-91.

8. Козлов, В. В. Духовное измерение самореализации в психологии / В. В. Козлов // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. – 2019. – Т. 28. – С. 43-50. – DOI 10.26516/2304-1226.2019.28.43.
9. Козлов, В. В. Психология дзэн-буддизма / В. В. Козлов. – Ярославль : Титул, 2019. – 138 с.
10. Козлов, В. В. Психология дыхания, музыки и движения : Монография / В. В. Козлов. – Издание 3-е, дополненное и расширенное. – Ярославль : РПФ "Титул", 2019. – 196 с.
11. Козлов, В. Личность и бытие / В. Козлов. – Ярославль : РПФ "Титул", 2024. – 242 с. – ISBN 978-5-00202-447-6.
12. Труды Ярославского методологического семинара, Ярославль, 15–17 апреля 2004 года. Том 2. – Ярославль: Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2004. – 336 с.
13. Robinson, T. E., & Berridge, K. C. (1993). "The neural basis of drug craving: An incentive-sensitization theory of addiction". *Brain Research Reviews*, 18(3), 247-291.
14. Metcalf, B. A. (1995). "Examining the effects of Holotropic Breathwork in the recovery from alcoholism and drug dependence". *Center for Transpersonal Studies & Education*.
15. Nedumpillil, M., Malarvizhi, M., & Neelakshi, G. (2014). "Effectiveness of Holotropic Breathwork on Anxiety Among Patients with Alcohol Dependence Syndrome". *International Journal of Psychology*.
16. Uthaug, M. V., Mason, N. L., & Havenith, M. N. (2022). "An experience with Holotropic Breathwork is associated with improvements in mental health". *Journal of Transpersonal Psychology*.
17. Afanasenko, I. V., & Emelianenko, V. A. (2014). "Spiritual transformation: A qualitative-quantitative analysis of the application of the Holotropic Breathwork method". *Journal of Transpersonal Psychology*.

Ильина И.Н.

ПРИМЕНЕНИЕ АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ В СОПРОВОЖДЕНИИ КЛИЕНТОВ С ЗАПРОСАМИ В ТЕМАХ САМООПРЕДЕЛЕНИЯ, САМОАКТУАЛИЗАЦИИ И САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ. ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД.

Аннотация

В статье рассматривается влияние эфирных масел на эмоциональное, ментальное и энергетическое состояние человека в связи с темой самоопределения, самоактуализации и самореализации личности. Описывается работа с мыслеобразом эфирного масла и нанесение на проекцию меридианов в

технике Aromapoit с целью коррекции и поддержания психоэмоциональных, ментальных и энергетических настроек.

Ключевые слова

Самоопределение, самоактуализация и самореализация личности, интегративный подход, ароматерапия, аромапсихология.

Annotation

The article examines the influence of essential oils on the emotional, mental and energetic state of a person in connection with the topic of self-determination, self-actualization and self-realization of the individual. Describes working with the mental image of essential oil and applying it to the projection of meridians using the Aromapoit technique in order to correct and maintain psycho-emotional, mental and energy settings.

Keywords

Self-determination, self-actualization and self-realization of personality, integrative approach, aromatherapy, aromapsychology.

Исследуя влияние эфирных масел и эссенций на эмоциональное, энергетическое и ментальное состояние человека в теме развития потенциала личности, мы обратимся к уровням взаимодействия человека с растительным миром согласно классификации Брайко Л.И. [2], исследователя в области арома-фитопсихологии.

Элементарный уровень взаимодействия человека с растительным миром предполагает инстинктивное или механическое (привычное) употребление пищевых, лекарственных, косметических и бытовых растительных средств с целью удовлетворения потребностей физического тела.

Растительный мир содержит биологически активные вещества (витамины, органические кислоты, эфирные масла, флавоноиды, алкалоиды, гликозиды, жирные масла, кумарины, фитонциды, экдизоны, пектиновые вещества, пигменты, смолы, минеральные вещества и многие другие), необходимые для здоровья человека. Они обеспечивают биохимическую основу гармоничного развития его психики.

Энергетический уровень взаимодействия человека с растительным миром соответствует эмоционально-чувственному уровню самосознания человека.

Эмоциональное реагирование на обстоятельства, ситуации, возникающее на фоне взаимодействия с растительным миром (определённый аромат, вкус, цвет и др.), импринтируется в подсознании человека и влияет на восприятие при любом контакте с этим ароматом, вкусом, цветом и др. Почти всегда знакомые нам свойства растений несут эмоционально-чувственную окраску. Фоновый фактор всегда является субъективным и зависящим от апперцепции – обусловленности восприятия от уровня организации психики человека и особенностей его личности.

Фактор, вызывающий ту или иную эмоцию хорошо изучен в древних теориях и концепциях (аюрведы, китайской и тибетской медицины и др.). К этому фактору относят вкус, цвет, аромат, форму и другие свойства растений. Например, сладкий вкус приносит удовлетворение и при избыточном

употреблении увеличивает самомнение; вяжущий вкус порождает интровертность и может привести к отчуждению, страхам и тревоге; горький вкус смягчает гнев, но может вызвать печаль и неуверенность; солёный вкус усиливает жизнелюбие, порождая пристрастия; кислый вкус оживляет, пробуждает ум, но в избытке вызывает недовольство; острый вкус порождает экстравертность, усиливая раздражительность и гневливость.

Информационно-интеллектуальный уровень взаимодействия человека с растительным миром начал формироваться с зарождением наук о растениях, появлением методов сбора информации, описания, классификации и т. д., изучения физико-биохимического состава и физиологии растений, познания тайн процессов фотосинтеза и производства органических веществ из минеральной мира, в том числе при использовании энергии солнечных лучей.

Основная черта методов информационно-интеллектуального уровня взаимодействия человека с растительным миром – это концентрация внимания на знаниях о свойствах растений и их влиянии на функционирование отдельных систем и органов человека, но без учёта его целостности и психотипа.

Творческий уровень взаимодействия человека с растительным миром начинается с процесса интеграции научных знаний о растениях с более ранними теориями и концепциями, основанными на энергетическом (эмоционально-чувственном) восприятии мира растений.

Интеграция знаний о растениях способствует созданию более целостной картины о растительном мире в сознании человека, выраженной в виде мыслеобраза. Мыслеобраз – это целостный голографический образ, воспринятый всеми органами чувств, являющийся осциллятором (источником фазо-частотных колебаний), затрагивающий все процессы в нашем организме: физические, химические, биоритмические, психические и т.д.

Переходя непосредственно к вопросу применения эфирных масел в интегративной психологической практике важно заметить, в конце XX века, с развитием таких наук как нейропсихология, нейролингвистика, квантовая физика, появлением теории голографической природы мозга К. Прибрама и теории генетического единства мира профессора Б.А. Астафьева, на передний план выходит целостный подход, как к системе «человек», так и устройству Мира. И мы наблюдаем как удивительным образом переплетаются древние технологии и современное знание в теме ресурса человека в быстроменяющемся мире.

Исследования тела человека как инструмента для самоактуализации и самореализации расширяет представление о палитре практик, способствующих поддержанию энергетического, эмоционального, волевого и ментального ресурса.

По мнению Брайко Л.И. [1], к. пс. н, исследователя в области арома-фитопсихологии, обоняние, а также вкус могут сыграть значительную роль в эволюционном развитии нейроконтуров головного мозга (ансамбля мозговых клеток, нейронов, обеспечивающих конкретную функцию в жизни человека) и как функциональный результат этого процесса – усложнение мышления, появление новых знаний, умений и возможностей человечества.

Описывая обонятельный путь, Брайко отмечает его роль в эмоциогенезе, в регуляции процессов обучения и памяти, в обработке сенсорной информации и ряде других высших психических и висцеральных функций. Также он отвечает за сложные когнитивные и поведенческие функции, исполнительные функции, оценивание обстановки и принятие решений, чувство такта, контроль импульсов и абстрактное мышление. Эта область ответственна за успешное подавление эмоциональных реакций на негативные эмоциональные сигналы, а также за обработку соотношения страха и риска. Определенная группа волокон служит проводниками, которые запускают эмоциональные реакции, вызываемые знакомыми запахами и ароматами.

Таким образом импульсы, приходящие от ароматических веществ, всегда имеют эмоциональную окраску, одновременно происходит активация или формирования ассоциативного ряда на запах, участвующего в установлении связи между психическими элементами: ощущениями, восприятием, представлениями, идеями и т.п. Ассоциация на запах проявляется в виде разных образов, ощущений, слов и определений. У каждого человека свое индивидуальное восприятие аромата.

Благодаря связи обоняния с лимбической системой и корой головного мозга ароматические вещества воздействуют, как на уровень бессознательного, так и участвуют в регуляции сознательного уровня – работоспособности, мозговой активности, мотивационного аспекта поведения.

Мы используем один из методов ароматерапии – Aromapoint, запатентованный метод акупрессуры, автором которого является ароматерапевт мирового уровня из Сиэтла Тиффани Кэрол [7], этот метод предполагает совмещение восприятия мыслеобраза растения-помощника и меридианных точек, куда наносится капля эфирного масла, разведенного в определенной пропорции с базовым маслом. Существуют протоколы – последовательности, которые призваны работать с той или иной эмоциональной травмой или состоянием человека, а также направлены на восстановления ресурсов на уровне эмоций, энергии и ментального плана.

В исследуемом протоколе используются три эфирных масла: бергамот, атласский кедр и бессмертник.

Бергамот с точки зрения мыслеобраза и воздействия несет смысл ясного видения, свежего взгляда, прояснения от тумана и наносится на точку шен-мен, массаж которой укрепляет нервную систему, повышает работоспособность, вызывает прилив сил.

Приносящий баланс и открытый к перспективам, такой слоган эфирному маслу бергамота дает Тиффани Кэрол [7]. Баланс в значении Тиффани – это не зафиксированное состояние, цель, которую необходимо достичь. Это динамическая способность течь сквозь противоположности и между ними, делая выбор на основе взгляда на ситуацию с вершинной точки.

Аромат сладкий фруктовый, свежий цитрусовый, слегка цветочный, несет энергию охлаждающую и сухую, так описывает бергамот Габриэль Можай [4], со - основатель международной ассоциации профессиональных

ароматерапевтов, директор Института традиционной фитотерапии и ароматерапии, Лондон.

Психоэмоциональное воздействие аромата: охлаждение, обновление, антидепрессант, мягкий релаксант и явно воодушевляющий. Способствует свободному течению энергии Ци, а также гармонизирует поток энергии через печеночный центр, который в китайской медицине считается важным для жизненной энергии тела и разума, элемент дерева и огня.

Итальянский психотерапевт исследователь Паоло Ровести [4] отмечает важные психологические эффекты бергамота в работе с депрессиями и тревожностью. Напряжение, депрессия - это свидетельство того, что движение энергии и эмоций в теле человека затруднено, по работам Питера Левина [3] нам известно, что, испытывая стресс, инстинктивная часть мозга человека «выбирает» замереть, а это значит циркуляция энергии посредством дыхания приглушается, связь с эмоциями, а значит и со вкусом жизни притупляется. Освобождая от напряжения область живота, которая «замирает» в следствие стресса, бергамот буквально возвращает к жизни, нормализуя аппетит и функции пищеварения.

Бергамот не только дает возможность освободиться от напряженных чувств, ведущих к депрессии, но и бессонницы, тревожности, и смены настроения. Он помогает перенаправить нервную энергию с непродуктивного или зависимого поведения, возвращая к открытию в себе спонтанности и оптимизма. Бергамот позволяет расслабиться и позволить происходящему быть.

Питер Холмс [6] присваивает эфирному маслу бергамота функцию индукции регуляции психики в условиях нарушенной регуляции, в следствие снижения глубины реакции лимбической системы на внешние раздражители. Способствует эмоциональной стабильности и проницательности, большей ясности, повышает бдительность и оптимизм, ведет к балансу эмоциональной и ментальной сфер, благодаря своей охлаждающей, освежающей, отрезвляющей природе.

Таким образом, выравнивание эмоциональной и ментальной сфер, здоровая циркуляция витальной энергии в теле и разуме, интеграция между мыслями и чувствами ведут к ясному видению и здоровым адекватным реакциям.

По словам Питера Холмса, бергамот позволяет отпустить предвзятые представления, фиксированные идеи и мысли, движимые эго, перестать слышать внутри себя мысли, отправляющие нас в прошлое, избавиться от зависимого поведения. В целом, влияние аромата бергамота способствует тому, чтобы идти на собственный эксперимент быть открытым, любопытным, способным удивляться каждому моменту жизни как с чистого листа.

Атласский кедр как мыслеобраз укоренения, мощного основания, наносится на точку меридиана почек, профилактируя состояния слабости, депрессии и фобии. Аромат древесный, сладкий, действие стабилизирующее, элемент воды и земли.

«Устойчивые леса внутреннего города», такой мыслеобраз эфирного масла кедра атласского предлагает нам Тиффани Кэрролл [7].

Послание атласского кедра звучит как «Ты знаешь, как быть устойчивым»

Не имеет значения шторм, хаос, твоя внутренняя структура Self остается сильной и неподвижной. Кедр - это напоминание о том, что мы канал, всегда присутствующей структуры настоящей природы в моменты, когда мы сфокусированы и имеем намерение.

У нас есть много граней Self и много персональных аспектов, что делает нас теми, кто мы есть. Все это связано с нашей персональной историей, с теми нами, кем мы уже были. Опыт нестабильности и хаоса возникает, когда нам недостает устойчивой структуры поддержать каждый аспект Self в существовании на своем «правильном месте» друг с другом. Нам нужен центральный принцип структурной ориентации, что больше чем одна из наших частей. Укоренение в своей настоящей природе собирает наши мысли, эмоции и креативные идеи.

Вот как описывает кедр атласский Габриэль Можай [4]: сила, выносливость, согласно своей природе, символ изобилия, плодородия и духовной силы, в переводе с арабского «мощь».

Эфирное масло кедр известно, как мощный тоник телесной энергии Ци, тонизируя почки, селезенку и поджелудочную железу может применяться при общей вялости, слабости нервной системы, плохой концентрации внимания.

Масло кедр способствует усилению энергетической функции почек, связанной психологически с их участием в аспекте Воли, давая недвижимую силу в моменты кризисов, как волевою устойчивостью, позволяя проживать нестабильные ситуации, сохраняя контакт с внутренним наблюдателем.

Также аромат атласского кедр восстанавливает чувство непоколебимости духа, поддерживает трансформирующую силу воли, как если бы она была волшебной палочкой. Помогает трансформировать опыт негативных ситуаций и обрести силу и мудрость.

Вот как пишет о психотерапевтических свойствах эфирного масле атласского кедр Фелисити Уорнер [5], ароматерапевт, духовная акушерка, которая сопровождает люди, уходящих из жизни - сила духа, приносящая мужество и стойкость, позволяет почувствовать устойчивость, поддержку и оптимизм по поводу выходящих за рамки нормальной жизни ситуаций, дает дополнительный импульс, когда это необходимо.

Питер Холмс [6] определяет психотерапевтическое воздействие эфирного масле атласского кедр при таких проблемах как: легкая тревожность, неуверенность, боязливость, низкая самооценка, низкая сила воли, пониженное упорство, слабая психическая энергия, выгорание.

Ароматерапевт отмечает расслабляющее действие эфирного масла атласского кедр в условиях сверхстимуляционных ситуаций, уменьшает нагрузку на поясничную мышцу, псоас, которая отвечает за реакцию «бей, беги». Стабилизирует разум и способствует реальному восприятию и эмоциональной безопасности, а также когнитивной гибкости.

Эфирное масло бессмертника как мыслеобраз бесстрашия, наносится на точку в центре груди и несет терапевтическую задачу справляться с угнетенными состояниями, поднимать воспоминания о забытых травмах и помогает исцелять их, соединяет нас с нашим истинным «Я», позволяя вспомнить кто мы есть на самом деле, освобождает от тяжести в груди о

невыраженных эмоций, исцеляет от психических травм, связанных с вопросами доминирования, власти, манипулирования и подчинения.

Аромат сладкий, воздействие на циркуляцию, элемент дерева и огня.

Бессмертник – преобразующий регенератор, приглашает выбрать новый нарратив, тот, который является прямым продолжением целостности.

«Твоя исцеленная природа всегда доступна тебе, регенерация происходит тогда, когда ты решил, что ты не сломлен» так транслирует природу эфирного масла бессмертника Тиффани Кэрол [7].

Питер Холмс [6] так описывает симптомы, коррекция которых может сопровождаться эфирным маслом бессмертника: тревожность, подавленный гнев, фрустрация, негодование, тревожная депрессия, перемены в настроении, эмоциональная нестабильность, печаль, негативный прогноз, неуверенность, чувство вины, вялая энергия, особенно утром.

Ароматерапевт рекомендует использовать эфирное масло бессмертника для обретения эмоциональной стабильности и покоя, эмоциональной безопасности и стойкости, как помощь в трансформации шока и эмоциональной, ментальной или физической травмы.

По протоколу три масла наносятся последовательно на «свои» точки и несут общую мыслеформу: увидеть свой Путь, укорениться на нем и иметь бесстрашие идти по нему. Что позволяет применять этот протокол как вспомогательное сопровождение клиентов с запросами на самоопределение, самоактуализацию и самореализацию личности.

Литература:

1. Брайко Л.И. – Роль обоняния и вкуса в психофизиологической системе человека. / Ноосферное образование – стратегия здоровья. / Сборник докладов XXVIII Международная научно-практическая конференция по ноосферному образованию – Севастополь: Изд-ль Кручинин Л.Ю., 2010. – 520 с. – илл. – С. 435-441.

2. Брайко Л.И. Уровни взаимодействия человека с растительным миром. / Законы Мира воплощая: Ноосферная наука, образование, воспитание. / Сб. статей участников I и II Международных фестивалей природосообразных технологий «Крымская ноосфера», Севастополь, 2013. С. 37-45.

3. Левин Питер Пробуждение тигра –исцеление травмы. Природная способность трансформировать экстремальные переживания., [пер. с англ.] / Питер А.Левин, Энн Фредерик; науч. ред. Е.С. Мазур. –М: АСТ, 2007. – с.316

4. Gabriel Mojay. Aromatherapy for Healing the Spirit: Restoring Emotional and Mental Balance with Essential Oils. – Healing Arts Press, Rochester, Vermont, 1999, English, -192 p.

5. Felicity Warner. Sacred oils. Working with 20 Precious Oils to Heal Spirit and Soul. – Hay House UK (October 16, 2018), English - 255 p.

6. Peter Holmes LAc, MHA. Aromatica: A Clinical Guide to Essential Oil. – Singing Dragon; 1 st edition (February 21, 2016), English, 400 p.

7. Tiffany Carole. <https://master-healer.teachable.com/p/aroma-point-therapy-fundamental>

САМОРАЗВИТИЕ И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ ПОСРЕДСТВОМ САМОКОУЧИНГА С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДА НЕЙРОГРАФИКА

Аннотация. Данная статья посвящена рассмотрению психологического аспекта феномена коучинга (в нашем случае говорим о самокоучинге), как эффективной технологии развития человека и с применением метода нейрографики как новейшей методики личностного саморазвития. Рассмотрен один из алгоритмов метода, на примере которого прослеживается простота и глубина применения практики.

Ключевые слова: современная психология, коучинг, нейрографика, саморазвитие, самореализация, личность.

Annotation. This article is devoted to the consideration of the psychological aspect of the coaching phenomenon (in our case, we are talking about self-coaching), as an effective technology for human development and using the method of neurography as the latest method of personal self-development. One of the algorithms of the method is considered, the example of which shows the simplicity and depth of application of practice.

Keywords: modern psychology, coaching, neurography, self-development, self-realization, personality.

Одним из определяющих свойств современного общества можно назвать быстроту изменений, которые пронизывают все сферы жизни. В XX столетии, овладев какими-либо знаниями или какой-либо технологией в производстве или в управлении, можно было опираться на это в течение многих лет. В современном мире важным становится не текущее владение специальными навыками, а способность эти навыки быстро осваивать по мере необходимости. Такую способность обеспечивают уже не профессиональные знания и умения, а глубинные личностные качества человека, которые являются основой для овладения специальными знаниями. Поэтому важность саморазвития личности, ее самопонимание, самореализация для современного общества выходят на первый план.

Джон Уитмор, создатель популярной модели коучинга GROW рассматривает «личностное саморазвитие человека», как путь самонаправленности в достижении личностных «самоизменений» реализация которых происходит за счет социокультурных и психологических средств [Уитмор, 2020, с.168].

Саморазвитие является фундаментальной способностью человека, его внутренней и внешней деятельностью по созданию нового в своем сознании, переживаниях и поведении. Эта деятельность происходит в соответствии с побуждениями внутренней субъективной реальности, требованиями социально-нормативного пространства и жизненными задачами.

С точки зрения насущных потребностей общества целью новой парадигмы образования должно стать всестороннее, гармоничное, целостное творческое развитие человека, поскольку без такого человека немислимы ни экономика, ни общество, ни прогресс. У. Голви, первоначальный идеолог и создатель понятия коучинга, определил сущность коучинга как «раскрытие потенциала человека с целью максимального повышения его эффективности. Коучинг не учит, а помогает учиться» [Уитмор, 2020, с. 17].

Термин «коучинг» широко распространен во всех экономически развитых странах. Он развивается по многим направлениям: личный коучинг, профессиональный коучинг, бизнес-коучинг, корпоративный коучинг и др.

Слово «коучинг», ещё недавно вызывающее у многих людей непонимание и сопротивление, становится все более и более популярным, а сам коучинг востребованным, как эффективная персонал-технология, как подход в консультировании, как интегративная технология развития человека, группы, организации, бизнеса. В книге А.В. Перцева и И.И. Карнауха коучинг трактуется как высшая психология, помогающая открыть каждому человеку новые перспективы его жизни [Карнаух, Перцаев, 2005, с. 2].

Аткинсон М., доктор психологии, основатель и президент Международного Эриксоновского Университета, создатель коучинговой тренинговой программы «Искусство и наука коучинга», в аннотации к своей книге по коучингу пишет: «За пределами религиозных и политических движений есть одно главное движение развития человека в современном мире – коучинг» [Аткинсон, Чоис, 2009, с. 4].

В переводе с английского коучинг (coaching) – наставлять, воодушевлять, тренировать для специальных целей, подготавливать к решению определённых задач. Можно говорить о коучинге, как о системе принципов и приёмов, способствующих развитию потенциала личности и группы, совместно работающих людей, а также обеспечивающих максимальное раскрытие и эффективную реализацию этого потенциала, направляя на достижение целей в различных областях жизни. Данный подход перемещает субъекта деятельности (одно из значений английского слова «coach» – это «каре́та», «повозка») из зоны проблемы в зону эффективного решения и позволяет увидеть, почувствовать новые подходы и возможности, раскрыть потенциал личности [Столин, 1999].

Коучинг - это индивидуальный процесс содействия изменениям в людях, направленный на конкретные задачи и/или обогащение их жизни. Различные виды коучинга ориентируются на конкретные аспекты индивидуума, например, спортивный коучинг – это коучинг спортсмена, коучинг навыков – это коучинг «действующего лица» (человека, которому необходимо обрести этот навык), коучинг – высокой производительности – коучинг работника, лидерский коучинг – это коучинг лидера и т.д. Все эти виды коучинга могут оказывать развивающий эффект на человека в целом. Развивающий коучинг – это коучинг, основной и явной задачей которого является работа с человеком в целом, даже если цели коучинга являются конкретными. [Башкирова, 2016, с. 37]

Таким образом, коучинг как новая стратегия поведения и мышления, побуждает человека к творческому поиску решений и поддерживает его решимость достигать цели и осуществлять планируемые изменения в жизни.

Вернемся к тому, что саморазвитие личности является одним из направлений развития человека в целом. Это сложный процесс, в котором изменяются качества личности в результате ее взаимодействия со средой, с обществом и культурой. Важную роль при этом играет биологическая основа, в частности, задатки и психофизические особенности, заданные генетически. Личностное саморазвитие – это неотъемлемая часть духовного развития личности, в процессе которого человек учится осознавать самого себя, смысл своего бытия, вырабатывает и совершенствует умение ставить цели и достигать их, работает над своими личными качествами, гармонизируя тем самым свое бытие в мире. На сегодняшний день существует множество подходов и прикладных методик для личностного саморазвития. Все они, так или иначе, предполагают работу с мировоззрением личности, которое неотделимо от духовной культуры социума. Одной из таких методик личностного саморазвития, интенсивно завоевывающих приверженцев в России и за рубежом является нейрографика.

Поскольку нейрографика является молодым направлением, работ, посвященных ее объективному научному анализу, на сегодняшний день существует не много, а также следует отметить, что нейрографика как практический метод психологии исследуется и в контексте эстетического коучинга. Преимущественно это исследования психологического характера, опирающиеся на разработки основателя данного направления – П. Пискарева [Пискарев, 2020]. Среди научных работ, посвященных исследованию нейрографики, следует выделить диссертационное исследование О. Савельевой «Психологические основы нейрографики» [Савельева, 2018].

Для раскрытия метода нейрографики - как метода саморазвития личности следует обратиться к самой категории развития. В наиболее широком смысле развитие – это процесс перехода из одного состояния в другое, более совершенное, переход от старого качественного состояния к новому качественному состоянию, от простого к сложному, от низшего к высшему и т.д.

Развитие в контексте исследования нейрографики как способа личностного саморазвития следует понимать прежде всего, как развитие личности, которое можно определить, как «становление специфически человеческих высших психических функций в процессе жизнедеятельности человека под влиянием двух факторов – среды и наследственности».

Нейрографика как метод духовного роста предполагает, как развитие, так и обучение, реализующееся в ходе специальных тренингов.

Отдельную проблему в гуманитарной науке составляет соотношение двух понятий – «развитие» и «обучение». Необходимо выделить три основных научных подхода относительно соотношения обучения и развития, которые оформились еще в 1930-е гг. и были описаны Л. Выготским [Выготский, 1956]:

Первый подход исходит из того, что между обучением и развитием личности нет никакой связи (А. Гезелл, Ж. Пиаже, З. Фрейд и др.). Его основные аргументы и идеи заключаются в следующем:

- Развитие личности является следствием внутреннего спонтанного влечения к изменениям, которое заложено самой природой;
- Независимость развития от обучения выражается в том, что мышление ребенка проходит через ряд стадий развития (упомянутых Ж. Пиаже) независимо от того, учится он в школе или нет;
- Независимость развития и обучения носит релятивный характер, ведь для того, чтобы обучение стало возможным, развитие должно сформировать для этого необходимый фундамент;
- Цельные и завершенные циклы развития всегда предшествуют циклам обучения, которое ничего коренным образом не меняет в человеке, а выступает своеобразной «надстройкой» над развитием;
- Развивающего обучения не существует, поскольку успешность обучения полностью детерминирована развитием.

Второй подход основывается на том, что обучение тождественно с развитием (У. Джемс, Э. Торндайк, Т. Уолсон и др.). Его основные идеи заключаются в следующем:

- Человек развивается до тех пор, пока он учится, а каждый шаг в обучении является и шагом в развитии;
- Сознание не играет значимой роли в процессах обучения и развития;
- Обучение приводит к развитию, то есть оно всегда является развивающим (эта позиция является универсальной для обоснования любых методик и приемов, применяемых в обучении).

Третий подход является попыткой объединить первые два подхода (К. Коффка, Л. Выготский и др.). Его основные идеи заключаются в следующем:

- Развитие является двумерным процессом, поскольку в нем сочетаются и обучение, и созревание;
- Взаимовлияние этих процессов происходит по цепной реакции: созревание – обучение – созревание;
- Обучение интерпретируется как процесс формирования новых структур и совершенствование старых;
- Обучение может как предшествовать развитию, так и следовать за ним;
- Развитие является относительно автономным от обучения процессом, но обучение как источник разнообразных новообразований тождественно развитию;
- Понятие развития шире понятия обучения, поскольку включает в себя обозначение более масштабных явлений личностной динамики.

Известный в науке путь решения проблемы соотношения обучения и развития был предложен самим Л. Выготским. Он состоит в концепции зон ближайшего развития, под которыми понимается разница между уровнем актуального развития (связанный со степенью сложности задача, которую ребенок решает самостоятельно) и уровнем потенциального развития

(связанный с уровнем задач, которые ребенок может решить при наличии посторонней поддержки).

Развитие личности – это всегда процесс деятельности человека в социальной среде. В этом процессе можно выделить три фазы: 1) фаза адаптации, на которой личность усваивает ценности и нормы социальной среды; 2) фаза индивидуализации, которая связана с поиском баланса между тенденциями к автономизации и необходимостью приспособления к среде; 3) фаза интеграции, которая определяется «...противоречиями между стремлением индивида быть идеально представленным своими особенностями и отличиями в сообществе и потребностью общества принять и возвращать только те его особенности, которые способствуют его развитию и развитию индивида как личности».

Нейрографика как метод личностного саморазвития призвана отвечать на вызовы современного темпа и условий жизни.

В условиях динамической, постоянно меняющейся реальности приспособиться к ней сложнее, чем трансформировать ее под себя путем самоактуализации – постоянного самосовершенствования, саморазвития, раскрытия внутреннего потенциала, сохранения способности с неиссякаемым детским интересом познавать себя и окружающую реальность, приводя внутренний и внешний мир в состояние гармонии. Субъект, культура, политика, философия сливаются в одно постоянно движущееся целое.

Нейрографика – это творческий метод личностной трансформации и работы с ресурсами бессознательного, изменения впечатлений под заданный контекст. Метод основан на использовании алфавита визуального языка, геометрических архетипов и специальных графических алгоритмов. Сам автор данного метода – П. Пискарев связывает нейрографику с современным состоянием культуры и общества, которое он называет «метамодерн». П. Пискарев пишет: «Мы предлагаем рассматривать метамодерн шире – как особое состояние социокультурного пространства, не «колеблющуюся», а целостную эпоху, где греческое «мета» понимается не как «колебание», а как обобщенность, помещенность «над» (в значении, родственном метанарративам Ж. Лиотара)» [Пискарев, 2020, с. 6].

Рисование нейрографических работ предполагает осознанно сформулированный запрос на то, что именно человек хочет в себе и для себя проработать. Далее через ощущения тела человек приходит к неожиданным открытиям, свежим решениям, гармонизации эмоционального состояния и восприятия той или иной ситуации. Это означает, что личность вносит глубокие позитивные изменения в свое будущее, чего невозможно добиться только через логику ума.

Метод нейрографика рассматривается как интегративный метод, который включает в себя диагностический аспект психических состояний, этап осознания в контексте интегративной психологии и самоанализа, через анализ полученного материала и последующего преобразования с целью принятия решения, формирование конечной репрезентации, ориентированной в будущее. [Абу-Талёб, 2024, с.19-33; Пискарев, 2024, с. 312-328]. Функция анализа и самоанализа

полученной субъектом репрезентации играет важнейшую роль в процессах принятия решения, саморегуляции деятельности и оптимизации психических процессов [Пискарев, 2020, с. 11]. Выполнение рисунков методом нейрографики помогает отвести возбуждение, снизить нервно-психическое напряжение, уменьшив напряжение в теле, что способствует разрядке избытка чувств в более зрелые формы экспрессии. Происходит перевод подсознательных страхов, эмоций в область сознания.

Работая с ними творчески, уровень тревоги снижается, настроение повышается и состояние выравнивается, что особенно важно для тревожных личностей [Усатых, 2020, с. 489].

Мы полагаем, что преимуществом метода нейрографики является, в частности, возможность достижения состояния счастья в процессе и в результате нейрографического рисования, подчеркивают одновременно его простоту и глубину. Также нейрографика как практический метод психологии исследуется и в контексте эстетического коучинга [Пискарев, 2020].

В качестве примера приведем описание самокоучинговой сессии (с применением таблицы компетенций МАНГО (рис.1) [Абу-Талеб, 2021, с. 206-213]) по методу нейрографики, позволяющих нам производить психофизиологическую рефлексорную оценку состояния, в процессе нейрографического рисования (алгоритма АСО) и когнитивные изменения, отмеченные автором работы.

8	улыбка абсолютная сила								
7	понимание без размышлений линейная сила								
6	видение стратегическая сила								
5	творческая автономия сила создания								
4	искренность эмоциональная сила								
3	гибкость социальная сила								
2	мобильность сила деятельности								
1	атлетичность сила подготовки								
КОМПЕТЕНЦИИ		настройка на коуч-сессии	установление контакта, доверие	контракт на коуч-сессии	расширение представлений	техника коучинга, содержание	намерение действовать, план, шаги	ценность сессии	благодарность
ПРОЦЕССЫ		1	2	3	4	5	6	7	8

Рисунок 1. Таблица компетенции МАНГО

Описание работы:

1. Настройка на сессию: Мы понимаем какую тему берем, подготовились, выделили время и в спокойной обстановке приготовились на работу. Маркеры, лист бумаги, вода.

2. Немного подышали, несколько раз – расслабились, чтобы погрузиться в тему. Думаем, о теме – включаем свой внутренний экран – пытаемся продумать – что же нам проработать в себе рисуя нейрографику.

3. Контрактинг на коуч-сессию самой с собой. Проговариваем себе условия, полностью погрузиться в себя, независимо от времени, проработать полностью сессию.

4. Расширение представлений. Мы анализируем наше состояние, предвкушая работу со своей темой, возник интерес, наше внимание заострилось уже даже на самом названии алгоритма – «АСО» - алгоритм снятия ограничений.

5. Техника самокоучинга, соержжание сессии:

5.1 Тема 1.0 (наша задача, которую нам хотелось бы решить с помощью нейрографической работы): «Самореализация – мы успешный инструктор нейрографики», пишем за 2 минуты 37 слов и анализируем ассоциации. Взгляд остановился на словах – популярность, доверие, признание. На этом этапе работы в нашем теле откликнулись на тему мурашками, возникал интерес к процессу, появилось ощущение открытости новым возможностям, видим желание расширить границы, получить дополнительную энергию и свободу.

5.2. Композиция («выброс» эмоций за три секунды на лист не отрывая маркер): Определяется бесформенной фигурой, он хаотичен и почти на весь лист, здесь мы позволяем нашим чувствам излиться на бумагу через маркер, именно в хаотичном и даже немного истерическом выбросе, мы проявляем все те ограничения, которые стоят между желаемым результатом и нами. В этом действии возникал жар в теле, напряжение в ногах, ощущалось волнение, возникал образ семейного центра, а вокруг дети с родителями, появлялись мысли ощущения подвижности композиции. Возникали вопросы - неужели мы сможем легко создать свою успешную востребованную экспертность в нейрографике через самореализацию?

5.3. Сопряжение (округление множества углов). Соединяем все хаотичные фигуры через нейрографическую линию. Округляем все углы. Наша задача создать гармоничную прочную связь между всеми элементами. На этом этапе у нас возникает сопротивление, а это нормальная реакция. Мы попали в зону дискомфорта, и соответственно в зону саморазвития. По итогу округления мы чувствуем удовлетворение, ведь мы поработали с нашей личностью, с нашим характером, с нашими представлениями о себе. В данном процессе возникал образ- посередине зала в семейном центре появился – субъект, автор работы. В теле ощущались жар и головокружение, на эмоциональном фоне проявлялась сосредоточенность, волнение. Мысли (рассуждения) много людей возникло в образе – страх автора – не достаточно хороши и профессиональны для выступления на публике...

5.4.1 Фигура фон (растворить фигуру (выброс) для нас означает снять нашу социальную значимость). Проводим от каждой фигуры нейрографические линии в фон, заполняем весь лист линиями, как связь наших намерений и социума и округляем. Возникал снова образ – втор идет по семейному центру, разговаривая с людьми, спрашивая их запрос – зачем они здесь? В Теле - жар становился

сильнее, участилось сердцебиение, были смешанные чувства. Возникали мысли- как четко автор визуализировал образы и происходящие действия.

5.4.2. Архетипирование (работа с цветом). Мы выбирали интуитивно цветовую гамму и работали с цветом, брали желтый цвет- как символ решения и вызова. Добавляли красного, будто хотелось огня. Тем самым задавали движение, затем брали для контраста зелёные и синие цвета -энергии ветра и холода. На этом этапе присутствовал образ- сидящего в кресле автора с книгой. В теле жар не уходил, ощущалась и легкая дрожь, чувствовалось волнение. Возникали воспоминания о практике медицинского курса. Появилась небольшая пауза – для осмысления темы.

5.5. Линии поля (сквозные линии, проходящие через весь лист, они как безусловные усилители). Мы провели одну линию поля через весь лист снизу-вверх. Появился образ- выступающего на трибуне спикера, в теле дыхательный процесс учащался, чувствовалось волнение и любопытство. Мысли - Мы сможем, все будет хорошо, мы само развиваемся, и наша экспертность повышается.

5.6. Фигура фиксации (выделение в работе самой значимой фигурой): выделяем круг – понимаем, что наши намерения гармоничны и в безопасности и все отлично идет по плану. Образ- мы видим оппонента, ведущего диалог, люди увлеченно его слушают. В теле появилось спокойствие. Чувство радости. Мысли возникли – у нас появилось ощущение движения, а значит подсознание приняло наши трансформации в процессе рисования.

5.7. Стилизация (доработка рисунка до эстетического удовольствия). Внесли коричневый оттенок, заземлились – почувствовали почву под ногами.

5.8. Тема 2.0. (переосмысление темы): После рисования появились мысли, что у нас достаточное количество экспертности – и прежде они возникли на собственном жизненном опыте и безусловном обучении в профессиональном институте. Просто надо проявляться, передавать опыт людям и нести наши мысли и знания.

6. Намерение действовать, план, шаги: в конце рисования мы осознали, что я повысили свою экспертность, профессионализм, получили новую специализацию. А ценность нашей экспертности – страх самореализоваться. Первым шагом на пути к проявленности – провести мастер-класса по нейрографике. Также больше рассказывать в социальных сетях о нашем опыте, собрав статистику нашей работы и результатов за эти года.

7. Ценность сессии. Пришло понимание, что очень многое зависит от нашего развития и роста. Проявленности в соцсетях. Прибавилось больше уверенности в нас и наших силах и, что все обязательно получится.

8. Благодарность. Мы благодарны за проведенное время в самокоучинге. За проделанную трансформацию и бережность к нашим чувствам и желаниям без обесценивания.

В качестве вывода, подведя итоги исследованию саморазвития и самореализации личности посредством самокоучинга, мы можем сделать следующее заключение: нейрографика выступает достаточно эффективным методом личностного саморазвития, гармонизации мировоззрения и может

выступать в качестве инструмента по части социальной психотерапии. Основная идея нейрографического рисунка заключается в том, что можно скорректировать любую ситуацию, изобразив на листе ее эмоциональный отпечаток и превратив рисунок в ресурс, освободившись от ограничений и внутренних переживаний. Находясь в режиме творчества, личность отрывается от повседневного потока мышления и создает новое восприятие действительности, открывает новые ресурсные состояния.

В рамках личностного саморазвития нейрографика помогает открывать новые грани человека, снимать его внутренние конфликты и ограничения, положительно влияет на психическое здоровье в целом, способствует личностному росту с адекватным решением внутриличностных конфликтов.

Литература:

1. Абу-Талеб, Д. В. Воображение как предиктор объемно-пространственного мышления в контексте применения интегративной психотехнологии нейроарт / Д. В. Абу-Талеб, Л. К. Какосьян // Методология современной психологии. – 2024. – № 21. – С. 19-33.

2. Абу-Талеб Д. В. Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук «Коучинг как парадигма интегрального образования: коммуникативный аспект» / Академия национального образования и науки. Ярославль, 2021. [электронный ресурс] — Режим доступа. — URL / <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48020008>

3. Аткинсон Мэрилин, Чоис Т. Рае. Пошаговая система коучинга / Пер. с англ. – К.: Companion Group, 2009.

4. Башкирова Т. Развивающий коучинг: Работа с Я / Пер. с англ. – М.: Независимая фирма «Класс», 2016. – 344 с., ил. – (Психология в бизнесе).

5. Выготский Л. С. Избранные психологические исследования. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1956. – 519 с.

6. Глоссарий современного образования / Под. ред. Е. Ю. Усик. – Харьков: Издательство НУА, 2007. – 524 с.

7. Карнаух, Перцаев. Коучинг: успех после успеха. – Екатеринбург: У-Фактория, 2005.

8. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. – СПб.: Издат. группа «Евразия», 1997. – 430 с. 236-239.

9. Пискарев П. М. Научные аспекты Нейрографики / П. М. Пискарев // Методология современной психологии. – 2024. – № 21. – С. 312-328. – EDN QMEXJL.

10. Пискарев П.М. Метамодерн. Счастье в квадрате. – М.: Бомбора, 2020. – 304 с. – (Драйверы счастья).

11. Пискарев П.М. Нейрографика 2. Композиция судьбы. – М.: Форс, 2020. – 272 с. – (Драйверы счастья).

12. Пискарев П.М. Нейрографика. Алгоритм снятия ограничений. – М.: Эксмо, 2020. – 224 с. – (Драйверы счастья).

13. Савельева О. А. Психологические основы нейрографики: дис. ... к. психол. наук: спец. 19.00.01 «Общая психология, история психологии». – Ярославль, 2018. – 254 с.

14. Сандалова, А. В. Нейрографика как метод эстетического коучинга / А. В. Сандалова // Обмен знаниями в образовательном процессе: сборник научных трудов. – Казань: ООО "СитИвент", 2021. – С. 236-239.

15. Столин В. Коучинг как инженерия менеджера развития / В. Столин // Управление персоналом. – 1999. – № 8. – С. 76.

16. Уитмор Дж. Коучинг высокой эффективности. – М.: Международная академия корпоративного управления и бизнеса. – 2005. – 168 с.

17. Усатых Г. Н. Коррекция тревоги и профилактика панических атак методом нейрографики // Молодой ученый. – 2020. – № 22 (312). – С. 485–490.

Кашапов М.М., Боярова Е. С.

ТОЛЕРАНТНОСТЬ КАК КОМПОНЕНТ КОНСТРУКТИВНОЙ КОНФЛИКТНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГА В УСЛОВИЯХ МЕЖЭТНИЧЕСКИХ КОНФЛИКТОВ

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 24-28-00518, <https://rscf.ru/project/24-28-00518/>

Аннотация. В статье описан опыт обучения педагогов творческому мышлению как средству повышения конфликтной компетентности. Обосновано, каким образом учебные занятия могут быть ориентированы на понимание конструктивной конфликтной компетентности педагога в контексте реализации толерантности. В условиях разрешения деструктивных межэтнических конфликтов особую ценность приобретает именно конструктивная конфликтная компетентность, ибо от педагога требуется проявление высокого уровня мудрости и тактичности. Оптимальное урегулирование напряженных межнациональных отношений тогда возможно, когда педагог способен адекватно чувствовать, осмысливать происходящее и предвидеть возможные последствия своих действий. Представлен результат проектной деятельности, выполненной педагогически коллективом общеобразовательной школы.

Ключевые слова: обучение, творческое мышление, конфликтная компетентность, педагог, конфликт.

Abstract.

The article describes the experience of teaching teachers creative thinking as a means of increasing conflict competence. It is substantiated how training sessions can be focused on understanding the constructive conflict competence of the teacher in the context of the implementation of tolerance. In the context of resolving destructive interethnic conflicts, constructive conflict competence acquires special value, because the teacher is required to show a high level of wisdom and tact. The optimal settlement

of tense interethnic relations is possible when the teacher is able to adequately feel, comprehend what is happening and foresee the possible consequences of his actions. The result of project activities carried out by the pedagogical staff of a secondary school is presented.

Keywords: learning, creative thinking, conflict competence, teacher, conflict.

Необходимость обучения творческому мышлению, которое наиболее ярко проявляется в условиях конфликтной ситуации, обусловлена требованиями общества, предъявляемыми к современному педагогу. Творчество, окрашивая процесс принятия и реализации педагогического решения, позволяет учителю более успешно взаимодействовать с учащимися. Поэтому проблема целенаправленного обучения творческому мышлению как средству повышения конфликтной компетентности педагога на основе понимания структуры, динамики, механизмов, закономерностей творческого процесса приобретает в настоящее время особую значимость и остроту, особенно в условиях межэтнических конфликтов. Однако уровень теоретической и методологической разработанности данной проблемы не соответствует её значимости, чем обусловлена актуальность её дальнейшего исследования. А немногочисленные исследования данной проблемы не могут охватить все проблемное поле в данном направлении.

Цель исследования - разработка психологического подхода к обучению творческому мышлению как средству повышения конфликтной компетентности педагога в условиях межэтнического взаимодействия.

Творческое мышление является затратным видом мышления, ибо требуется большое напряжение внутренних сил субъекта. Поддержание творческого в рабочем тоне нуждается в постоянном пополнении ресурсов, прежде всего, духовных. Усиление духовных ресурсов, обеспечивающих интенсивный рост личности профессионала, является, по мнению В.В. Козлова, важной целью трансперсональной психологии. «Главная цель холотропной терапии состоит в том, чтобы активировать бессознательное, освободить энергию, содержащуюся в эмоциональных и психосоматических симптомах, и трансформировать эти симптомы в поток переживания. Роль терапевта, или фасилитатора, в холотропной терапии состоит в том, чтобы поддерживать процесс переживания с полной верой в него и без попыток управлять им или изменять его» [Козлов, 2021, с. 7]. Автор уделяет особое внимание исследованию проблемы творческого мышления именно в условиях неопределённости среды [Козлов, 2015; 2017; 2023; 2024].

В целях поиска новых ресурсов, обеспечивающих противостояние стрессам, проведенная проверка предположения о том, что природный интеллект является потенциальным защитным ресурсом, позволяющим ослабить проявления посттравматического стрессового расстройства, показала: чем более высоким является уровень интеллекта военнослужащих, тем более характерной для них является хорошая стрессоустойчивость и тем более конструктивные

стратегии преодоления стрессовых ситуаций они используют [Алиев, Шингаев, 2020; Шингаев, 2020].

Основой обучения способам творческого разрешения межэтнических конфликтов служит формирование способности к анализу своей профессиональной деятельности. Задача обучения этим способам, по мнению Ю.Н. Емельянова, состоит в том, чтобы снизить субъективизм понимания человеком межличностных ситуаций [Емельянов, 1990, с. 166]. Поэтому исследовать специфику профессионального творческого мышления невозможно в отрыве от тех психологических теорий мышления, в которых творческое мышление понимается как мышление, направленное на выход за пределы (поставленной) решаемой конкретной задачи. При этом в каждом научном направлении представлено и обосновано специфическое понимание единицы мышления [Кашапов, 1989; Кашапов, 1992].

В нашем подходе предпринята попытка выделения проблемности в качестве единицы анализа мышления профессионала, поскольку именно проблемность несет в себе наиболее существенные свойства и функции профессионального мышления. Одновременно она же является и исходной основой актуализации профессионального мышления в условиях творческого разрешения конфликтной ситуации. Выделенная единица анализа позволяет целенаправленно исследовать и формировать педагогическое мышление с учетом особенностей разрешения межэтнических конфликтов [Кашапов, 2011; Кашапов, 2012; Кашапов, 2021; Кашапов, Сурина, Кашапов, 2022; Киселева, 1999; Коточигова, 2002; Пошехонова, 2018; Серафимович, 2002].

Выделение и анализ многоуровневых факторов среды и особенностей профессионального мышления специалистов социоэкономической группы профессий позволили И.В. Серафимович описать акмеологические, когнитивные и личностные ресурсы педагогов в структуре психологической системы деятельности. Анализ полученных результатов способствовал установлению особенностей ресурсности профессионального мышления у студентов гностического и преобразующего типов профессий. Особое внимание автор уделил взаимосвязи ресурсности и особенностей структурно-уровневой организации профессионального педагогического мышления [Серафимович, 2021; 2022; 2023].

Механизмы функциональной динамичности, реципрокности и психологического соответствия определяют особенности функционирования структуры конфликтной компетентности личности [Башкин, 2009]. Прежде всего, следует отметить реципрокный механизм, который заключается в активизации стенических эмоций посредством когнитивной нейтрализации астенических эмоций и чувств (энергия страха, боязни определенным образом трансформируется в энергию силы, уверенности). Механизм конгруэнтности характеризуется спиралевидным дополнением одних эмоций другими: удивление перерастает в восхищение. Механизм компенсации, благодаря ресурсности мышления, выражается в замене одних непродуктивных эмоций другими, в проявлении которых нуждается субъект (состояние неуверенности преобразуется в состояние уверенности). Механизм взаимодополнения

проявляется в дополнительном инпуте, который в качестве высказанной мысли получает продолжение в поступках посредством эмоционального отклика, резонанса. В случае реализации данного механизма срабатывает эффект «раненного врача» – врач оказывает больше помощи тому пациенту, с которым имеет много общего. Герменевтический механизм является основным механизмом гармонизации межличностных (субъект-субъектных) отношений. Именно в этом случае субъект имеет возможность целенаправленно организовывать и управлять развитием конфликтной ситуации, носящей демонстративный (обучающий) характер. Профессионал, показывающий методические приемы профилактики деструктивных конфликтов, становится «результативистом», образцом оптимального делового общения. Основной причиной конфликтов является непонимание или недопонимание людьми друг друга. Механизм фиксации смысла характеризуется увеличением числа связей между элементами смысловой системы. С одной стороны, происходит фиксация на наиболее значимой сфере, что выражается в высокой степени функциональной фиксированности, автономности (феномен «Зашоренная лошадь»). А с другой – слитность, интегрированность, тесная сцепленность между собой отдельных смысловых образований. Механизм семантического сцепления означает схватывание смыслов, которые человек сообщает другому. Эти смыслы тогда принимаются, когда они являются духовно близкими для субъектов. Викентий Викентьевич Вересаев любил говорить, что умный человек не тот, кто умеет логически мыслить, а тот, кто понимает чужую логику и умеет в нее войти.

Сцепляемость мышления означает умение объединять вновь воспринимаемое сведение с тем, что было ранее известно («сцепление»), и в то же время противостоять негативной «окраске» ретровосприятия ранее накопленных знаний, избавляться от негативного давления предварительных, иррациональных, устаревших знаний («антисцепление»). Существенную роль в актуализации данного качества творческого мышления играет отточие – готовность быть начеку: не допускать в своем восприятии и осмыслении происходящего зашоренности, заштампованности и стереотипичности.

В контексте обучения творческому мышлению как средству повышения конфликтной компетентности педагога в условиях межэтнических конфликтов можно выделить следующие принципы:

1. Принцип резонанса. Восприятие, осознание и принятие мыслей другого тогда осуществляется эффективнее, когда стимулы, импульсы соответствуют внутренним установкам личности и сопровождаются чувством юмора как сосредоточенности на положительных сторонах решаемой проблемной ситуации.

2. Принцип смысловой защиты. Если импульсы, инпуты негативны и противоречат ожиданиям, то стимулы распознаются хуже и могут возникнуть когнитивные искажения как нелогичные, предвзятые умозаключения или убеждения, которые искажают восприятие реальности, как правило, в негативном ключе.

3. Принцип настороженности. Импульсы распознаются оперативнее на эмоциональном уровне, чем на когнитивном. Например, мать, получив письмо от сына, служащего в «горячей точке», первым делом бегло ищет значимое для неё слово «здоров». Когда это заветное слово находится, то она, уже не спеша прочитывает всё письмо.

4. Принцип метаресурса означает отрефлексированный ресурс. Знание этого принципа помогает понять, в какой мере личности удалось освоить управление своими внутренними и внешними ресурсами для целей максимальной самореализации. Реализацию данного принципа хорошо видно на примере жизненного пути и профессиональной деятельности гениальных личностей. Психологические ресурсы следует представлять, по мнению К. Муздыбаева, как средства к существованию, как возможности людей и общества; как всё то, что человек использует, чтобы удовлетворить требования среды как жизненные ценности, которые образуют реальный потенциал для совладания с неблагоприятными жизненными событиями [Муздыбаев, 1998]. С понятием «ресурс» тесно связано и понятие «потенциал», которое также трактуется по-разному. К. Роджерс отмечает, что развитие потенциала связано с потребностью человека к саморазвитию, личностному росту, то есть потенциал появляется тогда, когда человек стремится к наполнению своей жизни смыслом [Роджерс, 1994]. В. Франкл утверждает, что потенциал раскрывается тогда, когда у человека появляется стремление познать смысл жизни [Франкл, 1990].

Ресурсная роль интеллектуальных способностей заключается, по мнению С. А. Хазовой, в расширении репертуара, повышении гибкости и эффективности совладающего поведения; в минимизации влияния негативных факторов (факторов риска); улучшении эмоционального состояния, переоценке смысла и значения ситуации в позитивном ключе для приобретения опыта и роста личности; привлечении и создании новых ресурсов, а также открытии возможностей среды для достижения желаемого результата [Хазова, 2014. с. 365].

5. Реализация принципа когнитивного ресурса как основы профессионализации личности позволяет прогнозировать динамику профессионального развития. Благодаря данному ресурсу происходит управление неопределенностью как управление процессом критического накопления информации с целью обогащения профессионального опыта. В ходе реализации данного принципа появляется возможность установления степени обладания профессионалом требуемыми характеристиками. Поэтому в диагностике творческого потенциала значимую роль играют инструменты, ориентированные на качественную оценку когнитивных характеристик человека. Знание этого принципа позволяет определить, какими именно качествами во всей их совокупности должен обладать профессионал, чтобы осуществить движение вверх по ступеням должностного роста.

Когнитивные ресурсы в качестве умственных способностей необходимы для выполнения различных действий по обработке информации. Можно предположить, утверждает В. Н. Дружинин, что успешность решения большинства задач на продуктивное мышление обусловлена наличием

ситуативного свободного когнитивного ресурса, который позволяет субъекту выйти за пределы поля задачи, посмотреть на нее со стороны, превратить когнитивные константы в переменные или ввести новое дополнительное измерение в когнитивное пространство. Особенно ярко это явление видно на примере пространственных задач, таких, как задачи «соединить девять точек четырьмя прямыми линиями, не отрывая карандаша от бумаги» или «построить четыре треугольника с помощью шести спичек». В первом случае требуется выйти за пределы площади, ограниченной квадратом, соединяющим точки; во втором случае требуется из плоскости выйти в пространство и в каждом случае – использовать свободный когнитивный ресурс для расширения репрезентации и привлечения новой информации. Только при наличии свободного (избыточного по отношению к сложности задачи) когнитивного ресурса возможно дивергентное мышление, ибо оно требует свободного когнитивного пространства для привлечения дополнительной информации и отдаленных аналогий [Дружинин, 2000].

Установленные и обоснованные закономерности, механизмы и принципы творческого мышления профессионала были положены нами в основу разработанной образовательной программы «КРЕАТИВ. После изучения конкретного качества творческого мышления участникам учебных занятий предлагаются тестовые задания, упражнения, приемы, «дискуссионные качели» и другие образовательные психотехнологии. Специфика программы «КРЕАТИВ» состоит в том, что отдельные функции профессионала (исследовательская, самоактуализации, терапевтическая и др.) вычленяются и развиваются в специальную деятельность с тем, чтобы впоследствии в сокращенном и автоматизированном виде они могли быть интегрированы в целостную ткань его работы. Основное содержание образовательной программы ориентировано на подготовку к успешному разрешению конфликтных ситуаций. Для этого педагогам необходимо адекватно познавать, понимать и учитывать в реализации своих решений, прежде всего, динамику инновационного контекста в выполняемой деятельности [Кашапов, Клюева, Прохорова и др. 2005; Кашапов, Боярова, 2015; Кашапов, Боярова, 2023; Кашапов, Серафимович, 2024].

Инновационная динамика характеризуется логической последовательностью технологий преобразования новой идеи в социальную, педагогическую реальность. Продуктом такой динамики является превращение нового знания в систему социальных отношений. Вследствие этого ряд авторов, анатомируя это понятие (на «ин» – «в» и «новус» – «новый») трактуют «инновацию», как обновление, новинку, изменение, нововведение [Ангеловски, 1991; Поташник, 1995; Савельев, 2000]. Выработанная в ходе проводимых учебных занятий с учителями система знаний трансформируется в новую систему действий педагога, ибо каждый умеет что-то делать в пределах того, что знает. При этом целесообразно учитывать следующую особенность: если деятельность кратковременна, не носит целостного и системного характера, ставит своей задачей обновление (изменение) лишь отдельных элементов некоей системы, то мы имеем дело с новацией. Если деятельность осуществляется на основе некоторого концептуального подхода, и её следствием становятся

развитие данной системы или ее принципиальное преобразование – мы имеем дело с инновацией. Можно ввести ряд и более конкретных критериев различения этих двух понятий.

Психолого-педагогические основы сопровождения инновационного проектирования в образовательной деятельности [Кашапов, Боярова, 2021] характеризуются следующими признаками инновационности: активность всех участников занятий обусловленная актуальностью обсуждаемого материала; ситуационная реактивность – умение реагировать «здесь и теперь»; нарушение стереотипов и изменение иррациональных убеждений; надситуативный выход из «зоны комфорта», позволяющий критически посмотреть на себя; актуализация и реализация личностного смысла: когда участник осознает ради чего выполняется конкретное учебное задание, то он может превзойти самого себя.

Реализация надситуативного подхода обусловлена необходимостью формирования заблаговременной готовности к возможным изменениям. В ходе проведения одного из занятий прозвучала интересная фраза: «Если мы не будем заглядывать вперед, то мы обречены плестись в хвосте событий». Такое высказывание очень актуально в контексте понимания образовательной среды как системы возможностей. Поэтому проектирование среды в действительности является проектированием возможности. Сущностью инновационной деятельности педагога является её проективность (выстраивание будущего с позиций ученика). Конструирование образовательной среды характеризуется учетом совокупности и системы условий и влияний, обеспечивающих возможность удовлетворения потребности в безопасности и личностном комфорте каждого участника педагогического процесса.

Образовательная среда школы может выступать условием для развития и формирования психологической безопасности личности современного ребенка, а, значит, и безопасности его жизни в целом. И. А. Баева рассматривает образовательную среду как психолого-педагогическую реальность, содержащую специально организованные условия для формирования личности, а также возможности для развития, включенные в социальное и пространственно-предметное окружение, сущностью которой является совокупность личностных особенностей и особенностей взаимодействия участников образовательного процесса, особенности содержания образования в единстве материально – предметного содержания и способа его усвоения. Психологическая сущность образовательной среды ресурс психического здоровья субъектов образования проявляется в системе взаимоотношений участников образовательного процесса [Баева, 2002; Баева, 2012; Баева, Лактионова, Гаязова, Кондакова, 2019].

Переход учителя из режима функционирования в режим развития успешно представлен в модели «проектного поля» образовательной среды, созданной В. А. Ясвиным, направленной на оптимизацию педагогом образовательного процесса и обеспечение учащихся возможностью для развития личностной свободы и активности [Ясвин, 2001; Ясвин, 2019].

Проектный подход к формированию творческого мышления в образовании и управлении педагогическим общением с использованием интерактивных технологий [Алексеев, 2003; Панов, 2014; Софьина, 2016; Чернявская, 2023]

осуществлялся нами с учетом компонентов образовательной среды: 1) пространство (персонализация пространства); 2) социальный (коммуникативный) – педагогическое: воздействие, взаимодействие, содействие; 3) технологический – поле разных видов деятельности. При этом творческое мышление рассматривается как средство повышения конфликтной компетентности педагога в учебном плане, программе, дидактических материалах, методах и средствах обучения авторских курсов повышения квалификации «Профилактика межэтнических конфликтов», проходивших в декабре 2023 года в «Институте развития образования Ярославской области» (обучались педагоги СОШ № 60 г. Ярославля (25 человек) и педагоги-воспитатели ДООУ г. Ярославля (25 человек).

Курсы повышения квалификации проводятся в соответствии с перечнем мероприятий подпрограммы «Реализация государственной национальной политики в Ярославской области» государственной программы «Развитие институтов гражданского общества в Ярославской области» на 2021–2025 годы».

Дополнительная профессиональная образовательная программа «Профилактика межэтнических конфликтов» разработана с целью формирования у педагогов Ярославской области компетенции в области поликультурного образования. Планируемые результаты обучения направлены на умение строить воспитательную деятельность исходя из условий и возможных средств воспитания с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей; умение отбирать и применять педагогические способы защиты достоинства и интересов обучающихся, помощи детям, оказавшимся в конфликтной ситуации или неблагоприятных условиях.

Содержательные разделы программы:

- основы государственной политики в сфере воспитания;
- профилактика межэтнических конфликтов как глобальная проблема общества;
- межнациональный конфликт: причины, виды, факторы;
- практические пути выявления и предупреждения межэтнических конфликтов в образовательной среде;
- эффективные модели работы образовательных организаций по гармонизации межнациональных отношений и профилактике межэтнических конфликтов.

В основу содержания программы заложены следующие подходы:

- теоретико-методологический подход, направленный на изучение современных подходов в конфликтологии;
- практико-ориентированный подход, направленный на применение обучающимися полученных знаний в области конфликтологии в собственной педагогической практике;
- субъектно-ориентированный подход, позволяющий спроектировать образовательный процесс на освоение способов ликвидации дефицитов,

обозначенных обучающимися, и на решение типичных педагогических проблем по профилактике и успешному разрешению конфликтных ситуаций.

В процессе обучения применяются методы активного социального обучения: метод проектной работы, кейсовый метод, метод групповой дискуссии. Соответственно средствами проектной работы является умение ставить цели и определять результаты, планировать и организовывать работу по их достижению, оценивать результаты относительно замысла, а также более конкретные индивидуальные средства на каждом этапе проектирования.

Формируются проектные группы обучающихся, объединяющие педагогов образовательных организаций разных типов: школ, дошкольных образовательных учреждений. В ходе проектирования ставятся задачи: представить структурно-функциональную характеристику толерантности, определить факторы, критерии сформированности конфликтологической компетентности личности.

Каждый проект, после его презентации и ответов на вопросы, оцениваются участниками занятий и экспертами по 10-балльной шкале по следующим критериям:

1. Обоснование актуальности темы проекта.
2. Теоретическая обоснованность содержания проекта.
3. Оригинальность, новизна проекта.
4. Практическая значимость и реализуемость проекта.

В заключительной части статьи представлен проект одной из групп педагогов школы № 60 г. Ярославля «Как развивать толерантность педагога».

Обоснована актуальность проекта: динамика увеличения численности детей с неродным русским языком, результаты диагностики педагогической толерантности, свидетельствующие о недостаточно высоком ее уровне у педагогов школы.

Определены цели, задачи проекта, выработаны рекомендации по формированию толерантных установок.

На основании полученной обратной связи можно отметить, что у педагогов формируются метакогнитивные знания о собственных мыслительных процессах и стратегиях, проявляется способность к рефлексии собственных профессиональных действий, а в роли детерминанты, определяющей оптимальный тип реагирования в конфликте, выступает, по их мнению, творческое педагогическое мышление.

Кейсовый метод применялся для обсуждения деловых ситуаций (кейсов). Он включает одновременно и особый вид учебного материала, и оригинальные способы использования этого материала в учебном процессе. Групповой анализ и обсуждение конфликтных проблем, возникающих в ходе межэтнического общения, способствовал адекватной оценке условий, учет которых влияет на достижение позитивных результатов социально-психологической адаптации детей мигрантов. На курсах применялись методы майндмэппинга, эвристических вопросов, тесты и упражнения, дающие толчок к развитию творческого мышления.

По итогам всех выполненных на курсах тестовых работ [Кашапов, Кашапов, 2020; Кашапов, Кашапов, 2024] участники занятий продемонстрировали высокий и выше среднего уровень сформированности профессионального творческого мышления, а также компонентов конфликтной компетентности:

– знание основ конфликтологии, типологии конфликтов, мер профилактики деструктивных конфликтов, медиативных технологий при разрешении конфликтных ситуаций, способов работы Службы примирения в школе;

– умение представить структурно-функциональную характеристику толерантности (конфликтности); определить факторы, критерии сформированности конфликтной компетентности личности; анализировать и разрешать конфликтные ситуации с межэтническим контекстом.

Эксперты дополнительной профессиональной программы «Профилактика межэтнических конфликтов» отмечают высокую актуальность и прогностичность данной программы. Мониторинг удовлетворенности по итогам курсов повышения квалификации у обучающихся проводился по трем критериям: актуальность, вовлеченность в учебный процесс, полезность учебного занятия для профессионального роста по шкале от 0 до 100 %. По всем трем критериям оценка занятий, примерно, на уровне 100 %.

Участники занятий оценили профессионализм и доброжелательность преподавательского состава; актуальность и практическую значимость предложенного содержания, комфортность условий предоставления услуги и наличие на сайте Института развития образования Ярославской области информации о предоставляемых услугах.

Педагоги школы № 60 г. Ярославля, на базе которой проводились занятия, отметили возможности для создания пространства для коммуникации с преподавателями и коллегами, позитивной атмосферы на занятиях, научного обогащения в области психологии, собственного личностного развития.

Обучение на курсах нашло свое продолжение, так высока была мотивация педагогов к совершенствованию: в первой половине 2024 года в школе было организовано внутрикорпоративное обучение по содержанию образовательного процесса детей-билингвов и детей-инофонов, разработан методический ресурс «Культуроориентированное воспитание в школе с полиэтническим составом обучающихся» и «Языковая поддержка детей-билингвов и детей-инофонов в школе», прошла его презентация на вебинарах для педагогов Ярославского региона.

Региональная практика языковой адаптации детей-мигрантов школы № 60 г. Ярославля представлена в новом учебно-методическом пособии «Профилактика межэтнических конфликтов наряду с главой «Психолого-педагогические особенности профилактики межэтнических конфликтов», подготовленной авторами данной статьи (пособие в печати). В 2024-25 годах планируется обучение новых групп педагогических работников по областной целевой программе Правительства Ярославской области.

Для иллюстрации к вышеизложенному материалу прилагается Проект, подготовленный педагогами средней школы № 60 г. Ярославля.



ПРОЕКТ «Как развивать толерантность у педагогов»

Выполнили: О. Ю. Виноградова, заместитель директора по учебно-воспитательной работе; М. Н. Корниенко, педагог-психолог;

С. Н. Носова, учитель начальных классов; С. Е. Кочеткова, учитель русского языка и литературы; Т. А. Сиднева, учитель русского языка и литературы; Л. В. Губницына, учитель русского языка и литературы; М. В. Дуянова, учитель физики, социальный педагог.

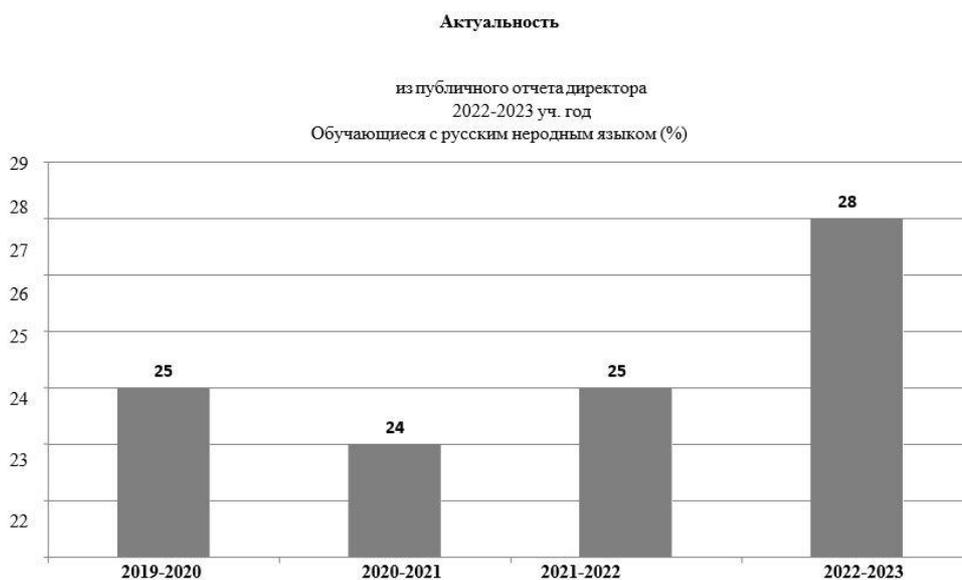


Рис. 1. Актуальность из публичного отчета директора 2022-2023 учебные года обучающихся с русским как неродным языком (%)

Цель: изучение уровня толерантности у педагогов средней школы № 60 и разработка рекомендаций по формированию культуры толерантности у учителей для профилактики интолерантного поведения в школьной образовательной среде.

Задачи:

1. Охарактеризовать сущность феномена толерантности.
2. Изучить и выявить особенности педагогической толерантности.
3. Определить методы исследования педагогической толерантности.
4. Провести диагностику педагогической толерантности у учителей школы.
5. Разработать рекомендации по формированию толерантных установок преподавателя.

Толерантность: уважение, принятие и правильное понимание богатого многообразия культур нашей страны и всего мира, форм самовыражения и способов проявления человеческой индивидуальности.

Педагогическая толерантность: интегративное динамическое личностное качество и принцип деятельности педагога, являющееся базой его личностного и профессионального развития, основанное на ценностном отношении ко всем субъектам образовательного процесса, в соответствии с которым человек, имея собственную жизненную позицию, уважает и признаёт право другого воспринимать, мыслить и действовать иначе, видит ценность многообразия, а также готов строить взаимодействие на основе различных точек зрения участников образовательного процесса.

Показатели педагогической толерантности:

- гуманистическая позиция учителя во взаимоотношениях с учащимися, основанная на принципах доверия, уважения, понимания;
- высокий уровень эмпатийности педагога;
- наличие волевых качеств (самообладание, саморегуляция, самоконтроль);
- отсутствие эмоциональной напряженности, ведущей к раздражительности, невыдержанности, неуравновешенности;
- гибкость мышления и поведения;
- коммуникативные навыки.

Процесс формирования заключается в ориентации на ценность толерантности, её принятии и закреплении в деятельности, проходит через три этапа:

- 1) выработка толерантного сознания;
- 2) установка на толерантное отношение;
- 3) закрепление толерантности в деятельности.

Методики исследования педагогической толерантности:

1. Тест-опросник В.В. Бойко;
2. Экспресс-опросник «Индекс толерантности» по методике Г.У. Солдатовой; О.А. Кравцовой, О.Е. Хухлаевой, Л.А. Шайгеровой;
3. Анкета для выявления уровня толерантности личности (адаптированная);
4. Тест на выявление уровня толерантной установки;
5. «Диагностика уровня сформированности толерантности» студентов П.В. Степановой.

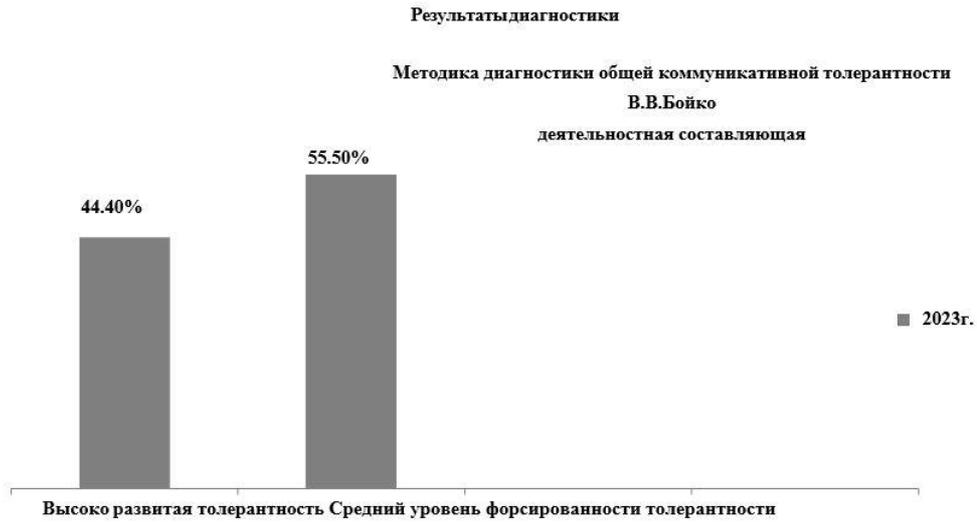


Рис. 2. Результаты диагностики методики общей коммуникативной толерантности В.В. Бойко по компоненту деятельностной составляющей

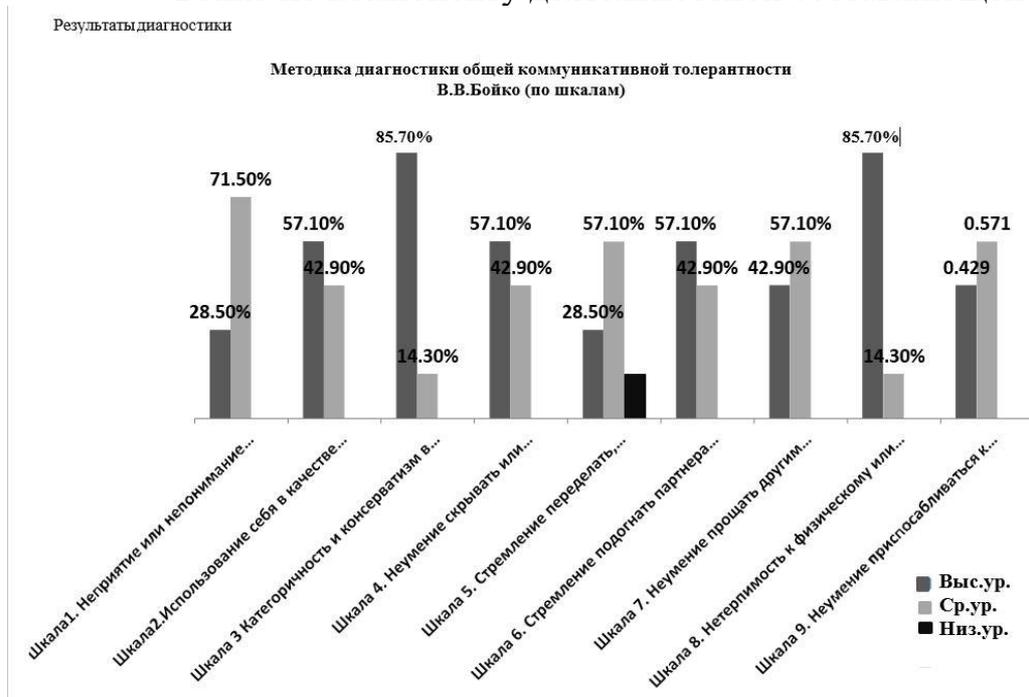


Рис. 3. Результаты диагностики методики общей коммуникативной толерантности В.В. Бойко по шкалам

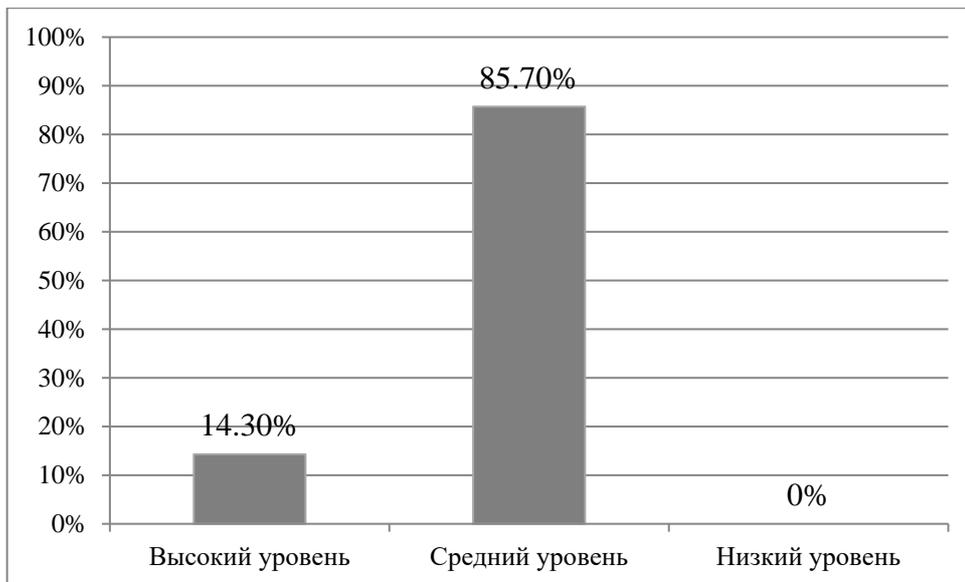


Рис. 4. Результаты диагностики экспресс опросника «Индекса толерантности» по методике Г.У. Солдатовой (знаниевая составляющая)

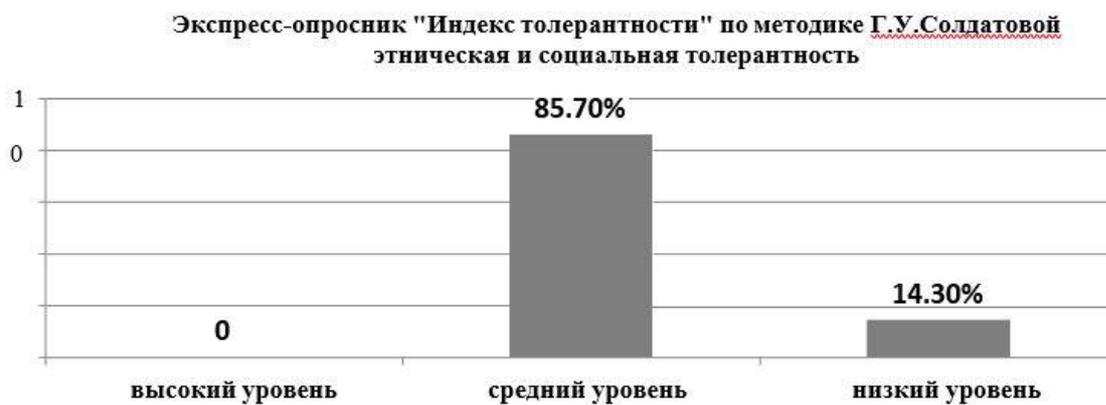


Рис. 5. Результаты диагностики экспресс опросника «Индекса толерантности» по методике Г.У. Солдатовой (этническая и социальная толерантность)

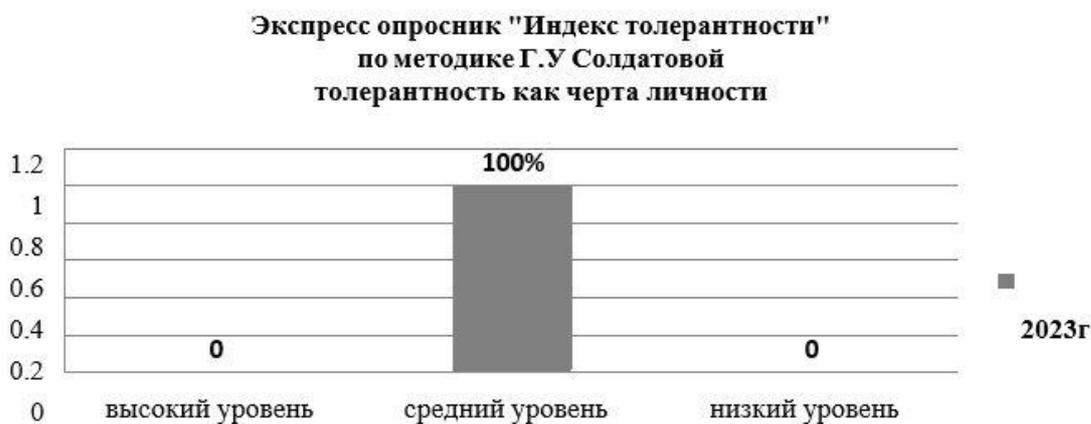


Рис. 6. Результаты диагностики экспресс опросника «Индекса толерантности» по методике Г.У. Солдатовой (толерантность как черта личности)

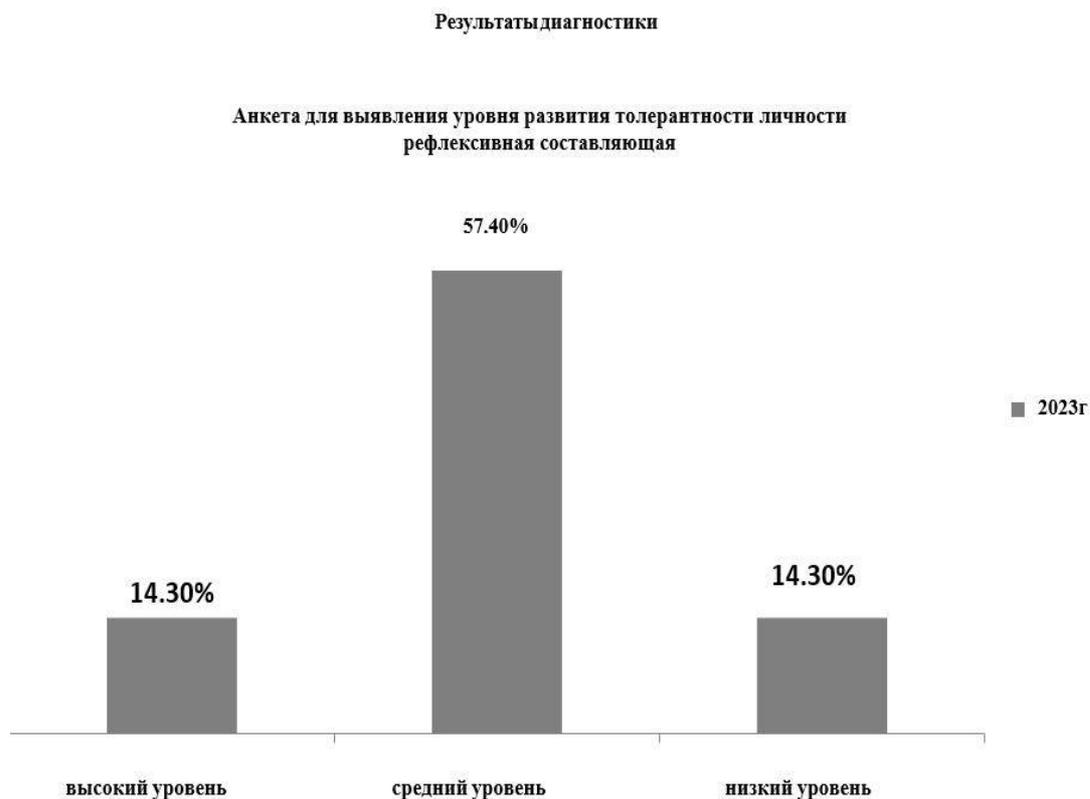


Рис. 7. Результаты диагностики анкеты для выявления уровня развития толерантности личности (рефлексивная составляющая)

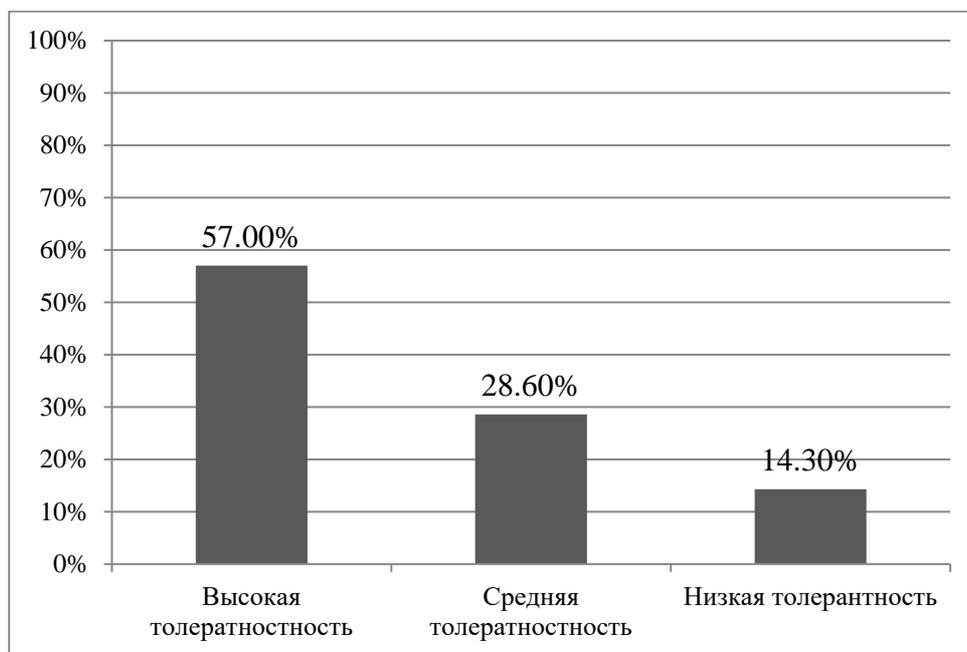


Рис. 8. Результаты диагностики теста на выявление уровня толерантной установки (мотивационная составляющая)

Рекомендации по формированию толерантных установок педагога были направлены на совершенствование коммуникативной компетенции: вербальной и невербальной. В проекте представлены особенности развития психологической компетентности, коммуникативной конгруэнтности, суггестивности, рефлексивности. Особое внимание обращалось на необходимость соблюдения речевого этикета, социально приемлемых жестов, гибкости формального/неформального общения с учетом специфики диалога языковых, речевых, поведенческих культур.

Тема толерантности в произведениях художественной литературы.

1. Сказка Р. Киплинга «Маугли» (воспитание настоящего Человека, умеющего жить по непростым законам общества) <https://azbyka.ru/fiction/maugli-redjard-kipling/2/>

2. «Уроки французского» В. Г. Распутина (уроки выживания в обществе, в котором тебя не принимают) <https://nukadeti.ru/rasskazy/uroki-francuzskogo?ysclid=lq9hf8pw85818242306>

3. Повесть Г. Полонского «Доживем до понедельника» (умение слушать и желание понять чужое мнение) <https://ruthenia.ru/polonsky/text/prose/school/monday.html>

4. Макаренко А. С. «Педагогическая поэма» (важность гуманного отношения к личности ребенка, необходимость помощи каждому ученику в ощущении собственной значимости, ценности: https://msrabota.ru/content/book_docs/Makarenko_A_V_estselleryivo_Pedagogicheskaya_Poema_P.ab_.pdf

Вывод по проекту: продолжить формировать толерантность у педагогов, так как педагогическая толерантность рассматривается как профессионально важное качество учителя, оказывающее влияние на эффективность его труда, а также на взаимоотношения со всеми субъектами образовательного процесса с точки зрения его профессионального становления.

Таким образом, обучение творческому мышлению как средству повышения конфликтной компетентности педагога связано, с одной стороны, с организацией ряда внешних условий (методическое обеспечение, своевременное обучение и др.), направленных на становление профессионала как субъекта деятельности. С другой стороны, с психолого-педагогическими мерами, ориентированными на его личностное развитие, удовлетворяющими потребности в повышении коммуникативной, прежде всего, конфликтной компетентности, которая позволит не только профессионально ставить цели и задачи, но и выбирать и реализовывать эффективные, адекватные поставленным целям, надситуативные средства, способы и приемы выполнения педагогической деятельности.

Библиографический список

1. Алексеев Н. Г. Проектный подход к формированию рефлексивного мышления в образовании и управлении // Рефлексивно-организационные проблемы формирования мышления и личности в управлении и образовании / под ред. И. Н. Семенова, Т.Г. Болдиной. М. : ИРПТиГО, 2003. С. 50–64.

2. Алиев У.С., С.М Шингаев Результаты апробация программы психологической помощи офицерам высшего командного состава – участникам военных действий с признаками стрессового расстройства // Известия ИГУ, Серия: Психология. 2020. Т. 31. С. 3 - 15. DOI<http://doi.org/10.26516/2304-1226.2020.31.3>

3. Ангеловски К. Учителя и инновации: кн. для учителя. гер. с макед. В. П. Диденко. М. : Просвещение, 1991. 156 с.

4. Баева И. А. Психологическая безопасность в образовании. СПб.: Изд-во Союз, 2002.

5. Баева И. А. Психологическая безопасность образовательной среды как ресурс психического здоровья субъектов образования // Психологическая наука и образование. 2012. № 4. С. 11–17.

6. Баева И. А., Лактионова Е. Б., Гаязова Л. А., Кондакова И. В. Модель психологической безопасности подростка в образовательной среде // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. 2019. № 94. С. 7–15.

7. Баева И. А. Психологическая безопасность образовательной среды: как ее создать и измерить // Экопсихологические исследования-б: экология детства и психология устойчивого развития: сборник научных статей / отв. ред. В. И. Панов. М. : ФГБНУ «Психологический институт РАО»; Курск : Университетская книга, 2020. С. 280–284.

8. Башкин М.В. Конфликтная компетентность личности: дисс. ... канд. психолог. наук. Ярославль, 2009. 242 с.

9. Дружинин В. Н. Метафорические модели интеллекта // Творчество в искусстве – искусство творчества / под редакцией Л. Дорфмана, К. Мартиндейла, В. Петрова, П. Махотки, Д. Леонтьева, Дж. Купчика. – М. : Наука; Смысл, 2000. С. 171–185.

10. Емельянов Ю. Н. Теория формирования и практика совершенствования коммуникативной компетентности: дисс. ... д-ра. психолог. наук. Л., 1990. 403 с.

11. Кашапов М. М. Особенности мышления преподавателя в процессе решения педагогической проблемной ситуации: автореф. дисс. ... канд. психолог. наук. Ленинград, 1989.

12. Кашапов М. М. Психологические основы решения педагогической ситуации. Учебное пособие. Ярославль: Издательство Ярославский университет им. П. Г. Демидова, 1992.

13. Кашапов М.М., Ключева Н.В., Прохорова И.М., Фомичева А.Н., Ковалева М.И., Кругликов Л.Л., Бражник С.Д., Медведева Л.Б., Овсянникова И.Р., Прохоров А.П., Сальникова Л.Н., Албегова И.Ф., Руденко Л.Д., Афонин М.В., Шатохин А.Г., Аكوпова Т.С., Комарова И.П. Активные методы обучения студентов: практическое руководство. Практическое руководство / Ярославль, 2005.

14. Кашапов М.М. Акмеология. Учебное пособие / Ярославль, 2011.

15. Кашапов М.М. Учёт в медиации специфики типов реагирования на конфликт // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 16. Психология. Педагогика. 2012. № 3. С. 31-41.

16. Кашапов М.М. Специфика метакогнитивного подхода к пониманию конфликтной компетентности. В книге: Метакогнитивные основы конфликтной компетентности. Панов В.И., Кашапов М.М., Чумаков М.В., Коршунов Н.И., Яльцева Н.В., Смирнов А.А., Пошихонова Ю.В., Томчук С.А., Филатова Ю.С., Серафимович И.В., Башкин М.В., Селезнева М.В., Кашапов А.С., Постнова А.А., Бузмакова А.В., Воскресенский А.М. Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова. Ярославль, 2012. С. 13-104.

17. Кашапов М. М., Боярова Е. С. О творческом сотрудничестве // Образовательная панорама. 2015. № 2 (4). С. 119–123.

18. Кашапов М. М., Филатова Ю. С., Кашапов А. С. Событийно-когнитивные компоненты профессионализации субъекта. Ярославль, 2018.

19. Кашапов М.М., Кашапов А.С. Формирование профессионального творческого мышления. Учебное пособие / Сер. 76 Высшее образование. (2-е изд., пер. и доп) Москва, 2020.

20. Кашапов М.М. Функции экспликации в условиях профессионализации мышления // Вестник Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. 2021. Т. 15. № 1 (55). С. 100-109.

21. Кашапов М.М. Ресурсные основы профессионализации мышления субъекта // Методология современной психологии. 2021. № 14. С. 35-46.

22. Кашапов М. М., Боярова Е. С. Психолого-педагогические основы сопровождения инновационного проектирования в образовательной деятельности родителей // Образовательная панорама. Научно-методический журнал. 2021. № 1 (15). С. 77–85

23. Кашапов М.М., Сурина Н.В., Кашапов А.С. Ресурсность мышления как ключевая компетентность педагога в условиях цифровизации образовательной среды // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2022. Т. 40. С. 18-30.

24. Кашапов М. М., Боярова Е. С. Развитие профессионального потенциала педагога-психолога в работе с одаренными детьми // Образовательная панорама. 2023. № 2 (20). С. 78–82.

25. Кашапов М. М., Кашапов А.С. Формирование профессионального творческого мышления: учебное пособие для вузов. 2-е изд., перераб. и доп. М. : Юрайт, 2024. 124 с.

26. Кашапов М.М., Серафимович И.В. Психология ресурсности мышления (Ярославская область - пространство профессиональных возможностей). Ярославль, 2024.

27. Кашапов М.М., Серафимович Киселева Т. Г. Социально-психологические особенности уровневых характеристик профессионального педагогического мышления в процессе оценивания: дисс. ... канд. психолог. наук. Ярославль, 1999. 154 с.

28. Козлов В.В. К проблеме творческого мышления в условиях неопределённости // Человеческий фактор: проблемы психологии и эргономики. 2015. № 3-1. (75). С. 15-19.

29. Козлов В.В. Психология творчества: свет, сумерки и темная ночь души. М.: Институт консультирования и системных решений, 2017. 184 с.

30. Козлов В.В. Основатель трансперсональной парадигмы психологии // Методология современной психологии. 2021. № 14. с. 7. С. 4-10
31. Козлов В.В. Психологическая компетентность: структура, функции, уровни реализации // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2023. № 4 (48). С. 20-26.
32. Козлов В.В. К проблеме экспансивной тенденции личности и групп // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2024. № 1 (49). С. 33-44.
33. Коточигова Е. В. Психологические особенности творческого педагогического мышления: дисс. ... канд. психолог. наук. Ярославль, 2002. 162 с.
34. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998. Т. 1. № 2. С. 100–109.
35. Панов В. И. Экопсихология: Парадигмальный поиск. М.; СПб. : Психологический институт РАО; Нестор-История, 2014. 304 с.
36. Поташник М. М. Педагогическое творчество: проблемы развития и опыт: Пособие для учителя. Киев : Рад. шк., 1988. 189 с.
37. Пошехонова Ю. В. Метапознание и профессиональное педагогическое мышление преподавателя высшей школы // Педагогика и психология: теория и практика. 2018. № 3 (11). С. 17–23.
38. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / пер. с англ. М. М. Исениной. М. : Прогресс: Универс, 1994. 479 с.
39. Савельев А. Инновационное образование и научные школы // «Alma Mater» («Вестник высшей школы»). 2000. № 5. С. 18.
40. Серафимович И. В. Особенности прогнозирования в структуре профессионального педагогического мышления: дисс. ... канд. психолог. наук. Ярославль, 2002. 252 с.
41. Серафимович И.В. Многоуровневые факторы среды и особенности профессионального мышления специалистов социономической группы профессий. В сборнике: Дифференциальная психология и психофизиология сегодня: способности, образование, профессионализм. 2021. С. 154-159.
42. Серафимович И.В. Ресурсность профессионального мышления у студентов гностического и преобразующего типов профессий. В книге: Актуальные проблемы совершенствования высшего образования. Тезисы докладов XV Всероссийской научно-методической конференции. Ярославль, 2022. С. 309-312.
43. Серафимович И.В. Ресурсность и особенности структурно-уровневой организации профессионального педагогического мышления // Научно-педагогическое обозрение. 2023. № 4 (50). С. 120-130.
44. Софьина В. Н. Акмеологический подход к развитию профессиональной компетентности в проектной деятельности с использованием интерактивных технологий // Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина. 2016. № 4 (Ч. 1). С. 201–211.
45. Франкл В. Человек в поисках смысла. М. : Прогресс. 1990.

46. Хазова С. А. Ментальные ресурсы субъекта в разные возрастные периоды: дисс... д-ра психолог. наук. Кострома, 2014. 540 с.

47. Чернявская В. С. Метакогнитивная компетентность в проектной деятельности студентов информационно-технологических направлений. Владивосток : Издательство ВВГУ, 2023. 133 с.

48. Шингаев С.М. Управление конфликтами: электронный учебный курс. СПб, 2020.

49. Ясвин В. А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию. М.: Смысл, 2001. 176 с.

50. Ясвин В. А. Школьная среда как предмет измерения: экспертиза, проектирование, управление. М. : Народное образование, 2019. С. 272–281.

Кашапов М.М., Милова А.А.

СПЕЦИФИКА АВТОКРЕАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ В КОНТЕКСТЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ЮМОРА И РЕСУРСНОСТИ МЫШЛЕНИЯ

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда
(проект № 24-28-00518), <https://rscf.ru/project/24-28-00518/>

Аннотация. В статье рассмотрена роль ресурсности мышления в успешном осуществлении различных видов коммуникативной деятельности. Обоснована взаимосвязь юмора и ресурсности мышления в контексте определения способов поиска ресурсов для более эффективного разрешения субъектом межличностных затруднений, возникающих в процессе его жизнедеятельности. Впервые взаимосвязь юмора и ресурсности мышления обоснована как основа автокреационных процессов, т.е. как процессов самообразования новых состояний благодаря психологическим механизмам реципрокности и конгруэнтности. Механизм компенсации выражается в замене одних неостребованных эмоциональных состояний другими, в проявлении которых нуждается субъект.

Ключевые слова: автокреационные процессы, юмор, ресурсность мышления, конструктивная конфликтная компетентность

Annotation. The article discusses the role of resource thinking in the successful implementation of various types of communicative activity. The relationship between humor and resourcefulness of thinking in the context of determining ways to search for resources for a more effective solution by the subject of interpersonal difficulties arising in the process of his life is substantiated. For the first time, the relationship between humor and resourcefulness of thinking is substantiated as the basis of auto-creation processes, i.e. as processes of self-formation of new states due to the psychological mechanisms of reciprocity and congruence. The mechanism of compensation is expressed in the replacement of some unclaimed emotional states with others, the manifestation of which the subject needs.

Keywords: auto-creation processes, humor, resourcefulness of thinking, constructive conflict competence

Современные межличностные отношения характеризуются высоким уровнем напряженности, особенно в условиях конфликтного взаимодействия. Трудности, возникающие в совместной деятельности, тогда становятся трамплином к новым творческим достижениям, когда происходит объединение субъектов. В этом случае творчески действующие люди становятся творчески мыслящими и чувствующими профессионалами. Единомышленники часто являются и единачувственниками и характеризуются тем, что благодаря своим эмпатийно-креативным состояниям способны к пониманию и сочувствию другому, к его безоценочному принятию, особенно в условиях конфликтного взаимодействия [Кашапов, 2012, 2016; Кашапов, Филатова, Кашапов, 2018; Кашапов, Филатова, 2024; Филатова, Кашапов, 2015; Филатова, 2018; 2019]. Они умеют свои негативные эмоции трансформировать в позитивные состояния. Например, уныние преобразовывать в восторг, воодушевление, в позитивный эмоциональный подъем. Как можно это сделать?

Поскольку нет ничего абсолютно плохого или хорошего, то также и в унынии имеются не только негативные, но и ресурсные характеристики, актуализация и реализация которых позволяет сменить минорное состояние на мажорное. Для того, чтобы такая смена состоялась важно знать опорные точки в состоянии уныния. К таким положительным моментам можно отнести выработку, генерирование мобилизирующей энергии, её накопление, аккумулярование. Триггер, спусковой крючок возникает тогда, когда «гиря доходит до полу». Тем самым происходит фасилитационный эффект: высвобождение в социально-приемлемой форме накопленной энергии. Запускающим механизмом служит инпут, представляющий собой информационное воздействие, которое становится ориентиром и основой для дальнейшей совместной работы по решению проблемы.

Благодаря инпуту происходит переломное событие, нарушающее реализацию жизненных замыслов человека и сопровождающееся сильными эмоциональными переживаниями (беспомощность, отчаяние, безнадежность, уныние). Данные состояния провоцируют осознание невозможности решения возникших противоречий средствами наличного знания и опыта. Возникающая «эмоциональная встряска» приводит к изменениям в устоявшейся жизненной опоре в виде системы аттитюдов, ценностей, мотивов.

Творческое мышление является затратным видом мышления, ибо требуется большое напряжение внутренних сил субъекта. Поддержание творческого в рабочем тоне нуждается в постоянном пополнении ресурсов, прежде всего, духовных. Усиление духовных ресурсов, обеспечивающих интенсивный рост личности профессионала, является, по мнению В.В. Козлова, важной целью трансперсональной психологии. «Главная цель холотропной терапии состоит в том, чтобы активировать бессознательное, освободить энергию, содержащуюся в эмоциональных и психосоматических симптомах, и трансформировать эти симптомы в поток переживания. Роль терапевта, или фасилитатора, в холотропной терапии состоит в том, чтобы поддерживать процесс переживания с полной верой в него и без попыток управлять им или изменять его» [Козлов, 2021, с. 7]. Автор уделяет особое внимание исследованию

проблемы творческого мышления именно в условиях неопределённости среды [Клейберг, Козлов, 2024; Козлов, 2015; 2017; 2023; 2024].

Человек реагирует не на реально происходящую ситуацию, а на своей образ её. Опосредованное отображение в сознании человека образов восприятия событий проявляется в репрезентации, которая, как утверждает М.А. Холодная, служит особой формой организации ментального опыта в виде индивидуального умозрения, это то, как человек мысленно видит в данный момент времени конкретное событие [Холодная, 2022].

Событие, обуславливающее возникновение состояние творческого единичного чувствования, объединяет в себе две стороны осмысления происходящего: дискретную и процессуальную. Дискретность подразумевает понимание события как конкретного (узлового) момента жизни, точку на временной оси, означенную семантическими границами его непосредственного осуществления. Процессуальность обозначает границы события в динамическом плане более объемно, включает предшествующие событию причинно-следственные фрагменты жизни, подготавливающие возникновение данного события, а также последствия события, которые могут носить пролонгированный характер и описывают, характеризуют целе-операциональные ориентиры.

Кроме фасилитационной функции в трансформировании негативных состояний в позитивные выделяется и ингибиторная. Она тормозит, задерживает проявление тех состояний, которые проживает субъект. Стрессогенное событие, по мнению Р.А. Ахмерова, является жизненным событием, характеризующимся неблагоприятным воздействием на человека, усугублением жизненных кризисов, различными деформациями картины жизненного пути и облика будущего [Ахмеров, 2015].

В состоянии творческого единичного чувствования происходит синхронизация переживаний, что приводит к их усилению и агрегированию (углублению). В этом проявляется психологический механизм эмоционального заражения («единым духом дышал зал» - Горький). В подобных случаях ингибиторная функция проявляется в подавлении тех парциальных состояний, которые не протекают совместно, в унисон с доминирующим позитивным эмоциональным состоянием. Творческое единичное чувствование – это синтез тех эмоций и чувств, которые способствуют открытию и сопровождению либо субъективного, либо объективного нового [Кашапов, Кашапов, 2020; Филатова, 2019, 2020; Филатова, Кашапов, 2020; Филатова, Золотова, 2024; Filatova, 2019]. Сопровождение заключается в эмоциональной подпитке когнитивных процессов, направленных на познание и преобразование возникшей проблемной ситуации.

Каковы психологические механизмы этой «подпитки»? Прежде всего, следует отметить реципрокный механизм, который заключается в активизации стенических эмоций посредством нейтрализации астенических эмоций и чувств (энергия страха, боязни передается и определенным образом трансформируется в энергию силы, уверенности). Другой механизм – механизм конгруэнтности характеризуется спиралевидным дополнением одних эмоций другими: удивление → восхищение. Механизм компенсации выражается в замене одних

невысказанных эмоций другими, в проявлении которых нуждается субъект (состояние неуверенности трансформируется в состоянии уверенности).

В состоянии творческого одиночества субъекты смотрят не друг на друга, а на общую проблему, которую нужно решить. Благодаря такому чувству происходит отделение личности от решения проблемы, поскольку снижается вероятность возникновения антагонистических тенденций [Кашапов, 2005, 2009, 2011, 2021; Кашапов, Серафимович, 2024]. А имеющиеся противоречия служат источником возникновения конструктивных конфликтных ситуаций. Вспыхивающий спор между единомышленниками поддерживается, подкрепляется сильными позитивными чувствами. Происходящий эмоциональный подъем способствует реализации, прежде всего, когнитивных ресурсов. Влияние эмоций обуславливает проявление синергетического эффекта: возникают автокреационные процессы, то есть «процессы самообразования новых состояний» [Серёжникова, 2013]. Данные процессы функционируют посредством усиления последующего уровня когнитивными функциями предыдущего уровня.

Достижение гармоничного сочетания людей, являющихся одновременно и единомышленниками и одиночками, позволяет, в определенной мере, немного укоротить тернистую часть пути профессионального и личностного развития, поскольку такие люди имеют не только мужество пользоваться своим умом для решения профессиональных проблем, но также обладают сильной и гибкой системой эмоционально-когнитивных качеств и свойств. Данная система способствует пониманию и принятию логики мысли другого человека. Это становится особенно важным в условиях неопределенности в контексте возникновения новых событий.

Важную роль в достижении описанной гармонии играют юмор и ресурсность мышления, исследованию взаимодействия которых и посвящено данное исследование, ибо формирование полисубъектной общности способствует профилактике межличностных конфликтов [Кашапов, Скакунова, 2019; Кашапов, 2024; Кашапов, Сурина, Кашапов, 2022; Кашапов, Перевозкина, Перевозкин, Кашапов, 2020; Митина, 2019; Митина, Митин, 2023; Митина, Осадчева, Митин, 2023].

Особую роль в познании конфликтной ситуации играет метапознание, которое рассматривается как знание о собственных мыслительных процессах и стратегиях, способность к сознательной их рефлексии, изменению и осуществлению действий, основанных на этом знании. Детализированное рассмотрение процесса выработки педагогического решения обеспечило возможность выявить положительные связи между структурно-уровневыми характеристиками педагогического мышления и метакогнитивными особенностями интеллектуальной сферы личности [Пошехонова, 2018].

Так, осознание педагогом необходимости аргументации своих действий (и не только в отношении оценивания), свидетельствует о переходе учителя с ситуативного уровня на надситуативный уровень мышления. В исследованиях, проведенных Т.Г. Киселевой, установлено, что опосредствованно-индивидуальный способ принятия решения является связующим звеном,

позволяющим ситуативномыслящим (СМ) педагогам подняться на надситуативный уровень. Именно через смягчение авторитарной позиции СМ учителей представляется возможным расшатывать стереотипы педагогической деятельности, посредством смены требований на просьбы и пожелания - двигаться к компромиссу, а от него к сотрудничеству [Киселева, 1999]. Такой подход позволяет раздвинуть воспринимаемые и оцениваемые границы ситуации, включить обучаемых в субъекты, а не в объекты ситуации, что, в свою очередь, приводит к осознанию профессионалом не только ближней, но и отдаленной перспективы своих действий [Кашапов, 1989, 1992; Кашапов, Киселева, Коточигова, 2003].

В дальнейших наших исследованиях [Башкин, 2009; Кашапов, Кашапов, 2020; Кашапов, 2021, 2022; Коточигова, 2002; Серафимович, 2002] показано и обосновано, что ситуативность - надситуативность педагогов при решении конфликтных ситуаций проявляется в перспективе принятого решения. Если педагоги с ситуативным уровнем обнаружения проблемности видят лишь ближайшие последствия, их решения направлены на внесение сиюминутных изменений, то умение видеть дальнюю перспективу, отдаленные последствия своих действий и принять соответствующие решения знаменует собой выход за пределы ситуации, выход на надситуативный уровень в процессе познания и преобразования конфликтной ситуации.

Ситуативность мышления в ходе оценивания проявляется в игнорировании, невнимании к процессу взаимодействия между учителем и учащимися. Рассматривая действия школьников как под микроскопом, замечая малейшие отклонения в поведении, СМ педагоги не проводят (или почти не проводят) анализа собственных действий. В качестве виновника конфликтной ситуации для данной категории учителей выступает ученик, следовательно, решение проблемы связано с ним. Собственные действия СМ педагогов оценке не подлежат, что приводит к их абсолютизации. Оценивая учебную деятельность, данная категория учителей использует субъективно оценочные шкалы, не имеющие четко выраженных, внешне наблюдаемых показателей; при этом обобщенная, генерализованная оценка ситуации мешает им увидеть моменты, противоположные общему суждению.

При сравнении с СМ педагогами другой полюс континуума занимают учителя с надситуативным (НСМ) уровнем мышления, для оценочной деятельности которых характерен более глубокий анализ конфликтной ситуации, в частности повышенное внимание к собственным педагогическим действиям. НСМ педагоги более терпимы к негативным проявлениям в учебной и воспитательной деятельности. НСМ учителей отличает способность заметить достоинства в негативном и недочеты в правильном решении или действии, что является характеристикой всестороннего, стереоскопического рассмотрения объекта оценивания, многоплановости мышления. Принимаемое на основе проведенного анализа решение носит опосредствованно-групповой характер, учитывающий интересы обеих сторон, в результате чего НСМ педагоги направляют свои усилия не только на изменение поведения и учебной деятельности школьников, но и самокритично пересматривают собственные

действия. Такой подход позволяет учителю увидеть конфликтную ситуацию целостно, наметить стратегическое решение, спрогнозировать последствия своих действий.

Эмпирическим путем нами обнаружены закономерности целостной организации процессов профессионального мышления [Кашапов, Огородова, 2017; Кашапов, Иванова, 2017]. Они принадлежат к закономерностям интегративного типа. К ним, в частности, относятся следующие закономерности. 1. Чем «ниже» уровень профессионального мышления, тем большую роль играют процессы и качества оперативной переработки информации о ситуационных характеристиках. 2. Чем «выше» уровень, тем большую роль играют качества надситуативного осмысления и понимания информации, личностные особенности субъекта; отсутствует значимая и стабильная связь между продуктивностью профессиональных решений и характеристиками развития отдельных психических свойств, личностных качеств. 3. Значимая и стабильная связь существует между продуктивностью этих решений и степенью их интегрированности в структуру творческого мышления профессионала. 4. Оптимальность педагогических решений в большей мере определяется не автономными влияниями со стороны отдельных компонентов педагогического мышления, а эффективностью их синергетического взаимодействия, которое обусловлено закономерностями как повторяющимися связями между элементами.

В процессе межличностного взаимодействия на разных этапах обучения происходит изменение организации структуры конфликтной компетентности личности. Студенты, по сравнению с учащимися старших классов общеобразовательной школы, более ориентированы на использование в конфликте оптимального типа реагирования. Данная стратегия поведения приобретает у студентов связи с показателями мотивационного и когнитивного компонентов их конфликтной компетентности.

Выявлена связь между оптимальным типом реагирования в конфликте и соотношением качеств личности в структуре ее конфликтной компетентности. Базовым в структуре данной компетентности является рефлексивный элемент (субъективный локус контроля), входящий в структуру регулятивного компонента. В роли детерминанты оптимального типа реагирования в конфликте выступает творческое мышление.

Николай Дмитриевич Левитов хорошо сказал про роль состояний, что состояния не только влияют, но и выявляют мыслительную деятельность [Левитов, 1964]. Однако при этом он не уточнил о каких состояниях идет речь (эмоциональных, познавательных и т.д.). Мы полагаем, что такую функцию в полной мере могут выполнить ресурсные состояния, ибо создают благоприятные условия для инициации и поддержания творческой активности, направленной на осознанное выдвижение и достижение целей личностного развития и профессионального становления в контексте конструктивного противостояния воздействию негативных внутренних и внешних факторов.

В современном мире межличностные отношения зачастую характеризуются высоким уровнем напряженности, особенно в условиях

конфликтного взаимодействия. Трудности, возникающие в совместной деятельности, тогда становятся трамплином к новым творческим достижениям, когда происходит объединение субъектов. В этом случае успешно действующие люди становятся творчески мыслящими и чувствующими профессионалами. Единомышленники часто являются и «единочувственниками» и, благодаря своим эмпатийно-креативным состояниям, способны к пониманию и сочувствию другому, к сглаживанию острых углов конфликтного взаимодействия посредством проявления чувства юмора. Они умеют свои негативные эмоции трансформировать в позитивные состояния. Такая трансформация обусловлена тем, что человек отражает, (познает) и реагирует не на реально происходящие события, а на свой образ данной ситуации.

Субъективное отражение человеком конструктивной роли узловых (знаковых) событий в его жизнедеятельности характеризуется актуализацией новых ресурсов, реализация которых обеспечивается фасилитационной функцией, способствующей высвобождению творческого потенциала. Кроме фасилитационной функции реализации ресурсности, в ходе трансформирования негативных состояний в позитивные выделяется и ингибиторная. Она тормозит, задерживает проявление некоторых негативных состояний, которые проживает субъект.

Осуществление такой трансформации характеризуется конструктивным преобразованием системы ценностей (сменой устаревших на новые, современные; иррациональных на рациональные) и может обеспечиваться чувством юмора, выступающим особым фильтром, проводящим селекцию разнообразных событий жизни. Это чувство является зрелым защитным механизмом, позволяющим эффективно приспосабливаться к ситуациям окружающей действительности, адекватно снимать напряженность в различных ситуациях, положительно влиять на взаимодействие с другими людьми и способствовать «автотворению». Эмоции обуславливают синергетический эффект: возникают автокреационные процессы, то есть «процессы самообразования новых состояний» [Серёжникова, 2013]. Благодаря этим процессам появляется благоприятная возможность заведомое поражение обернуть в реальную победу.

Автокреационный процесс — это когнитивный процесс познания и самообразования новых ресурсных состояний благодаря личностным и профессиональным механизмам социализации и профессионализации субъекта. Данный процесс функционирует посредством спиралевидного усиления последующего уровня ресурсности мышления когнитивными функциями предыдущего уровня. В научной картине мира спиралеобразная модель развития предложена немецким философом Георгом Гегелем (1770-1831). Спираль объединяет свойства линии и круга. Помимо преемственности между уровнями ресурсности мышления особую роль играет их профундированность.

Фундированность мышления означает пронизанность основной идеей всех выполняемых человеком интеллектуальных и практических действий: «Что ни лыко — все в строку» (русская народная пословица). Фундировать означает

обосновать, аргументировать, т.е. соотносить полученные результаты с теоретическим их обоснованием.

Спиралевидное развитие когнитивных ресурсов характеризуется восходящими потоками, приносящими востребованные новообразования, а также наращиванием творческого потенциала. Благодаря позитивным стилям юмора, выполняющим фасилитационную функцию, происходит кристаллизация опыта, в который интегрируются когнитивные ресурсы, успешно влияющие на повышение эффективности выполняемой деятельности. Степень востребованности определенного когнитивного ресурса зависит от того, насколько вероятным представляется преобразование ситуации в позитивное, конструктивное событие.

Ресурсный предиктор является независимой переменной, влияющей на переменную величину (отклик), и учитывается при прогнозе ее будущего значения. Данный вид предиктора характеризуется инновационной направленностью, т.е. имеет своей целью создание нового продукта. Такое созидание осуществляется в несколько этапов: рождение новой идеи (творчество, новация, новшество); разработка технологии реализации идеи (инновация); корректировка реализованных идей; совершенствование или устранение сырых, непродуктивных идей.

Ресурсные предикторы автокреационных процессов являются эффективными предпосылками функционального прогресса при разрешении затруднений, возникающих в выполняемой деятельности. Эффективность предиктора определяется глубиной понимания наличия собственных и привлекаемых ресурсов, а самое главное - точностью их оценки и реализации.

Ресурсные предикторы автокреационных процессов способствуют адекватному и заблаговременному выявлению причин и движущих сил конфликтного противоборства, личностных особенностей конфликтующих субъектов. Учет таких предикторов позволяет спрогнозировать стратегии и возможные приемы воздействия, а также обеспечивает учет предпосылок для поэтапной оценки успешности коммуникации.

Следует отметить, что именно чувство юмора способствует профилактике деструктивных конфликтов во взаимодействии. Ресурсность предикторов как средств прогнозирования, указывающих на возможность появления какого-либо события, заключается в осознании имеющихся возможностей для достижения намеченной цели. А в случае недостаточности имеющихся ресурсов благодаря данному виду мышления осуществляется прогнозирование средств приобретения новых ресурсов, посредством анализа целе-средственных отношений.

Выборка

Общая выборка исследования составила 150 человек: студенты-психологи старших курсов (N = 50), старшеклассники, учащиеся профильных классов (социально-гуманитарный, гуманитарный и др.) (N = 50), работающие люди в возрасте 30–45 лет (N = 50) представители профессий социономического типа (педагоги, психологи, юристы и др.). Подвыборки примерно уравниваются по половому составу.

Результаты исследования

Анализ результатов, полученных с помощью методики «Опросник стилей юмора Мартина», позволил установить, что у взрослых преобладающим стилем юмора является самоподдерживающий; у школьников — самоуничижительный; у студентов в равной степени выражены самоподдерживающий и самоуничижительный стили, а также довольно высоки показатели агрессивного стиля юмора (Рисунок 1).

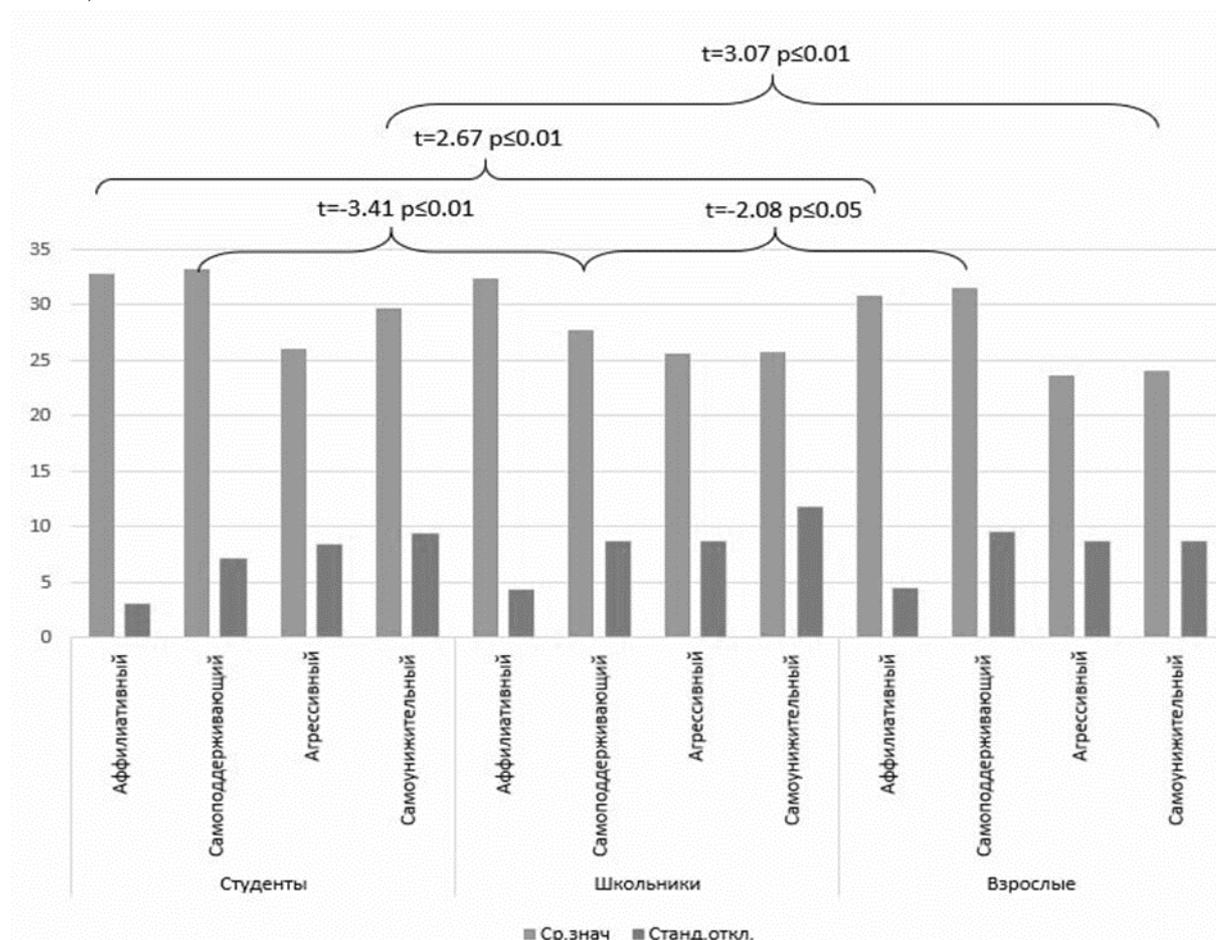


Рисунок 1

Усредненные показатели стилей юмора в разных возрастных группах

Выявлены значимые различия по показателю самоподдерживающего стиля юмора между школьниками и взрослыми ($t = -2,087$; $p \leq 0,05$): у школьников этот показатель низкий, а у взрослых — высокий. Значимые различия между студентами и взрослыми выявлены по показателям «аффилиативный юмор» ($t = 2,672$; $p \leq 0,01$) и «самоуничижительный юмор» ($t = 3,075$; $p \leq 0,01$). Эти стили юмора у взрослых выражены значимо ниже, чем у студентов.

По «Методике диагностики ресурсности профессионального мышления» получены следующие результаты. У испытуемых установлен средний (у взрослых) и низкий (у школьников и студентов) уровень общей ресурсности мышления. Выявлены различия между школьниками и взрослыми по показателю мотивационно-целевого компонента ресурсности мышления ($t = -2,678$; $p \leq 0,01$) — данный компонент у взрослых выше, чем у школьников, и по общему

показателю ресурсности мышления ($t = -2,052$; $p \leq 0,05$) — ресурсность мышления также выше у взрослых (Рисунок 2).

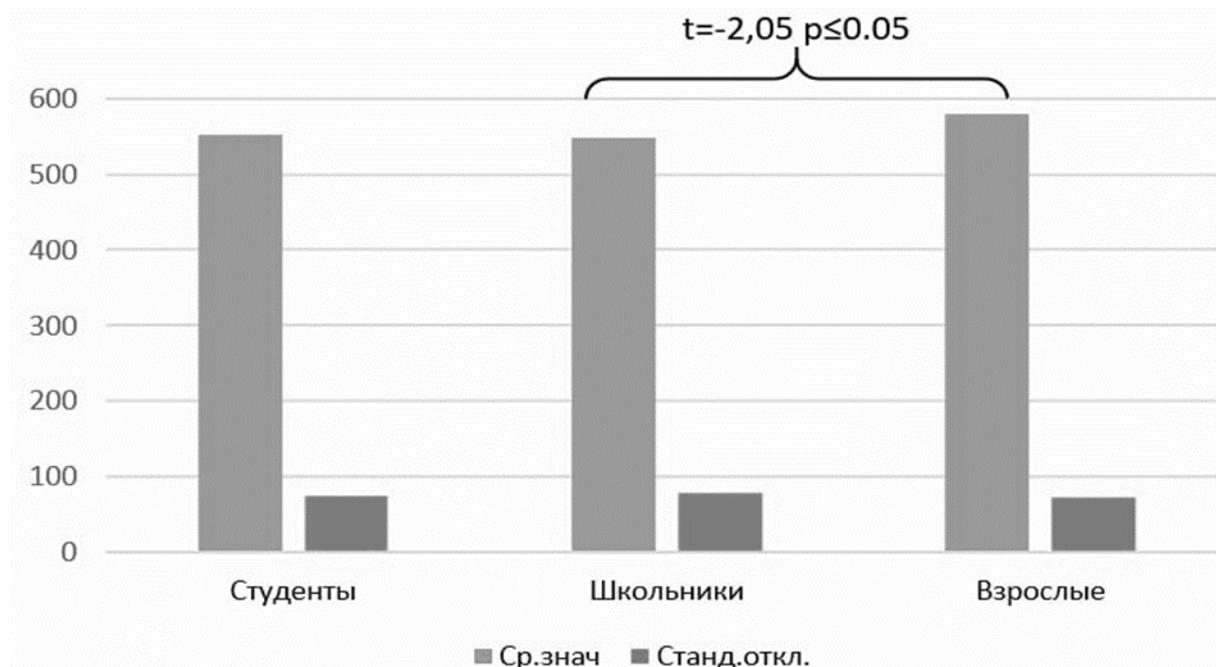


Рисунок 2

Усредненные показатели ресурсности мышления в разных возрастных группах

Результаты анализа корреляций между стилями юмора и компонентами ресурсности мышления представлены в Таблице 1.

Таблица 1

Результаты корреляционного анализа между показателями стилей юмора и ресурсности мышления (коэффициент корреляции Пирсона)

Стили юмора	Ресурсность мышления					
	ЭКК	МЦК	ЛЦК	КиКК К	КРК	ОП
	По выборке в целом					
Аффилиативный	0,198*					
Самоподдерживающий	0,344*	0,236*	0,270*	0,340*	0,319*	0,339*
Агрессивный		-0,205*				
Самоуничижительный	-0,177*	- 0,381*	- 0,324*	- 0,246*	-0,186*	- 0,313*
	Школьники					
Аффилиативный	0,352*		0,399*	0,346*	0,321*	0,362*
Самоподдерживающий	0,299*		0,299*	0,350*	0,298*	0,293*
Агрессивный		-0,300*				

Самоуничижительный		- 0,392* *	- 0,412* *		-0,297*	-0,334*
Студенты						
Аффилиативный						
Самоподдерживающий	0,343*	0,346*	0,345*	0,310*		0,370* *
Агрессивный						
Самоуничижительный		-0,322*	-0,295*	-0,301*		-0,279*
Взрослые						
Аффилиативный		- 0,285* *				
Самоподдерживающий	0,375* *			0,337*	0,413*	0,370* *
Агрессивный						
Самоуничижительный		- 0,376* *				

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$;

ЭКК — Эмоционально-креативный компонент; МЦК — Мотивационно-целевой компонент;

ЛЦК — Личностно-ценностный компонент; КиККК — Коммуникативный и конструктивно конфликтный компонент; КРК — Когнитивно-рефлексивный компонент; ОП — Общий показатель ресурсности профессионального мышления

Обсуждение результатов

Результаты исследования показали, что для представителей разных возрастных групп характерны разные стили юмора. Так, у взрослых преобладающим стилем юмора является самоподдерживающий. Преобладание оптимистичного взгляда на жизнь выражается в использовании юмора как способа совладания со стрессом, позволяющего в сложных ситуациях поддерживать себя, сохранять веру в собственные возможности. У школьников преобладающим является само уничижительный стиль юмора. Возможно, юмор используется ими для того, что бы расположить к себе людей и создать определенный имидж. Такая тенденция может быть обусловлена характерной для старшеклассников заниженной само оценкой, неуверенностью в себе, зависимостью от мнения окружающих.

Интересно, что самоподдерживающий стиль юмора у школьников имеет самый низкий показатель, а у взрослых — самый высокий. Вероятно, для взрослых более характерно использование самоподдерживающего юмора, ибо их отношение к себе является устойчивым, они менее подвержены влиянию окружающих и более осознанно относятся к своей деятельности.

У студентов в равной степени выражены как самоподдерживающий, так и самоуничижительный юмор. Показатели агрессивного юмора также высоки. Сочетание этих стилей юмора свидетельствует о том, что юмор используется ими и как средство адаптации, и как способ посмеяться над собой, и как способ совладать со стрессом. Данные результаты могут быть связаны с тем, что студенты очень гибкие и быстро адаптируются к окружающей обстановке. Они уже прошли определенную стадию личностных кризисов и в контексте учебно-профессиональной деятельности ориентированы на формирование себя как специалиста. Для них использование различных стилей юмора в зависимости от ситуации является формой социального закалывания.

У испытуемых установлен преимущественно средний и низкий уровень общей ресурсности мышления, что свидетельствует о недостаточной степени проявления способности мобилизовать свои возможности для решения поставленной цели. Возможно, данный феномен можно объяснить недостаточной степенью интегрированности компонентов ресурсности мышления. Синергетический эффект взаимосвязи данных компонентов характеризуется определенной возрастной динамикой. Нужно отметить, что общая ресурсность мышления и ее мотивационно-целевой компонент у взрослых выше, чем у школьников. Возможно, это связано с тем, что взрослые на протяжении многих лет находятся в профессиональной трудовой среде, которая требует постоянной мобилизации всех имеющихся ресурсов для выполнения многозадачных функций. В силу возраста учащиеся подвергаются постоянному стрессу, из-за чего возникают трудности с саморегуляцией эмоционального состояния. Негативные эмоциональные состояния становятся ингибиторами развития способности адекватно распределять свои ресурсы.

Самоподдерживающий стиль юмора положительно коррелирует практически со всеми компонентами ресурсности мышления. Юмор выступает как способ поиска нового ресурса в условиях разрешения возникающих проблем, установления позитивных межличностных контактов, а в случае необходимости способствует сглаживанию острых углов в конфликтном взаимодействии. Положительная корреляция самоподдерживающего стиля юмора с эмоциональным компонентом ресурсного мышления свидетельствует о том, что люди, которые в качестве основного ресурса используют свои эмоции, чаще проявляют самоподдерживающий стиль юмора. Как показывают исследования других авторов (Митина, Митин, 2023; Митина, 2023), стенические эмоции способствуют более эффективной реализации ресурсов в контексте решения поставленных задач. Следовательно, самоподдерживающий юмор может выступать как способ усиления и преумножения личностных и когнитивных ресурсов. В то же время, самоуничижительный стиль юмора отрицательно коррелирует практически со всеми компонентами ресурсности мышления. Люди с высоким уровнем ресурсности мышления знают, какими возможностями они обладают, поэтому не склонны делать из себя объект для шуток и насмешек.

Интересна отрицательная корреляция агрессивного стиля юмора с мотивационно-целевым компонентом ресурсности мышления. Отсутствие мотивации достижения каких-либо рабочих целей может компенсироваться за

счет агрессивного юмора. Если самоподдерживающий стиль юмора и ресурсность мышления положительно взаимосвязаны между собой, то агрессивный и самоуничижительный стили юмора связаны с ресурсностью мышления отрицательно и являются дезадаптивными.

Нужно отметить, что выявленные на общей выборке связи имеют некоторую специфику в зависимости от возраста. У школьников самоподдерживающий юмор может использоваться как способ регуляции и переключения действия, что наиболее ярко проявляется в сложной ситуации: когда школьнику требуется решить трудную проблему, происходит его вовлечение в шуточный диалог с одноклассниками. Такое гибкое поведение поднимает настроение и позволяет ему восстановить свои ресурсы. Однако, чем меньше школьник мотивирован на выполнение какой-либо работы, тем выше у него уровень самоуничижительного юмора; чем выше уровень мотивации, тем меньше он использует юмор как способ посмеяться над собой и своими неудачами. Связь самоуничижительного стиля юмора и мотивации можно объяснить тем, что отсутствие мотивации и желания работать прячется за шутками и насмешками над собой.

У студентов самоподдерживающий стиль юмора имеет положительную взаимосвязь практически со всеми компонентами ресурсности мышления, а самоуничижительный стиль юмора — отрицательную. Афффилиативный и агрессивный стили юмора практически не имеют взаимосвязей с ресурсностью мышления. Возможно, это связано с жизненной перестройкой и сменой ведущих компонентов ресурсности мышления, которые способствуют поиску нового ресурса.

Сходная картина наблюдается и у взрослых: при высокой степени ресурсности мышления самоподдерживающий юмор используется как способ совладания со стрессом. При высокой мотивации к выполняемой деятельности афффилиативный и самоуничижительный стили юмора у взрослых менее выражены.

Таким образом, если рассматривать всю выборку в целом и каждую категорию испытуемых в отдельности, можно проследить положительную взаимосвязь самоподдерживающего стиля юмора и отрицательную взаимосвязь самоуничижительного стиля юмора практически со всеми компонентами ресурсности мышления. Взаимосвязь афффилиативного и агрессивного стилей юмора с ресурсностью мышления проявлялась в зависимости от возрастной группы испытуемых, что может быть связано с различиями в их ведущей деятельности — учеба или работа, а также с уровнем профессионального стажа и опыта столкновения с трудными профессиональными задачами, для решения которых требуется использование всех имеющихся ресурсов. Агрессивный стиль юмора отрицательно коррелирует с мотивационно-целевым компонентом ресурсности мышления. Проявления данного стиля юмора уменьшаются с возрастом.

Чувство юмора и ресурсность мышления проявляются в способности использовать весь свой опыт для достижения поставленной цели. Ресурсное мышление характеризуется умением находить различные способы творческого

решения проблем в разных сферах жизнедеятельности. Реализация данной способности позволяет человеку осознавать, развивать внешние и внутренние ресурсы, умело управлять ими, а также находить различные способы разрешения стрессовых и проблемных ситуаций для достижения намеченной цели. Такая способность обеспечивает получение результативных и одновременно не затратных решений посредством использования имеющихся ресурсов человека. Ресурсное мышление — мышление, обеспечивающее нахождение и реализацию опорных точек в собственном опыте и в условиях окружающей среды (социальной, образовательной, профессиональной). В процессе взаимодействия со средой происходит аксиологическая (ценностная) трансформация собранной и проанализированной информации в знания, умения, навыки, привычки, отношения

Заключение

В состоянии творческого одиночувствования происходит синхронизация переживаний, что приводит к их усилению и агрегированию (углублению). В этом проявляется психологический механизм эмоционального заражения. В подобных случаях ингибиторная функция ресурсности мышления выражается в подавлении тех парциальных состояний, которые не протекают совместно, в унисон с доминирующими позитивными эмоциональными состояниями. Чувство юмора наиболее ярко проявляется в условиях творческого одиночувствования как синтеза тех эмоций и мыслей, которые способствуют открытию и сопровождению либо субъективного, либо объективного нового. Сопровождение заключается в эмоционально-интеллектуальной подпитке когнитивных процессов, направленных на познание и конструктивное преобразование возникшей проблемной ситуации.

Каковы психологические механизмы как система функционирования этой «подпитки», обеспечивающей сцепление эмоций и мыслей?

Прежде всего, следует отметить реципрокный механизм, который заключается в активизации стенических эмоций посредством когнитивной нейтрализации астенических эмоций и чувств (энергия страха, боязни определенным образом трансформируется в энергию силы, уверенности). Механизм конгруэнтности характеризуется спиралевидным дополнением одних эмоций другими: удивление → восхищение. Механизм компенсации, благодаря ресурсности мышления, выражается в замене одних непродуктивных эмоций другими, в проявлении которых нуждается субъект (состояние неуверенности трансформируется в состояние уверенности). Механизм взаимодополнения проявляется в дополнительном инпуте, который в качестве высказанной мысли получает продолжение в поступках посредством эмоционального отклика, резонанса. В случае реализации данного механизма срабатывает эффект «раненного врача» - врач оказывает больше помощи тому пациенту, с которым имеет много общего. Герменевтический механизм является основным механизмом гармонизации межличностных (субъект-субъектных) отношений. Именно в этом случае субъект имеет возможность целенаправленно организовывать и управлять развитием конфликтной ситуации, носящей демонстративный (обучающий) характер. Профессионал, показывающий

методические приемы профилактики деструктивных конфликтов, становится «результативистом», образцом оптимального делового общения. Основной причиной конфликтов является непонимание или недопонимание людьми друг друга. Механизм фиксации смысла характеризуется увеличением числа связей между элементами смысловой системы. С одной стороны, происходит фиксация на наиболее значимой сфере, что выражается в высокой функциональной фиксированности, автономности (феномен «Зашоренная лошадь»). А с другой – слитность, интегрированность, тесная сцепленность между собой отдельных смысловых образований. Механизм семантического сцепления означает схватывание смыслов, которые человек сообщает другому. Эти смыслы тогда принимаются, когда они являются духовно близкими для субъектов. Викентий Викентьевич Вересаев любил говорить, что умный человек не тот, кто умеет логически мыслить, а тот, кто понимает чужую логику и умеет в нее войти.

Сцепляемость мышления означает умение объединять вновь воспринимаемое сведение с тем, что было ранее известно («сцепление»), и в то же время противостоять негативной «окраске» ретровосприятия ранее накопленных знаний, избавляться от негативного давления предварительных, иррациональных, устаревших знаний («антисцепление»). Существенную роль в актуализации данного качества творческого мышления играет отточие — готовность быть начеку: не допускать в своем восприятии и осмыслении происходящего зашоренности, заштампованности и стереотипичности. В контексте рассмотрения взаимосвязи юмора и ресурсности мышления как основ автокреационных процессов можно выделить следующие принципы:

1. **Принцип резонанса.** Восприятие и принятие мыслей другого тогда осуществляется эффективнее, когда стимулы, импульсы соответствуют внутренним установкам личности и сопровождаются чувством юмора как сосредоточенности на положительных сторонах решаемой проблемной ситуации.

2. **Принцип смысловой защиты.** Если импульсы, инпуты негативны и противоречат ожиданиям, то стимулы распознаются хуже и могут возникнуть когнитивные искажения как нелогичные, предвзятые умозаключения или убеждения, которые искажают восприятие реальности, как правило, в негативном ключе.

3. **Принцип настороженности.** Импульсы распознаются оперативнее на эмоциональном уровне, чем на когнитивном. Например, мать, получив письмо от сына, служащего в «горячей точке», первым делом бегло ищет значимое для неё слово «здоров». Когда это заветное слово находится, то она, уже не спеша прочитывает всё письмо.

4. **Принцип метаресурса** означает отрефлексированный ресурс. Знание этого принципа помогает понять, в какой мере личности удалось освоить управление своими внутренними и внешними ресурсами для целей максимальной самореализации. Реализацию данного принципа хорошо видно на примере гениальных личностей. По мнению К. Муздыбаева психологические ресурсы следует представлять как средства к существованию, возможности людей и общества; как всё то, что человек использует, чтобы удовлетворить

требования среды как жизненные ценности, которые образуют реальный потенциал для совладания с неблагоприятными жизненными событиями [Муздыбаев, 1998]. К. Роджерс отмечает, что развитие потенциала связано с потребностью человека к саморазвитию, личностному росту, то есть потенциал появляется тогда, когда человек стремится к наполнению своей жизни смыслом [Роджерс, 1994]. С понятием «ресурс» тесно связано и понятие «потенциал», которое также трактуется по-разному. В. Франкл утверждает, что потенциал раскрывается тогда, когда у человека появляется стремление познать смысл жизни [Франкл 1990].

Ресурсная роль интеллектуальных способностей заключается, по мнению С.А. Хазовой, в расширении репертуара, повышении гибкости и эффективности совладающего поведения; в минимизации влияния негативных факторов (факторов риска); улучшении эмоционального состояния, переоценке смысла и значения ситуации в позитивном ключе для приобретения опыта и роста личности; привлечении и создании новых ресурсов, а также открытии возможностей среды для достижения желаемого результата [Хазова, 2014. с. 365].

5. Принцип когнитивного ресурса как основа профессионализации личности. Реализация данного принципа позволяет прогнозировать динамику профессионального развития. Когнитивный ресурс лежит в основе стадий формирования и развертывания различных качеств, свойств профессионала, в том числе тех, которые детерминируют его карьерный рост. Благодаря данному ресурсу происходит управление неопределенностью как управление процессом критического накопления информации с целью обогащения профессионального опыта. В ходе реализации данного принципа появляется возможность установления степени обладания профессионалом требуемыми характеристиками. Поэтому в акмеологической диагностике творческого потенциала карьерного роста значимую роль играют инструменты, ориентированные на качественную оценку когнитивных характеристик человека. Знание этого принципа позволяет определить, какими именно качествами во всей их совокупности должен обладать профессионал, чтобы осуществить движение вверх по ступеням должностного роста.

Когнитивные ресурсы (от слова "когнитивный" в значении познавательный или соответствующий познанию) — умственные способности, необходимые для выполнения различных действий по обработке информации. Можно предположить, утверждает В.Н. Дружинин, что успешность решения большинства задач на продуктивное мышление обусловлена наличием ситуативного свободного когнитивного ресурса, который позволяет субъекту выйти за пределы поля задачи, посмотреть на нее со стороны, превратить когнитивные константы в переменные или ввести новое дополнительное измерение в когнитивное пространство. Особенно ярко это явление видно на примере пространственных задач, таких, как задачи «соединить девять точек четырьмя прямыми линиями, не отрывая карандаша от бумаги» или «построить четыре треугольника с помощью шести спичек». В первом случае требуется выйти за пределы площади, ограниченной квадратом, соединяющим точки; во

втором случае требуется из плоскости выйти в пространство и в каждом случае – использовать свободный когнитивный ресурс для расширения репрезентации и привлечения новой информации. Только при наличии свободного (избыточного по отношению к сложности задачи) когнитивного ресурса возможно дивергентное мышление, ибо оно требует свободного когнитивного пространства для привлечения дополнительной информации и отдаленных аналогий [Дружинин, 2000].

Таким образом, ресурсность мышления рассматривается нами как высший психический познавательный метапроцесс, выступающий психическим ресурсом реализации творческой активности субъекта в достижении жизненных (личных и профессиональных) целей. Эта активность обеспечивается целостной системой познавательной деятельности, участием системы самых разных процессов, явлений и уровней психики, являющихся средствами ее реализации. Специалист становится творцом порой не вопреки, а благодаря сопротивлению среды (социальной, профессиональной), аналогично полету самолета, использующему сопротивление воздуха. Успешной реализации протестного потенциала способствует целенаправленное обучение [Кашапов, Ключева, Прохорова и др. 2005; Кашапов, 2005; Панов, Кашапов, Чумаков и др., 2012].

Ресурсность мышления позволяет субъекту расширить возможности удовлетворения потребностей за счет высокого уровня активности, мобилизации интеллектуальных и энергетических ресурсов, необходимых для преодоления деструктивных ситуаций и преодоления сопротивления. Поэтому ресурсность мышления рассматривается нами как метаресурс, определяющий общее состояние работоспособности человека и способствующий управлению выполняемой деятельностью на основе максимального использования своих индивидуальных (профессиональных и личностных) ресурсов.

Выводы

1. Определены уровни ресурсного мышления в группах старшеклассников, студентов и взрослых. Установлены возрастные особенности в развитии ресурсности мышления. Выявлены значимые различия по показателям общего уровня ресурсности мышления и ее мотивационно-целевого компонента между взрослыми и школьниками. Ресурсность мышления у взрослых значимо выше, чем у школьников.

2. Установлены значимые различия по показателям самоподдерживающего юмора у школьников и взрослых. У школьников данный стиль выражен слабее, чем у взрослых. Выявлены значимые различия по показателям самоуничижительного юмора у студентов и взрослых. У студентов данный стиль выражен на высоком уровне, у взрослых — на низком.

3. Выявлена взаимосвязь между уровнем ресурсности мышления и преобладающим стилем юмора у старшеклассников, студентов и взрослых. Для всех возрастных групп установлены следующие закономерности: чем выше уровень ресурсности мышления, тем выше уровень самоподдерживающего стиля юмора; при высоком уровне ресурсности мышления прослеживается низкий уровень самоуничижительного юмора.

Библиографический список

1. Ахмеров Р.А. Особенности субъективной картины жизненного пути человека в периоды подведения итогов разных этапов жизненного пути // Психология зрелости и старения. 2015. № 2. С. 5-23.
2. Башкин М.В. Конфликтная компетентность личности. Дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2009. 242 с.
3. Кашапов М.М. Особенности мышления преподавателя в процессе решения педагогической проблемной ситуации. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Санкт-Петербургский государственный университет. Ленинград, 1989.
4. Кашапов М.М. Психологические основы решения педагогической ситуации. Учебное пособие / Ярославль, 1992.
5. Кашапов М.М. Консультационная работа психолога. Учебное пособие / Ярославль, 2005.
6. Кашапов М.М., Киселева Т.Г., Коточигова Е.В. Компетентность: понятие, виды, основные подходы к диагностике компетентности психолога // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2003. № 1 (5). С. 39-44.
7. Кашапов М.М., Ключева Н.В., Прохорова И.М., Фомичева А.Н., Ковалева М.И., Кругликов Л.Л., Бражник С.Д., Медведева Л.Б., Овсянникова И.Р., Прохоров А.П., Сальникова Л.Н., Албегова И.Ф., Руденко Л.Д., Афонин М.В., Шатохин А.Г., Аكوпова Т.С., Комарова И.П. Активные методы обучения студентов: практическое руководство / Ярославль, 2005.
8. Кашапов М.М. Особенности сопровождения творческого мышления психолога (на довузовском, вузовском и послевузовском этапах) // Сибирский психологический журнал. 2005. № 22. С. 135-140.
9. Кашапов М.М. Специфика творческого мышления субъекта. В сборнике: Субъектный подход в психологии. Сер. "Интеграция академической и университетской психологии" Ответственные редакторы: Журавлев А.Л., Знаков В.В., Рябикина З.И., Сергиенко Е.А., Москва, 2009. С. 599-611.
10. Кашапов М.М. Акмеология. учебное пособие / Ярославль, 2011.
11. Кашапов М.М. Учёт в медиации специфики типов реагирования на конфликт // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 16. Психология. Педагогика. 2012. № 3. С. 31-41.
12. Кашапов М.М. Специфика метакогнитивного подхода к пониманию конфликтной компетентности. В книге: Метакогнитивные основы конфликтной компетентности. Панов В.И., Кашапов М.М., Чумаков М.В., Коршунов Н.И., Яльцева Н.В., Смирнов А.А., Пошехонова Ю.В., Томчук С.А., Филатова Ю.С., Серафимович И.В., Башкин М.В., Селезнева М.В., Кашапов А.С., Постнова А.А., Бузмакова А.В., Воскресенский А.М. Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова. Ярославль, 2012. С. 13-104.
13. Кашапов М.М. Психология конфликта: учебник и практикум для академического бакалавриата. 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2016. 184 с.
14. Кашапов М.М., Огородова Т.В. Профессиональное становление педагога. психолого-акмеологические основы. Учебное пособие / Сер. 69 Бакалавр и магистр. Модуль. (2-е изд., испр. и доп) Москва, 2017.

15. Кашапов М.М., Иванова Ю.О. Взаимосвязь психологического благополучия и копинг-поведения в процессе профессионализации педагогов // Вестник Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. 2017. № 2 (40). С. 89-94.
16. Кашапов М.М., Филатова Ю.С., Кашапов А.С. Событийно-когнитивные компоненты профессионализации субъекта. Ярославль, 2018.
17. Кашапов М.М., Скакунова О.А. Креативность как когнитивный ресурс в лечебной деятельности начинающих врачей // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2019. Т. 27. С. 16-31.
18. Кашапов М.М., Перевозкина Ю.М., Перевозкин С.Б., Кашапов А.С. Специфика развития ролевых ожиданий в процессе формирования личности // Сибирский педагогический журнал. 2020. № 2. С. 127-140.
19. Кашапов М.М., Кашапов А.С. Формирование профессионального творческого мышления. Учебное пособие / Сер. 76 Высшее образование. (2-е изд., пер. и доп) Москва, 2020.
20. Кашапов М.М. Функции экспликации в условиях профессионализации мышления // Вестник Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. 2021. Т. 15. № 1 (55). С. 100-109.
21. Кашапов М.М. Ресурсные основы профессионализации мышления субъекта // Методология современной психологии. 2021. № 14. С. 35-46.
22. Кашапов М.М., Сурина Н.В., Кашапов А.С. Ресурсность мышления как ключевая компетентность педагога в условиях цифровизации образовательной среды // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2022. Т. 40. С. 18-30.
23. Кашапов М.М., Филатова Ю.С. Психология конфликта. Учебник и практикум / Сер. 76 Высшее образование. (3-е изд., пер. и доп) Москва, 2024.
24. Кашапов М.М., Серафимович И.В. Психология ресурсности мышления (Ярославская область - пространство профессиональных возможностей). Ярославль, 2024.
25. Кашапов М.М. Роль аккумуляции в реализации конструктивной конфликтности // Вестник Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. 2024. Т. 18. № 2 (68). С. 306-317.
26. Кашапов М.М., Филатова Ю.С. Особенности формирования конфликтной компетентности. В книге: Актуальные проблемы совершенствования высшего образования. Тезисы докладов XVI Всероссийской научно-методической конференции. Ярославль, 2024. С. 222-225.
27. Киселева Т.Г. Социально-психологические особенности уровневых характеристик профессионального педагогического мышления в процессе оценивания. Дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 1999. 154 с.
28. Клейберг Ю.А., Козлов В.В. Коммуникативное поведение личности. Учебно-практическое пособие / Москва, 2024.
29. Козлов В.В. Современная личность: самоактуализация и самореализация. Москва, 2023.

30. Козлов В.В. Личность, проблема определения и целей развития // Методология современной психологии. 2023. № 20. С. 134-142.
31. Козлов В.В. Психологическая компетентность: структура, функции, уровни реализации // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2023. № 4 (48). С. 20-26.
32. Козлов В.В. К проблеме экспансивной тенденции личности и групп // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2024. № 1 (49). С. 33-44.
33. Козлов В.В. Принцип потенциальности в интегративной психологии // Методология современной психологии. 2024. № 22. С. 171-181.
34. Козлов В.В. Управление конфликтом. М.: Экзамен, 2004. 224 с.
35. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. М.: Просвещение, 1964. 344 с.
36. Митина Л.М. Система «наука-образование-профессия» как стратегический ресурс и инновационная реализация развития человеческого капитала в обществе XXI века // Сборник статей «Наука – образование – профессия: системный личностно-развивающий подход» / Под общ. ред. Л.М. Митиной. М.: «Перо», 2019. С. 5-12.
37. Митина Л.М., Митин Г.В. Структурно-содержательная модель новой практики психологической подготовки педагогов. Актуальные проблемы психологического знания. 2023. № 1 (62). С. 122-143.
38. Митина Л.М., Осадчева И.И., Митин Г.В. Учитель будущего: новые научные подходы, матрицы компетенций, ресурсы развития // Вестник практической психологии образования. 2023. Т. 20. № 4. С. 43-56.
39. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998. Т. 1. № 2. С. 100–109.
40. Панов В.И., Кашапов М.М., Чумаков М.В., Коршунов Н.И., Яльцева Н.В., Смирнов А.А., Пошехонова Ю.В., Томчук С.А., Филатова Ю.С., Серафимович И.В., Башкин М.В., Селезнева М.В., Кашапов А.С., Постнова А.А., Бузмакова А.В., Воскресенский А.М. Метакогнитивные основы конфликтной компетентности. Ярославль, 2012.
41. Пошехонова Ю.В. Метапознание и профессиональное педагогическое мышление преподавателя высшей школы // Педагогика и психология: теория и практика. 2018. № 3 (11). С. 17-23.
42. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / пер. с англ. М. М. Исениной. М. : Прогресс: Универс, 1994. 479 с.
43. Серёжникова Р.К. Акмесинергетическая обусловленность саморазвития субъектов образовательного процесса // Вестник Иссук-Кульского университета. 2013. № 35. С. 179-185.
44. Филатова Ю.С., Кашапов М.М. Проявление конфликтной компетентности врачей в зависимости от стажа и квалификационной категории // От истоков к современности: 130 лет организации психологического общества при Московском университете: Сборник материалов юбилейной конференции: В 5 томах: Том 5 / Отв. ред. Богоявленская Д. Б. – М.: Когито-Центр, 2015. С. 387 – 390. (461 с.). ISBN 978-5-89353-461-0.

45. Филатова Ю.С. Взаимосвязь стажа врача с коммуникативной и конфликтной компетентностью // Социальный мир человека. — Вып. 8. Материалы VII Международной научно-практической конференции «Человек и мир: мирозидание, конфликт и медиация», 5–7 апреля 2018 года, г. Ижевск / под ред. Н.И. Леонова. — Ижевск: ERGO, 2018. С. 232 – 235. (440 с.) (Серия «Язык социального»).

46. Филатова Ю.С. Выбор стратегии конфликтного поведения как фактор формирования клинического мышления на ранних этапах профессионализации // «Молодежь и будущее: профессиональная и личностная самореализация»: мат-лы VIII Всероссийской научно-практической конференции по психологии с международным участием / Под общ. ред. Е.В. Прониной; Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых. Владимир. Изд-во Транзит-ИКС, 2019. С. 347-350.

47. Филатова Ю.С. Влияние личностных характеристик на профессионализацию клинического мышления терапевтов // Методология современной психологии. 2019, № 9. С 300-307.

48. Филатова Ю.С. Ситуационный анализ как средство профессионализации клинического мышления студентов. В книге: Актуальные проблемы совершенствования высшего образования. Тезисы докладов XIV всероссийской научно-методической конференции. Ярославль, 2020. С. 315-317.

49. Филатова Ю.С., Кашапов А.С. Ресурсные основы профессионализации мышления субъекта // Методология современной психологии. 2020. № 11. С. 385-404.

50. Филатова Ю.С., Золотова И.А. Формирование профессиональных коммуникативных умений врача на разных этапах профессионализации // Актуальные вопросы медицинской науки. 2024. № 1 (2). С. 32-37.

51. Франкл В. Человек в поисках смысла. М. : Прогресс. 1990.

52. Хазова С. А. Ментальные ресурсы субъекта в разные возрастные периоды: дисс... д-ра психолог. наук. Кострома, 2014. 540 с.

53. Холодная М.А. Светлые и темные стороны рефлексии и арефлексии: эффект расщепления // Психологический журнал, 2022, том 43, № 4, С. 15–26. DOI: 10.31857/S020595920021475-8

54. Filatova Yu.S. Роль коммуникативной и конфликтной компетентности в формировании клинического мышления. CZŁOWIEK W ŚRODOWISKU EDUKACYJNYM pod redakcją Eleny Asmakovetsi Sławomira Kozieja. Kielce 2019, С. 126-130.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕСТА МЕТАМОДЕРН С ДРУГИМИ ЛИЧНОСТНЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ И АРХЕТИПАМИ У РОССИЙСКИХ ЖЕНЩИН

Аннотация. Тест Метамодерн является относительно новым диагностическим инструментом практической психологии. Есть необходимость в изучении каждого из четырех показателей теста (премодерн, модерн, постмодерн и метамодерн) в соотношении с показателями классических валидных психологических тестов, отражающих особенности личности. Цель нашего исследования - изучить взаимосвязи показателей теста Метамодерн с другими психологическими параметрами и архетипами личности у современных российских женщин. Экспериментальная выборка состояла из 214 женщин, обучающихся в Институте психологии творчества Павла Пискарева и школе развития личности «Исследователи миров». Средний возраст участниц – 45,9 лет, стандартное отклонение - 8,7 лет. Для изучения взаимосвязей были выбраны психологические параметры, которые позволяют изучить особенности выраженности психологического отчуждения человека, преимущественно находящегося в том или ином квадранте. Психологическое отчуждение рассматривалось нами в трех формах: 1) отчуждение от самого себя; 2) отчуждение от других людей; 3) отчуждение от мира. По итогам проведенного исследования обнаружены следующие значимые ($p < 0,01$ или $p < 0,05$) связи: 1) положительные у показателя Модерн с внутренней конфликтностью и самообвинением, отрицательные – с самооценностью и самопринятием; положительные у показателя Метамодерн с самопринятием, отрицательные - с внутренней конфликтностью; 2) положительные у показателя Модерн с архетипами Заботливый, Бунтарь, Любовник и Славный Малый, отрицательные - с архетипом Творец; положительные у показателя Метамодерн с архетипом Маг, отрицательные – с архетипами Славный Малый и Заботливый; 3) положительные у показателя Модерн с аномией; отрицательные у показателя Метамодерн с аномией; 4) отрицательные у следующих пар показателей теста Метамодерн – Премодерн/Метамодерн, Премодерн/Постмодерн, Модерн/Метамодерн, Постмодерн/Метамодерн; 5) положительные у показателя Метамодерн с возрастом.

Ключевые слова: тест Метамодерн, премодерн, модерн, постмодерн, метамодерн, самоотношение, архетипы, аномия.

Abstract. The Metamodern test is a relatively new diagnostic tool for practical psychology. There is a need to study each of the four test indicators (premodern, modern, postmodern and metamodern) in relation to the indicators of classical valid psychological tests reflecting personality characteristics. The purpose of our study is to study the relationship of Metamodern test scores with other psychological parameters and personality archetypes in modern Russian women. The experimental sample consisted of 214 women studying at the Pavel Piskarev Institute of Creative Psychology and the Researchers of the Worlds School of Personality Development.

The average age of the participants was 45.9 years, the standard deviation was 8.7 years. To study the relationships, psychological parameters were selected that allow us to study the features of the severity of psychological alienation of a person, mainly located in one or another quadrant. Psychological alienation was considered by us in three forms: 1) alienation from oneself; 2) alienation from other people; 3) alienation from the world. According to the results of the study, the following significant ($p < 0.01$ or $p < 0.05$) relationships were found: 1) positive for the indicator Modern with internal conflict and self-blame, negative – with self-worth and self-acceptance; negative for the indicator Metamodern with internal conflict, positive - with self-acceptance; 2) positive for the indicator Modern with the archetypes Caring, Rebel, Lover and Nice Guy, negative - with the archetype Creator; positive for the indicator Metamodern with archetype Magician, negative – with the archetypes Nice Guy and Caring; 3) positive for the indicator Modern with anomie; negative for the indicator Metamodern with anomie; 4) negative for the following pairs of indicators of the test Metamodern – Premodern / Metamodern, Premodern/Postmodern, Modern/Metamodern, Postmodern/Metamodern; 5) positive indicators of Metamodern with age.

Keywords: the test of Metamodern, premodern, modern, postmodern, metamodern, self-relation, archetypes, anomie.

Введение

Тест Метамодерн – инструмент интегративной психологии, позволяющий определить для каждой конкретной ситуации человека, в каком положении он сейчас находится и куда ему следует двигаться дальше, чтобы эта ситуация была разрешена наилучшим образом. Это помогающая практика и аналитический инструмент одновременно [Полуэктов, 2022а, 2022б, 2022с]. Он основан на парадигмальном анализе, теории Метамодерн П.М.Пискарёва, которые показывают, что исторический процесс прохождения человечеством четырех основных парадигм (премодерна, модерна, постмодерна и метамодерна) можно использовать как алгоритм, по которому мы можем разрешить практически любые жизненные индивидуальные ситуации [Пискарёв, 2019а, 2019б, 2019с, 2019д, 2019е]. Структурно тест Метамодерн построен на основе метода четырех квадрантов Декарта. Каждый из четырех квадрантов отражает одну из парадигм, системно интегрируясь в модель четырех квадрантов Павла Пискарёва: премодаерн (детство), модерна (юность), постмодаерн (взрослость) и метамодаерн (зрелость) [Пискарёв, 2019б: 59]. Каждая ситуация описывается своими понятиями. Но они будут соответствовать модели четырех квадрантов Павла Пискарёва. Понятие, включенное в каждый отдельный квадрант, называется холон [Пискарёв, 2019д]. В рамках этой модели Премодаерн описывается как период развития человечества до середины XVII века, при котором человек чувствовал себя частью Божественного творения, природы, а Божественное устройство мира для него было незыблемым и не подвергалось сомнению. Модерна описывается как период развития человечества с середины XVII века, главным новшеством которого было отделение человека от Бога. Люди начали изучать окружающий мир. Появилось критическое мышление. Сформировалась теория общественного договора. А мир начал восприниматься людьми как нечто

нестабильное и изменчивое. Постмодерн описывается как следующий период развития человечества, когда критическое мышление стало направляться не на мир в целом, а на человека. Человек начинает сомневаться в самом себе [Пискарёв, 2019d]. Метамодерн описывается как «универсальная стратегия творчества» [Пискарёв, 2019d: 268]. «В эпоху метамодерна самоактуализация не только обретает актуальность, но и трансформируется: сегодня сам термин выходит за границы психологии в плоскость социально-культурных явлений. Жизнь человека в эпоху метамодерна – своего рода предмет искусства, результат творческого процесса самоактуализации» [Пискарёв, 2019e: 51]. Помимо этого, для психологии человека метамодерна характерна нарративность личной истории, самостоятельное выстраивание своих собственных идентичностей, склонность к популяризации науки, способность приспособлять меняющиеся условия окружающего мира к собственным потребностям и условиям собственного мира [Пискарёв, 2019a].

В теории Метамодерн используется метод амплификации – «усиление за счет расширения смысла» [Пискарёв, 2019d: 263]. Метод амплификации реализуется в теории Метамодерна за счет введения дополнительных понятий в каждый квадрант. Тест Метамодерн в своем классическом варианте из 40 вопросов включает всего 40 квадрантов, амплифицирующих изначальное распределение по парадигмам.

Тест Метамодерн в настоящее время является относительно новым диагностическим инструментом практической психологии. Есть необходимость в изучении каждого из четырех показателей теста в соотношении с показателями классических валидных психологических тестов, отражающих особенности личности.

Цель нашего исследования - изучить взаимосвязи показателей теста Метамодерн с другими психологическими параметрами и архетипами личности у современных российских женщин.

Для изучения взаимосвязей были выбраны психологические параметры, которые позволяют, прежде всего, изучить особенности выраженности психологического отчуждения человека, преимущественно находящегося в том или ином квадранте. Психологическое отчуждение рассматривается нами в трех формах: 1) отчуждение от самого себя [Китаева, 2024a]; 2) отчуждение от других людей; 3) отчуждение от мира.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие задачи: 1) оценка взаимосвязей показателей Темной триады (макиавеллизма, неклинического нарциссизма и неклинической психопатии) с показателями теста Метамодерн (психологическое отчуждение от других людей) [Китаева, 2023]; 2) оценка взаимосвязей показателей самоотношения (внутренняя честность, самоуверенность, саморуководство, отраженное самоотношение, самооценочность, самопринятие, самопривязанность, внутренняя конфликтность, самообвинение) с показателями теста Метамодерн (психологическое отчуждение от самого себя); 3) оценка взаимосвязи показателя одиночество с показателями теста Метамодерн (психологическое отчуждение от других людей) [Китаева, 2024c]; 4) оценка взаимосвязей архетипов Пирсон-Марр

(Простодушный, Славный Малый, Герой, Заботливый, Искатель, Бунтарь, Любовник, Творец, Правитель, Маг, Мудрец, Шут) с показателями теста Метамодерн (все три формы психологического отчуждения) [Китаева, 2024b]; 5) оценка взаимосвязей показателей локуса контроля (интернальность и экстернальность) с показателями теста Метамодерн (психологическое отчуждение от мира); 6) оценка взаимосвязи показателя аномии с показателями теста Метамодерн (психологическое отчуждение от мира); 7) оценка взаимосвязи показателей теста Метамодерн между собой; 8) оценка взаимосвязи показателей теста Метамодерн с возрастом.

Основная часть

Экспериментальная выборка состояла из 214 женщин, обучающихся в Институте психологии творчества Павла Пискарёва и школе развития личности «Исследователи миров». Средний возраст участниц – 45,9 лет, стандартное отклонение - 8,7 лет. Возраст был одним из показателей, для которого оценивались корреляции с показателями, полученными в результате прохождения участницами психологических тестов.

Для оценки психологического отчуждения от себя была использована методика исследования самоотношения (МИС), разработанная С.Р. Пантилеевым на основе модели иерархической структуры самоотношения В.В. Столина [Пантилеев, 1993].

Для оценки психологического отчуждения от других людей были использованы две методики: 1) шкала одиночества UCLA-3 Дэвида Расселла, разработанная в 1996 году, адаптированная в России И.Н. Ишмухаметовым в 2006 году, направленная на диагностику субъективного ощущения одиночества и социальной изоляции человека [Ишмухаметов, 2006]; 2) короткий опросник Темной триады канадских психологов Д. Полхуса и К. Уильямса, разработанный в 2013 году, адаптированный в России М.С. Егоровой, М.А. Ситниковой, О.В. Паршиковой в 2015 году, направленный на диагностику макиавеллизма, неклинического нарциссизма и неклинической психопатии [Егорова, Ситникова, Паршикова, 2015].

Для оценки психологического отчуждения от мира были использованы три методики: 1) шкала локуса контроля Джуллиана Роттера, разработанная в 1966 году, адаптированная в России А.Г. Шмелевым в 1988 году, направленная на диагностику предрасположенности человека объяснять причины событий внешними (внешний локус контроля) или внутренними (внутренний локус контроля) факторами [Елисеев, 2019]; 2) шкала аномии МакКлоски и Шаар, разработанная в 1965 году, переведенная на русский язык Е.И. Лыткиной в 2014 году, направленная на диагностику дезориентации человека в нормах и ценностях [Лыткина, 2014]; 3) тест Метамодерн Д.А. Полуэктова, основанный на теории парадигмального анализа П.М. Пискарёва, направленный на диагностику особенностей человека, определяющих его принадлежность к разным парадигмам в истории человечества (премодерн, модерн, постмодерн и метамодерн) [Полуэктов, 2022a, 2022b, 2022c].

Дополнительной методикой для оценки психологического отчуждения от себя, других людей и мира являлся определитель архетипа Пирсон-Марр, разработанный Кэррол Пирсон и Хью Марр в 2001 году, переведенный группой проекта <https://psytests.org/> в 2023 году, направленный на диагностику представленности 12 архетипов в личности человека [Марк, Пирсон, 2005]. Каждый архетип представляет собой определенный взгляд на мир, других людей и на себя самого, и запускает определенные поведенческие реакции, характеризующие взаимодействие с собой, другими людьми и миром.

Тесты женщины проходили онлайн. Большая часть тестов – на платформе сайте <https://psytests.org/>: 1) короткий опросник Темной триады - <https://psytests.org/darktriad/sd3.html>; 2) методика исследования самооотношения (МИС) - <https://psytests.org/emvol/mis-run.html>; 3) определитель архетипа Пирсон-Марр - <https://psytests.org/typo/heropm-run.html>; 4) шкала локуса контроля Роттера - <https://psytests.org/trait/rllcs-run.html>. И дополнительно участницы отвечали на 9 вопросов опросника аномии МакКлоски и Шаар, а также выполняли тест Метамодерн из приложения для смартфона под названием Metamodern, включающего 40 вопросов.

Статистический анализ результатов тестов проводился с помощью двух программ: Microsoft Office Excel 2007 и IBM SPSS Statistics 23. Для корреляции данных, полученных по разным показателям, использовался коэффициент корреляции Пирсона.

Для оценки силы (тесноты, степени) связи корреляции была использована шкала Чеддока, которая приписывает значениям от 0 до 0,3 очень слабую силу связи, от 0,3 до 0,5 слабую силу связи, от 0,5 до 0,7 среднюю силу связи, от 0,7 до 0,9 высокую силу связи, от 0,9 до 1,0 очень высокую силу связи [Баврина, 2021].

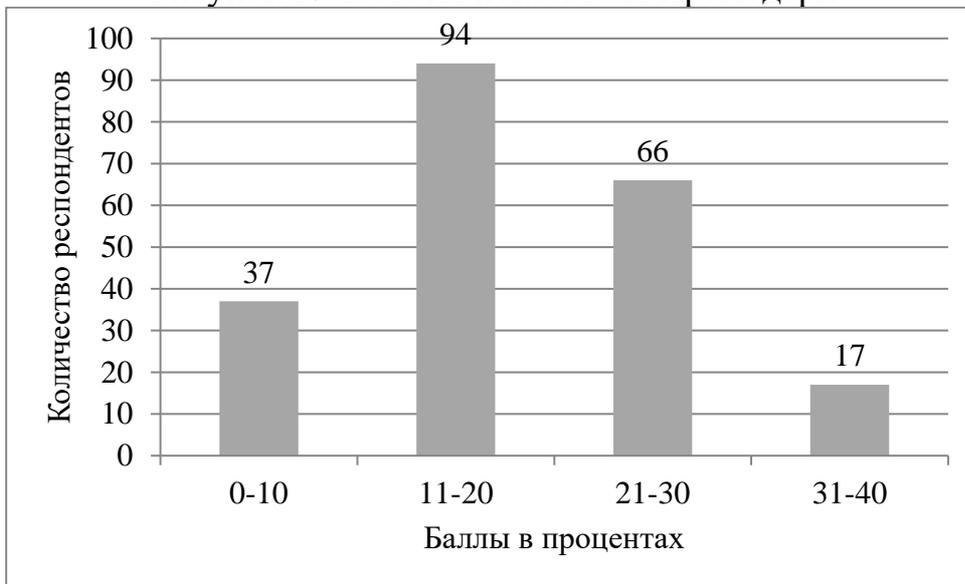
В таблице 1 приведены средние значения и стандартные отклонения по каждому показателю, определенному на исследуемой выборке женщин. Самое большое значение было получено по показателю Метамодерн – 35,64 %. Для него же был характерен максимальный разброс данных по выборке, оцениваемый стандартным отклонением (13,44 %).

Таблица 1. Описательная статистика по каждому показателю в выборке

	Показатель	Среднее, %	Медиана, %	Мода, %	Стандартное отклонение, %
	Премодерн	18,89	17,50	15,00	8,50
	Модерн	19,40	17,50	15,00	7,96
	Постмодерн	25,26	25,00	20,00	7,84
	Метамодерн	35,64	35,00	32,50	13,44

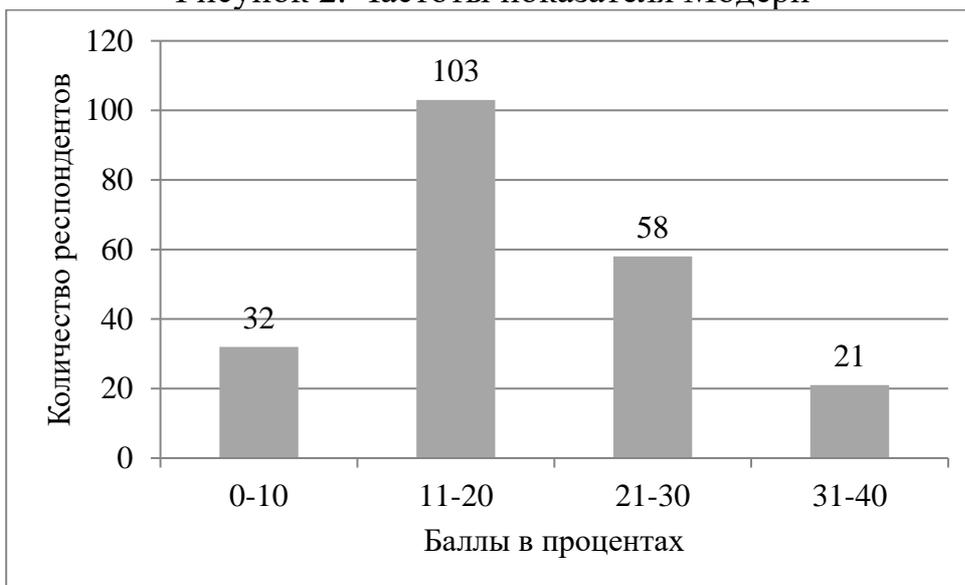
На рисунке 1 представлено распределение частот встречаемости процентов баллов показателя Премодерн у респондентов. Распределение соответствует нормальному и укладывается в промежуток от 0 до 40 процентов баллов. Чаще всего этот показатель укладывается в промежуток от 11 до 20 % (94 респондента), то есть составляет не более пятой части от 100 %, которые получаются суммой всех четырех показателей (премодерн, модерн, постмодерн и метамодерн).

Рисунок 1. Частоты показателя Премодерн



На рисунке 2 представлено распределение частот встречаемости процентов баллов показателя Модерн у респондентов. Распределение соответствует нормальному и укладывается в промежуток от 0 до 40 процентов баллов. Чаще всего этот показатель укладывается в промежуток от 11 до 20 % (103 респондента), то есть составляет не более пятой части от совокупного значения по всем показателям.

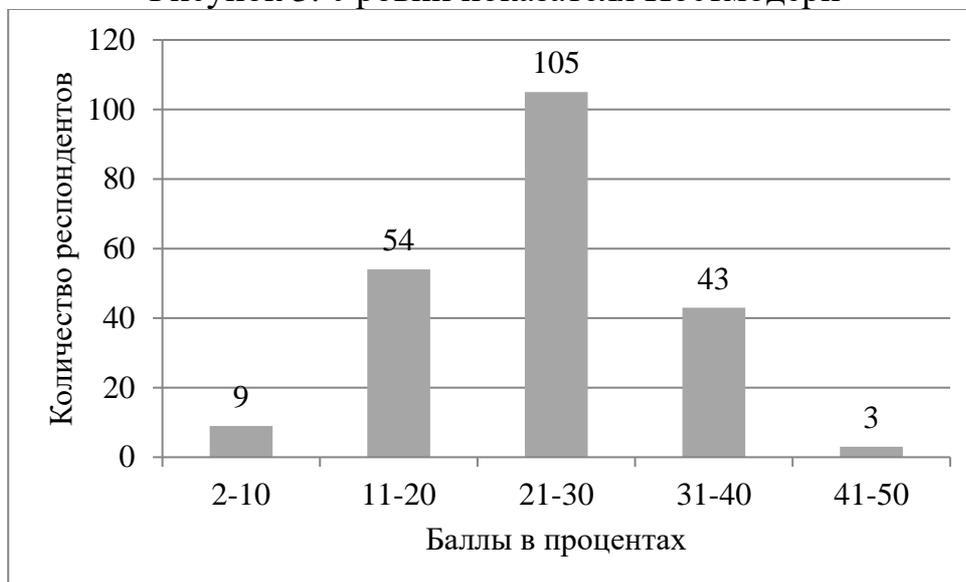
Рисунок 2. Частоты показателя Модерн



На рисунке 3 представлено распределение частот встречаемости процентов баллов показателя Постмодерн у респондентов. Распределение соответствует

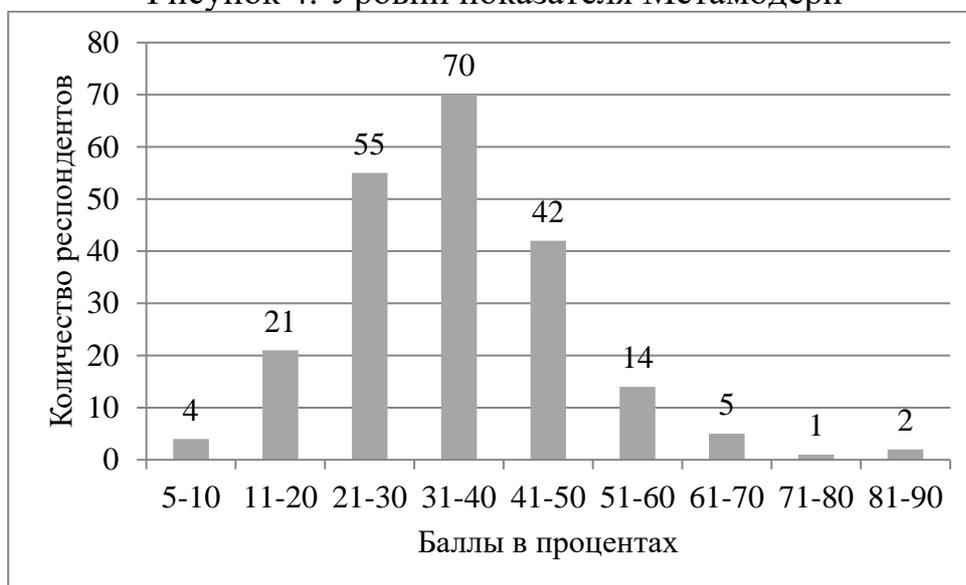
нормальному и укладывается в промежуток от 0 до 50 процентов баллов. Чаще всего этот показатель укладывается в промежуток от 21 до 30 % (105 респондентов), то есть составляет не более третьей части от совокупного значения по всем показателям.

Рисунок 3. Уровни показателя Постмодерн



На рисунке 4 представлено распределение частот встречаемости процентов баллов показателя Метамодерн у респондентов. Распределение соответствует нормальному и укладывается в промежуток от 0 до 90 процентов баллов. Чаще всего этот показатель укладывается в промежуток от 31 до 40 % (70 респондентов).

Рисунок 4. Уровни показателя Метамодерн



Показатель Премодерн проявил на уровне значимости $p < 0,01$ с другими показателями одну среднюю отрицательную (-0,584, с показателем Метамодерн) и одну очень слабую отрицательную (-0,213 с показателем Постмодерн)(таблица 2).

Таблица 2. Значимые корреляции показателя Премодерн

	Показатель	Коэффициент корреляции	Уровень значимости
	Метамо-дерн	-0,584	p<0,01
	Постмо-дерн	-0,213	p<0,01

Эти данные соответствует теоретическому описанию людей указанных парадигм. Для людей преמודерна характерна простая природная жизнь, в которой ты ничего не способен решить, все происходит по воле богов, и ты можешь только молиться, совершать языческие ритуалы. Для людей постמודерна характерна уверенность в собственных возможностях изменения мира, которая оценивается им в соответствии с четкими критериями эффективности, описываемыми в каждой деятельности, которую он выполняет. Для людей метамодерна характерна глубокая духовная жизнь, наряду с рациональным осмыслением мира и стремлением быть эффективным, но при этом все это гармонично сочетается в личности, не так, как в предыдущих трех парадигмах, где каждое свойство (религиозность/духовность, рациональное изучение мира и стремление быть эффективным) противоречит двум другим. Поэтому ожидаемо, что показатель Преמודерн и Метамодерн имеют выраженную отрицательную корреляцию, а показатель Преמודерн и Постмодерн имеют меньшую отрицательную корреляцию.

Показатель Модерн проявил на уровне значимости p<0,01 с другими показателями одну среднюю отрицательную (-0,638, с показателем Метамодерн) и четыре очень слабых положительных связей (с архетипом Заботливый, Бунтарь, внутренней конфликтностью и аномией)(таблица 3).

Таблица 3. Значимые корреляции показателя Модерн

№	Показатель	Коэффициент корреляции	Уровень значимости
1	Метамодерн	-0,638	p<0,01
2	Архетип Заботливый	0,252	p<0,01
3	Внутренняя конфликтность	0,220	p<0,01
4	Архетип Бунтарь	0,188	p<0,01
5	Аномия	0,185	p<0,01
6	Самобвинение	0,174	p<0,05
7	Архетип Любовник	0,168	p<0,05
8	Архетип Славный Малый	0,164	p<0,05
9	Самоценность	-0,161	p<0,05
10	Архетип Творец	-0,150	p<0,05

11	Самопринятие	-0,140	p<0,05
----	--------------	--------	--------

Выраженная отрицательная корреляция показателей Модерн и Метамодерн ожидаемы. Это связано с тем, что в человеке модерна на первом месте стоит рациональное, интеллектуальное постижение мира и он ощущает себя способным изменить мир во всем самостоятельно, он верит в человечество и его бесконечные возможности. Он не верит в богов. Для него не существует важности духовной жизни как таковой. Психика и сознание человека ему интересна только с точки зрения возможности их изучения и рассмотрения в деталях на глубоко научном уровне. Для человека метамодерна тоже характерно стремление к научному осмыслению мира, но при этом для него важно развитие собственной духовности, понимание, что он не всемогущ, что есть силы больше его, которые он не способен контролировать.

Ожидаема слабая положительная корреляция показателя Модерн с архетипом Бунтарь – в человеке модерна есть качества бунтаря, определяющие то, что он, вопреки людям преמודерна, которые были до модерна, считает себя в силах изменить мир (человек преמודерна в это не верил).

Неожиданна положительная корреляция показателя Модерн с архетипом Заботливый. Причем, более выраженная, чем корреляция с архетипом Бунтарь. Возможно, здесь имеет значение влияние уверенности человека в собственных возможностях, при которой он начинает брать на себя ответственность за других людей и мир, и начинает решать задачи посторонних людей тоже (не смотря на изначально эгоцентричную позицию человека модерна).

Выраженными являются положительные корреляции показателя Модерна с внутренней конфликтностью и аномией. Эти связи мы можем объяснить, что человек модерна – это ученый, который постоянно сомневается и ищет истину, то есть сомнение и постоянный диалог с собой для него характерен (внутренняя конфликтность). И при этом он готов отрицать любые нормы и ценности, если они оказываются ненаучными. То есть у него нет устойчивых норм и ценностей. Он находится в постоянном поиске истины. С этим состоянием может быть связана аномия.

Менее значимые (p<0,05) корреляции показателя Модерн тоже по большей части ожидаемы. Стремление во всем сомневаться заставляет человека сомневаться и в себе самом. Поэтому положительная корреляция с самообвинением и отрицательная с самооценностью и самопринятием (помимо того, что во главе иерархии ценностей человека модерна стоит истина, а не человеческая жизнь). Очень слабая положительная корреляция показателя Модерн с архетипом Любовник может быть связана с исследовательской позицией и того, и другого: первый исследует все. Второй исследует себя, других людей и мир в целом для получения удовольствия. Очень слабая положительная корреляция с архетипом Славный Малый отражает стремление человека модерна быть на волне эпохи – быть таким же ученым, как все ученые этого времени. Очень слабая отрицательная корреляция показателя Модерн с архетипом Творец может быть связана с тем, что человек модерна по большей части исследователь, а не создатель.

Показатель Постмодерн проявил на уровне значимости $p < 0,01$ с другими показателями одну слабую отрицательную (-0,400, с показателем Метамодерн) и одну очень слабую отрицательную связь (-0,213, с показателем Премодерн)(таблица 4).

Таблица 4. Значимые корреляции показателя Постмодерн

№	Показатель	Коэффициент корреляции	Уровень значимости
1	Метамодерн	-0,400	$p < 0,01$
2	Премодерн	-0,213	$p < 0,01$

Полученные корреляции ожидаемы. Про отрицательную связь между показателя Премодерн и Постмодерн мы высказались при описании корреляций показателя Премодерн с другими показателями. И для выраженной отрицательной корреляции показателя Постмодерн с Метамодерн тоже похожее объяснение. Стремление к эффективности в человеке метамодерна – только одно из его проявлений помимо стремлению к развитию собственной духовности и к рациональному осмыслению мира. А для человека постмодерна это является единственным стремлением. Особо отметим, что отрицательная корреляция Постмодерн/Метамодерн ниже отрицательных корреляций Модерн/Метамодерн и Премодерн/Метамодерн (таблица 5). То есть с двумя другими показателями Метамодерн больше противоречит, чем с показателем Постмодерн, который ближе всего к нему по времени развития человечества – именно в рамках постмодерна родился человек метамодерна, постепенно усиливая свои позиции.

Показатель Метамодерн проявил на уровне значимости $p < 0,01$ с другими показателями две средние отрицательные связи (-0,638 с показателем Модерн; -0,584 с показателем Премодерн), слабую отрицательную связь (-0,400 с показателем Постмодерн), одну очень слабую отрицательную связь (-0,192 с показателем внутренняя конфликтность) и одну очень слабую положительную связь (0,181 с архетипом Маг).

Таблица 5. Значимые корреляции показателя Метамодерн

№	Показатель	Коэффициент корреляции	Уровень значимости
1	Модерн	-0,638	$p < 0,01$
2	Премодерн	-0,584	$p < 0,01$
3	Постмодерн	-0,400	$p < 0,01$
4	Внутренняя конфликтность	-0,192	$p < 0,01$
5	Архетип Маг	0,181	$p < 0,01$
6	Архетип Славный Малый	-0,161	$p < 0,05$
7	Архетип Заботливый	-0,147	$p < 0,05$
8	Возраст	0,159	$p < 0,05$
9	Самопринятие	0,144	$p < 0,05$
10	Аномия	-0,144	$p < 0,05$

Про взаимосвязи показателя Метамодерн с другими показателями теста Метамодерн мы рассуждали немного ранее, когда описывали корреляции показателя Постмодерн. Интересно, что наиболее противоположным человеку метамодерна является человек модерна с его чисто рациональным осмыслением мира, без осознания собственной духовности и стремления быть эффективным в том, что он делает.

Выраженная отрицательная корреляция показателя Метамодерн с внутренней конфликтностью может быть связана с тем, что мир человека метамодерна разнообразен, в нем есть очень много всего разного, в том числе и противоположного. Но при этом у него есть духовность, которая позволяет ему рефлексировать, объяснять себе этот мир и себя. И это делает его внутренний мир менее конфликтным.

Интересна выраженная положительная корреляция с архетипом Маг. По сути это подтверждение тенденции человека метамодерна к поиску адекватного преодоления трудностей, которые перед ним возникают, стремления научиться справляться с самыми разными жизненными задачами, постоянное обучение этим навыкам. Эти свойства характерны для человека архетипа Маг, который ищет и находит возможности, позволяющие ему наиболее полноценно жить в мире, такой, какой он есть.

Менее значимые ($p < 0,05$) корреляции показателя Метамодерна тоже по большей части ожидаемы. Очень слабая отрицательная корреляция показателя Метамодерн с архетипом Славный Малый отражает готовность человека метамодерна быть не таким, как все, и идти своим путем. Очень слабая отрицательная корреляция показателя Метамодерн и с архетипом Заботливый отражает способность человека метамодерна заботиться о самом себе – человек архетипа Заботливый заботится только о других людях и себя зачастую ставит на самое последнее место. Очень слабая отрицательная корреляция показателя Метамодерн с аномией показывает то, что человек метамодерна довольно комфортно чувствует себя в изменяющемся мире, у него нет выраженного конфликта с нормами и ценностями общества, нет некомфортной неустойчивости маргинального человека. Это положение подтверждается такой же слабой положительной корреляцией показателя Метамодерн с самопринятием – человек метамодерна готов принять себя таким, какой он есть, со всеми его достоинствами и недостатками. И интересна слабая положительная корреляция показателя Метамодерн с возрастом – чем старше человек, тем больше у него склонность переходить в парадигму метамодерна, к более глубокому осмыслению себя, других людей и мира.

Заключение

Цель нашего исследования считаем достигнутой. Были изучены взаимосвязи показателей теста Метамодерн с другими психологическими параметрами и архетипами личности у современных российских женщин.

В соответствии с поставленными задачами мы можем сделать следующие выводы: 1) не обнаружены значимые связи показателей теста Метамодерн с показателями короткого опросника Темной триады (макиавеллизм,

неклинический нарциссизм и неклиническая психопатия); 2) значимые положительные связи у показателя Модерн обнаружены с внутренней конфликтностью и самообвинением, отрицательные связи – с самооценностью и самопринятием; значимые положительные связи у показателя Метамодерн обнаружены с самопринятием, отрицательные связи - с внутренней конфликтностью; не обнаружены значимые связи показателей Премодерн и Постмодерн с показателями самоотношения; 3) не обнаружены значимые связи показателей теста Метамодерн с одиночеством; 4) значимые положительные связи обнаружены у показателя Модерн с архетипами Заботливый, Бунтарь, Любовник и Славный Малый, отрицательные связи - с архетипом Творец; значимые положительные связи обнаружены у показателя Метамодерн с архетипом Маг, отрицательные связи – с архетипами Славный Малый и Заботливый; не обнаружены значимые связи показателей Премодерн и Постмодерн с архетипами; 5) не обнаружено значимых взаимосвязей показателей теста Метамодерн с показателями теста локуса контроля; 6) значимая положительная связь обнаружена у показателя Модерн с аномией; значимая отрицательная связь обнаружена у показателя Метамодерн с аномией; не обнаружены значимые связи показателей Премодерн и Постмодерн с аномией; 7) значимые отрицательные связи обнаружены у следующих пар показателей теста Метамодерн – Премодерн/Метамодерн, Премодерн/Постмодерн, Модерн/Метамодерн, Постмодерн/Метамодерн; 8) значимая положительная связь обнаружена у показателя Метамодерн с возрастом; не обнаружено значимых взаимосвязей показателей Премодерн, Модерн и Постмодерн с возрастом.

Дополнительно следует отметить, что самые высокие значения по выборке и самый широкий разброс по сравнению с другими показателями теста Метамодерн был обнаружен у показателя Метамодерн. Наибольшая часть респондентов имели показатель Премодерн и Модерн на уровне 11-20 % (94 и 103 респондента соответственно), Постмодерн на уровне 21-30 % (105 респондентов), Метамодерн на уровне 31-40 % (70 респондентов).

Список литературы:

1. Баврина А.П., Борисов И.Б. Современные правила применения корреляционного анализа / А.П. Баврина, И.Б. Борисов // Медицинский альманах. - 2021. - № 3 (68). - С. 70-79.
2. Егорова М.С., Ситникова М.А., Паршикова О.В. Адаптация Короткого опросника Темной триады / М.С. Егорова, М.А. Ситникова, О.В. Паршикова // Психологические исследования. - 2015. - Т. 8. - № 43.
3. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. - М.: Издательство Юрайт, 2019. - 390 с.
4. Ишмухаметов И.Н. Психометрические характеристики шкалы одиночества UCLA (Версия 3) / И.Н. Ишмухаметов // Computer Modelling and New Technologies. - 2006. – Т. 10. - № 3. - С. 89-95.
5. Китаева М.П. Макиавеллизм как проявление психологического отчуждения человека / М.П. Китаева // Философские и методологические

проблемы исследования российского общества: сборник трудов VII Международной научнопрактической конференции (24 ноября 2023 года, г. Москва, Российская Федерация). Москва: РУТ (МИИТ): РОАТ, 2023. - С. 81-89.

6. Китаева М.П. Применение интегративных психотехнологий для преодоления самоотчуждения / М.П. Китаева // Методология современной психологии. - 2024. - № 21. - С. 130-140.

7. Китаева М.П. Субъектность 12 архетипов Кэрролла Пирсона / М.П. Китаева // Актуальные проблемы педагогики и психологии. - 2024. - Т. 5. - № 1. - С. 52-61.

8. Китаева М.П. Феномены отчуждения и одиночества в социуме / М.П. Китаева // Человеческий фактор: Социальный психолог. - 2024. - № 1 (49). - С. 26-33.

9. Козлов, В. Личность и бытие / В. Козлов. – Ярославль : РПФ "Титул", 2024. – 242 с. – ISBN 978-5-00202-447-6.

10. Козлов, В. В. Гендерная психология: история и теория : учебник для вузов / В. В. Козлов. – Москва : ИП Петросян, 2024. – 610 с. – ISBN 978-5-7312-0468-2.

11. Лыткина Е.И. Операционализация понятия «аномия» в эмпирических исследованиях: аналитический обзор / Е.И. Лыткина // Социология: методология, методы, математическое моделирование. - 2014. - № 38. - С. 165-199.

12. Марк М., Пирсон К. Герой и бунтарь. Создание бренда с помощью архетипов. - СПб.: Питер, 2005. - 336 с.

13. Пантилеев С.Р. Методика исследования самоотношения. - М.: Смысл, 1993. - 32 с.

14. Пискарёв П.М. Homo beatus – человек Метамодекна / П.М. Пискарёв // Власть и общество. - 2019. - № 8 (8). - С. 4-12.

15. Пискарёв П.М. К методологии исследования метамодекна: метод квадрантов, холизм, интегративность, системный подход, принцип системности, общая теория систем / П.М. Пискарёв // История, политология, социология, философия: теоретические и практические аспекты. Сборник статей по материалам XXI-XXII международной научно-практической конференции. 2019. - С. 51-73.

16. Пискарёв П.М. Метамодекн: к постановке проблемы / П.М. Пискарёв // Актуальные проблемы психологического знания. - 2019. - № 1 (50). - С. 5-17.

17. Пискарёв П.М. Парадигмальный анализ – как системный взгляд на историю, вызванный необходимостью теоретического обоснования будущего / П.М. Пискарёв // Методология современной психологии. - 2019. - № 9. - С. 259-269.

18. Пискарёв П.М. Человек метамодекна / П.М. Пискарёв // Актуальные проблемы психологического знания. - 2019. - № 3-4 (52). - С. 48-63.

19. Полуэктов Д.А. Применение интегративного коуч-инструмента тест Метамодекн в практике коучинга и самокоучинга: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Международная Академия психологических наук, Ярославль, 2022. 32 с.

20. Полуэктов Д.А. Коучинговые принципы работы «теста Метамодерн» («теста Полуэктова») / Д.А. Полуэктов // Человеческий фактор: Социальный психолог. - 2022. - № 2 (44). - С. 123-140.

21. Полуэктов Д.А. Принцип «фрактальности» и «голографичности» в теории и практическом применении теста Метамодерн / Д.А. Полуэктов // Методология современной психологии. - 2022. - № 16. - С. 281-292.

22. Труды Ярославского методологического семинара, Ярославль, 15–17 апреля 2004 года. Том 2. – Ярославль: Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2004. – 336 с.

Козлов В.В., Махаева В.Ю.

К ПРОБЛЕМЕ ТРЕВОЖНОСТИ В СЕМЬЕ

Аннотация

Статья посвящена изучению родительской тревожности, как предпосылки для проявления тревожности и страхов у ребенка и уточняется влияние фактора родительской тревожности на развитие тревожности и страхов у детей.

Ключевые слова

Родители, семья, ребенок, тревожность, страх, личность, фактор

Annotation

The article is devoted to the study of parental anxiety as a prerequisite for the manifestation of anxiety and fears in a child and clarifies the influence of the factor of parental anxiety on the development of anxiety and fears in children.

Keywords

Parents, family, child, anxiety, fear, personality, factor

В современной психологии изучение родительской тревожности, как предпосылки для проявления тревожности и страхов у ребенка все еще является недостаточно разработанной областью. Существуют лишь фрагментарные и изолированные исследования, которые указывают на влияние тревожности родителей на тревожность младших школьников.

Тревожность является одной из наиболее распространенных психологических проблем современного общества. Растущие уровни тревоги в обществе имеют серьезные последствия для здоровья и благополучия людей. Вот обзорный анализ тревожности как социальной проблемы в современном обществе:

1. Распространенность: Тревожные расстройства, такие как генерализованное тревожное расстройство (ГТР), социальная фобия, паническое расстройство, посттравматическое стрессовое расстройство и другие, становятся все более распространенными в современном обществе. Согласно Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), более 260 миллионов людей во всем мире страдают от тревожных расстройств, что составляет около 3,6% глобальной популяции.

2. Причины: Различные факторы в современном обществе способствуют росту тревожности. Это включает такие проблемы, как экономические трудности, повышенная социальная конкуренция, технологический прогресс, повышенные ожидания источников информации и медиа, политические и экологические кризисы. Страх перед потерей работы, давление успеха, цифровая зависимость и информационный перегрузка также способствуют росту тревоги в обществе.

3. Влияние на здоровье: Тревога может оказывать серьезное влияние на физическое и психическое здоровье людей. Уровень стресса и тревоги может приводить к ухудшению сна, пищевым нарушениям, сердечно-сосудистым проблемам, депрессии и другим психическим расстройствам. Тревога также может снижать качество жизни, ухудшать функционирование в повседневной жизни и ограничивать возможности реализации потенциала.

4. Влияние на общество: Тревожность также оказывает негативное влияние на общество в целом. Она может приводить к снижению производительности на работе, увеличению сокращений персонала, ухудшению качества взаимоотношений и коммуникации. Тревожные люди могут избегать социальных контактов, они более подвержены конфликтам, изоляции и социальному исключению.

5. Ресурсные ограничения: Существенным аспектом проблемы тревожности в современном обществе является недостаточность ресурсов для предоставления адекватной поддержки и лечения. Отсутствие доступной психологической помощи и длительные очереди к специалистам создают препятствия для получения необходимой помощи людям, страдающим от тревожных расстройств.

Отечественные исследования тревожности представлены работами Л.И. Божович, В.В. Белоуса, В.Ф. Березина, П.Г. Вельского, Г.Г. Бочкаревой, Н.А. Грищенко, О.В. Дорониной, И.В. Дубровиной, А.И. Захарова, Б.И. Кочубей, В.Р. Кисловской, А.М. Прихожан, Л.С. Славиной и других.

В данных работах тревожность рассматривается как разновидность “аффективного переживания”. Под аффективным переживанием Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, Л.И. Божович имеют в виду не просто интенсивную эмоцию, сопровождающуюся затуманенностью сознания, ослаблением воли, потерей контроля над своими действиями.

Проблема влияния родительской тревожности на развитие личности ребенка освещена в работах Н.Н. Авдеевой, О.А. Бадер, Е.А. Буровой, С.И. Беляевой, Е.И. Захаровой, О.А. Камзиной, Л.Ю. Колик, Т.В. Костяк, Т.М. Марютиной, Т.А. Поповой, А.М. Прихожан, Т.А. Ткачевой и др.

Большой вклад в разработку проблемы тревожности у детей младшего школьного возраста внесли такие известные ученые, как Т.А. Авдеев, Т.И. Бабаева, С.Н. Гамова, О.Ю. Журавлева, И.О. Карелина, А.Д. Кошелева, В.И. Крылов, В.В. Николаева, Л.Л. Редько и др.

Феномен родительской тревожности часто не выделяется отдельной категорией, а рассматривается в контексте стилей семейного воспитания и в

рамках проблемы личностных особенностей родителей (С.И. Беляева, Д.А. Бугаева, О.А. Камзина, С.Г. Литке, Т.А. Ткачева, Е.Н. Чумакова).

Помимо имеющихся исследований о роли родителей в эмоциональном благополучии ребенка, все еще нужно уточнять влияние фактора родительской тревожности на развитие тревожности и страхов у детей. Кроме того, несмотря на огромный научный интерес к изучению личности родителей и детей в современной психологии, недостаточно исследований, которые бы отражали взаимосвязь между родительской тревожностью и тревожностью детей младшего школьного возраста, что создает некоторое противоречие в решении данной проблемы.

Разрешение этих противоречий и стало проблемой нашего исследования и определило тему нашего исследования «Родительская тревожность, как предпосылка возникновения тревожности ребёнка».

Количество эмоционально неблагополучных детей в современном обществе продолжает увеличиваться. Современные дети отличаются высоким уровнем тревожности, агрессивности. Они полны страхов, им свойственен инфантилизм (Д.А. Бугаева, А.К. Дорожко, Л.Ю. Комлик).

В настоящее время происходит трансформация детско-родительских отношений, и родителям становится сложно установить гармоничные отношения со своим ребенком. Несмотря на наличие глубоких исследований зарубежных и отечественных ученых, проблема детско-родительских отношений остается актуальной в наше время и требует пристального внимания со стороны психологов и педагогов. (Л.Ю. Комлик, Ю.А. Кочетова, Т.А. Попова, Е.В. Тарасова и др.).

Влияние тревоги на современные российские семьи является актуальной и сложной проблемой, которая отражается на различных сферах жизни семей и их благополучии. Вот несколько аспектов, которые нужно учесть при рассмотрении этой проблемы:

1. Экономическое давление: Современная экономическая нестабильность, рост цен, безработица и финансовые трудности оказывают значительное влияние на российские семьи и могут стимулировать появление тревоги. Беспокойство о финансовой стабильности, нехватка средств для обеспечения семьи, страх перед потерей работы - все это может вызывать тревожность у родителей и создавать напряжение внутри семьи.

2. Социальные изменения: Социальные изменения, такие как изменение ролей мужчин и женщин в семье, рост мобильности, миграция и разобщение семейного окружения, также могут повышать уровень тревоги у российских семей. Отсутствие поддержки со стороны семьи или друзей, чувство изоляции и неопределенности - все это может способствовать развитию тревожности у родителей.

3. Влияние СМИ и информационной перегрузки: Современные технологии и доступ к информации через социальные сети и СМИ могут создавать дополнительное давление и увеличивать уровень тревоги. Присутствие постоянного информационного потока о проблемах и угрозах в обществе может

вызывать чувство опасности и тревоги, особенно если информация постоянно негативна или ориентирована на страшные события.

4. Индивидуальные факторы: Индивидуальные факторы, такие как предрасположенность к тревожности, прошлые тревожные или стрессовые события, депрессия, наличие психических или физических заболеваний, также могут влиять на уровень тревоги в российских семьях. Наличие личных стрессоров и проблем может усиливать общую тревожность, особенно если не принимаются меры к их управлению или решению.

На основе проведенного исследования, мы разработали рекомендации для педагогов, работающих с детьми младшего школьного возраста:

1. Задания, предлагаемые ребенку, должны быть адаптированы под его возможности. Предложение выполнить слишком сложные или непосильные задания может заранее осудить ребенка на неудачу, что может привести к снижению самооценки и недовольству собой.

2. Поддержка самооценки тревожного ребенка важна. Вся деятельность, предложенная ребенку, должна сопровождаться уверенностью в его способностях (например, словами: "Ты справишься", "Ты хорошо делаешь это"). При выполнении заданий необходимо поддерживать позитивный эмоциональный фон.

3. Не сравнивайте ребенка с другими, особенно если это сравнение негативное. Вместо этого сосредотачивайтесь на его собственных достижениях и неудачах, помогая ему увидеть, как он может расти и улучшаться.

4. Избегайте ставить тревожного ребенка в ситуации, которые могут вызвать стресс, такие как соревнования или публичные выступления. Если возможно, дайте ребенку возможность ответить на задания индивидуально, чтобы уменьшить давление на него.

5. Предоставьте детальные инструкции и планы выполнения задач, чтобы снизить неопределенность, которая может вызвать тревогу у ребенка.

6. Поощряйте развитие самостоятельности и уверенности у тревожного ребенка, поддерживая его в его усилиях и помогая ему освоить навыки решения проблем.

Эти рекомендации можно использовать как в общеобразовательных учреждениях, так и в учреждениях дополнительного образования, родителям, при выполнении домашних работ или других заданий совместно с ребенком.

Эти рекомендации будут эффективны только в том случае, если родитель имеет низкий уровень тревожности или имеет навыки работы с собственной тревогой и ее следствиями (гиперконтроль, агрессия, конфлюэнция).

В нашей стратегии, фокус внимания, с процесса адаптации и коррекции ребенка, смещен на психологическую помощь и сопровождение родителей.

- Итогом эмпирических исследований стало подтверждение ряда гипотез: Факторами, влияющими на взаимосвязь родительской и детской тревожности, являются:

- 1) Уровень субъективного благополучия взрослого напрямую зависит от уровня тревожности родителя и косвенно влияет на детскую тревожность.

- 2) Уровень эмоционального интеллекта родителя имеет обратную зависимость от тревожности родителя, чем выше эмоциональный интеллект родителя, тем меньше уровень тревожности родителя и тем ниже уровень тревожности у ребенка.

- 3) Пол ребенка незначительно влияет на уровень тревожность ребенка.

- 4) Дети с низкой стрессоустойчивостью больше подвержены тревожности.

- 5) Уровень тревожности у родителя оказывает косвенное влияние на тревожность и страхи ребенка, является одним из компонентов составляющих причины детской тревожности.

- Оказывая коррекционное воздействие с помощью интегративных техник на тревожность родителей и их общее психо-эмоциональное состояние, мы можем влиять на уровень страхов и тревожности у детей.

На основе анализа данных факторов в рамках усовершенствования консультационной и помощи была создана и апробирована программа коррекции и интеграции личности родителей, воспитывающих младших школьников. Особая значимость работы заключается в разработке, адаптации и апробировании технологий интегративной психологии как психосоциального метода личностной интеграции и коррекции родительской тревожности.

Результат анализа данных мониторинга по итогам программы проявляется в снижении тревожности и повышении показателей эмоционального интеллекта и психоэмоционального состояния в целом: активность, бодрость и работоспособность; повышении самооценки, самоценности, самопринятия, уверенности в себе, внутренней конфликтности, самообвинения, активизировании потребности в достижениях. Также меняется интегральное эмоциональное отношение к ребенку: повышается показатель принятия воспитываемого ребенка, родительская тревожность снижается, излишний контроль сменяется дружелюбным взаимодействием с учетом интересов каждой стороны. Появляется готовность к изменениям, эмоциональная зрелость, возрастает уровень доверия к людям и жизни, а вместе с тем и способность к активной социальной жизни, желание сотрудничать с людьми, способность к эмпатии, уменьшается нервно-психическое напряжение.

Программа направлена на формирование у участников эмоционально положительного отношения к себе, своему ребенку, жизни, принятие ответственности за свою жизнь, поэтому может быть рекомендована психологам, социальным работникам и педагогам, участвующим в процессе оказания помощи семьям.

Работая с детской тревожностью, необходимо работать с семейной системой в целом, в том числе с родительской тревожностью и с эмоциональным интеллектом родителя.

Субъективное благополучие — это фактор, влияющий на повышение адаптационного потенциала личности в условиях кризисной ситуации.

Полученные результаты могут быть использованы в консультативной работе по проблемам детско-родительских и семейных отношений, психологическом консультировании по вопросам личностного самоопределения, психотерапии и психокоррекции кризисных ситуаций, а также они могут применяться в образовательных системах в психокоррекции, педагогике и психотерапии.

Литература

1. Бек А. и др. Тревога и беспокойство. Когнитивно-поведенческий подход – М.: Вильям, 2019.

2. Винникотт Д.В. Маленькие дети и их матери. – М., 1998.

3. Дружинин В.Н. Психология семьи. – М., 1998.

4. Идентичность: социально-психологические и социально-философские аспекты / К. В. Патырбаева, В. В. Козлов, Е. Ю. Мазур [и др.] ; Научный редактор: К.В. Патырбаева. – Пермь : Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Пермский государственный национальный исследовательский университет", 2012. – 250 с. – ISBN 978-5-7944-1837-8. – EDN UGZZRV.

5. Киселева, А. А. Особенности совладающего поведения / А. А. Киселева, М. Ю. Кузьмин, В. В. Козлов // Интеграция образования. – 2020. – Т. 24, № 4(101). – С. 641-655. – DOI 10.15507/1991-9468.101.024.202004.641-655

6. Козлов, В. В. Теоретические и экспериментальные основы интенсивных интегративных психотехнологий в социальной психологии : специальность 19.00.05 "Социальная психология" : диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук / Козлов Владимир Васильевич. – Ярославль, 1999. – 334 с

7. Козлов, В. В. Личностный кризис и трансформация / В. В. Козлов // Ярославский психологический вестник. – 2023. – № 2(56). – С. 76-80.

8. Козлов, В. В. Движение за развитие человеческого потенциала / В. В. Козлов. – Ярославль : Издательство "Титул", 2017. – 169 с.

9. Козлов, В. В. Психология жизненных сценариев : монография / В. В. Козлов, А. В. Пузырев. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2023. – 514 с. – ISBN 978-5-4263-1321-7. – DOI 10.31862/9785426313217.

10. Козлов, В. В. Интегративная психология / В. В. Козлов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2023. – 748 с. – ISBN 978-5-88230-640-2

11. Козлов, В. Личность и бытие / В. Козлов. – Ярославль : РПФ "Титул", 2024. – 242 с. – ISBN 978-5-00202-447-6.

12. Козлов, В. В. Гендерная психология: история и теория : учебник для вузов / В. В. Козлов. – Москва : ИП Петросян, 2024. – 610 с. – ISBN 978-5-7312-0468-2.

13. Котова, Т. Е. Социально-психологические и личностные характеристики готовности к замещающему родительству : специальность 19.00.05 "Социальная психология" : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Котова Татьяна Евгеньевна. – Ярославль, 2011. – 256 с.

14. Крюкова, Т.Л. Психология семьи: жизненные трудности и совладение с ними/ Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, Е.В. Куфтык. — СПб.: Речь,- 2005. — 240 с.

15. Махаева В.Ю. Влияние эмоционального интеллекта родителя на детскую тревожность// ЧФ. Социальный психолог 2(44)/Сб. М-Ярославль: ЯрГУ, 2022 – С. 389

16. Новиков, В. В. Психологическое управление в кризисных социальных сообществах : монография / В. В. Новиков, Г. М. Мануйлов, В. В. Козлов ; Новиков В. В., Мануйлов Г. М., Козлов В. В. ; Междунар. акад. психологических наук. – Москва : ГАЛА-Изд-во, 2009. – 435 с. – ISBN 978-5-902396-08-6.

17. Орел, В.И. Юные матери и их дети [Текст] / В.И.Орел. - Уфа, 1991. - 104 с.

18. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.

19. Социальная психология : Учебник / В. В. Козлов, С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. – Москва : Гардарики, 2021. – 501 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14090-3. – EDN НУРРQJ.

20. Труды Ярославского методологического семинара, Ярославль, 15–17 апреля 2004 года. Том 2. – Ярославль: Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2004. – 336 с.

21. Фетискин Н.П., Козлов В.В. Трудные дети. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2018. – 544 с.

22. Фетискин Н.П., Козлов В.В. Родительско-детская девиантология. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2018. – 517 с.

Костригин А.А., Кулиев Р.В.

**ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ЛИЧНОСТИ И
РАССТРОЙСТВА ПАМЯТИ ГЛАВНОГО ГЕРОЯ ФИЛЬМА
КРИСТОФЕРА НОЛАНА «ПОМНИ» (2000)**

Аннотация. В статье обсуждается вопрос применения психологических знаний при создании и интерпретации фильмов. На примере фильма К. Нолана «Помни» (Memento, 2000) проводится экзистенциально-психологический анализ жизни, личности и расстройства памяти главного героя Леонарда Шелби,

который страдает антероградной амнезией. В самом фильме утверждается, что данное расстройство имеет психологическую природу, поэтому для его анализа могут быть применены психологические подходы. При рассмотрении личности и расстройства Леонарда применяется экзистенциальный подход Л. Бинсвангера. Описываются категории нарушения онтологической структуры бытия, рассматриваются сцены из фильма и жизни главного героя, которые свидетельствуют о нарушении его экзистенции, следствием чего являются расстройство памяти и трудности осознания себя.

Ключевые слова: фильм, Кристофер Нолан, психологические знания, экзистенциальная психология, экзистенция, расстройство памяти.

Abstract. The article discusses the issue of applying psychological knowledge in the creation and interpretation of films. Using the example of C. Nolan's film "Memento" (2000), an existential-psychological analysis of the life, personality and memory disorder of the main character Leonard Shelby, who suffers from anterograde amnesia, is conducted. The film itself argues that this disorder is psychological in nature and therefore psychological approaches can be used to analyze it. In examining Leonard's personality and disorder, the existential approach of L. Binswanger is used. The categories of violation of the ontological structure of being are described, scenes from the film and the life of the main character are considered, which testify to the violation of his existentiality, the consequence of which is a disorder of memory and difficulties in realizing oneself.

Keywords: film, Christopher Nolan, psychological knowledge, existential psychology, existence, memory disorder.

В современном мире психология становится все более востребованной наукой: она сопровождает человека в разных ситуациях, помогает справиться с определенными проблемами и трудностями, а также дает возможность глубже проанализировать себя, свои установки, состояния, поведение и др. [Козлов, 2023]. Психологические знания активно используются в других областях человеческой жизнедеятельности – труде, социальной сфере, образовании, литературе, а также *кинematографе*. Психологи анализируют фильмы и сериалы для того, чтобы понять идею режиссера, поступки героев, углубиться в изучение мотивов и переживаний персонажей, более подробно раскрыть смысл произведения, а также использовать эти материалы в психологическом образовании [Гараганов, 2022; Гатиятов, 2017; Костригин, 2019; Костригин, Штрикер, 2023; Кубрак, Латынов, 2019; Орестова, Ткаченко, 2018; Парамонова, 2017; Собкин, Маркина, 2007; Соловьева, 2017; Стоюхина, Малыйкина, 2020; Яновский, 2010; Falsafi et al., 2011; Tan, 2018].

Кроме того, психологические знания применяются в *производстве кино* с целью более детальной передачи состояний и переживаний героев (Blumenfeld, 2006; Tan, 2018). К режиссерам, активно внедряющим психологические элементы в свои фильмы, относится *Кристофер Нолан*. Его работы содержат в себе философскую и психологическую проблематику, они затрагивают темы человеческого бытия и внутреннего мира (Дельцова, Эркин, 2020; Филиппов,

2022; Sigfússon, 2015; The Cinema of Christopher Nolan, 2015; Xu, 2022). В своих произведениях он исследует темы реальности и небытия, самоидентичности и сознания, свободы и ответственности, смерти и «вечной жизни», одиночества и признания и др. В его фильмографии особое место занимают *психологические триллеры*, которые создают у зрителя специальные состояния психологического напряжения, когнитивного диссонанса, саспенса и др.

Методология и материалы исследования

Среди фильмов К. Нолана можно выделить «Помни» (Memento, 2000), который высоко оценивается как критиками¹, так и зрителями². В центре сюжета несколько дней из жизни следователя страховой компании Леонарда Шелби, страдающего антероградной амнезией – нарушением, при котором информация из кратковременной памяти не переводится в долговременную. Главный герой потерял жену, не помнит точно, что с ней произошло, и стремится отомстить за ее смерть. Для того, чтобы восстановить хронологию и суть событий, он сделал несколько фотографий, записок и татуировок, которые содержат в себе информацию о самом главном герое, его жене, событиях, связанных с ее смертью, и предполагаемом убийце.

Для данного исследования этот фильм представляет интерес по причине присутствия в его сюжете еще одного варианта применения психологических и психиатрических знаний – *демонстрации расстройства функционирования психики* у главного героя. Это расстройство вплетено в сюжет так, что оно не только определяет жизнь персонажа, но и обуславливает сценарные решения – большая часть фильма представляет собой совокупность эпизодов, которые демонстрируются в обратном порядке их хронологии. Таким образом, зритель в начале фильма видит конец истории, а затем идет к ее началу через несколько сцен. Такое режиссерское решение имеет целью не только запутать зрителя, но и показать, как переживается нарушение кратковременной памяти у героя – психически он живет отдельными событиями, которые не выстраиваются в единую линию жизни.

По нашему мнению, кинодемонстрация расстройства памяти и его влияния на жизнь героя, а также его режиссерская интерпретация могут быть объяснены с помощью *экзистенциальной психологии и психиатрии*. Нарушение памяти у Леонарда носит психологический характер, соответственно, психические и поведенческие изменения в его жизни могут быть следствием *нарушений его экзистенции*.

Такой подход развивал швейцарский психиатр Л. Бинсвангер: в работе «Введение в Schizophrenie» он определил психическое заболевание как феномен, связанный с человеческим бытием и смыслом жизни, и придерживался мнения, что психические заболевания являются нарушением способа бытия человека в

¹ На сайте кинокритиков Metacritic фильм имеет рейтинг 83 из 100, что обозначается статусом «Universal acclaim» (всеобщее признание). URL: <https://www.metacritic.com/movie/memento/>

² На популярном сайте о фильмах и сериалах IMDb рейтинг фильма у пользователей-зрителей равен 8,4 из 10, он входит в список «Топ-250 лучших фильмов IMDb» и занимает 57 место. URL: <https://www.imdb.com/title/tt0209144/>

мире, что выражается в изменении его взаимодействия с окружающим миром и трудностях во взаимоотношениях с людьми. Он писал: «Порядок, которого мы стремимся добиться в дазайнсаналитическом общении с пациентом, совершенно другого рода. Он лежит по эту сторону представлений о здоровом и больном, нормальном и аномальном, и достижим только с помощью такого вида объяснения, который рассматривает все эти данные как отдельные модусы существования, экзистенциального процесса и детерминации» (Бинсвангер, 1999, с. 218). В отличие от прежнего психиатрического взгляда на болезнь (как врожденную или связанную только с нарушением функционирования мозга), психиатр пытался понять субъективный опыт больного и взглянуть на мир через призму его внутреннего мира и восприятия, используя феноменологию. Л. Бинсвангер считал (с опорой на М. Хайдеггера), что психические нарушения клинического характера возникают как ответ на деформирование онтологической структуры бытия человека: «определенный структурный порядок, так сказать, “отрицает”, что в нем обнаруживаются бреши и что эти бреши снова заделываются Dasein’ом» (Бинсвангер, 1999, с. 218). Он предложил *четыре категории экзистенциального объяснения* психических и личностных нарушений (на примере шизофрении): нарушение согласованности естественного опыта; расщепление согласованности опыта на альтернативы («или-или»); прикрытие невыносимой для Dasein стороны альтернативы; истирание существования (Бинсвангер, 1999, с. 219, 221, 224). По нашему мнению, эти категории экзистенциального анализа можно применять не только в терапии, но и при *анализе художественных произведений*.

В данном исследовании ставится *цель* экзистенциально-психологического анализа жизни и расстройства памяти главного героя фильма «Помни» Леонарда. Этот фильм уже рассматривался с помощью психологических подходов (Gargett, 2002; Gaut, 2011; Johnson, 2020; Memento, 2009; Öksüzoğlu, 2024; Pheasant-Kelly, 2015). *Новизной* этого исследования является, во-первых, применение экзистенциальной психологии и психиатрии к анализу фильмов, а во-вторых, описание жизни и личности Леонарда с опорой на категории онтологической структуры бытия человека (по Л. Бинсвангеру). *Методом* исследования является Dasein-анализ Л. Бинсвангера, который реализуется через рассмотрение событий из жизни человека с помощью описанной выше системой категорий онтологической структуры клинического случая нарушения экзистенции. Здесь нами будут описаны несколько эпизодов, которые, по нашему мнению, наиболее ярко демонстрируют как экзистенциальные составляющие психического заболевания героя, так и возможности экзистенциального анализа фильма.

Результаты исследования

Первая категория (*нарушение согласованности естественного опыта*) онтологической структуры клинического случая связана с самим травматическим событием, после которого у Леонарда возникло нарушение памяти, – смертью жены. Психотравма появилась у главного героя из-за отказа принять реальность его жизни, т.е. нарушилась согласованность его

естественного опыта. По мнению Л. Бинсвангера, эта составляющая экзистенции человека является ведущей; по причине непринятия происходящих событий у человека могут возникать как жизненные и личностные трудности, так и психические расстройства. Психиатр писал так: «Естественный опыт – это опыт, в котором наше существование движется не только, не раздумывая, но, кроме того, без проблем и ненавязчиво, так же плавно, как естественная цепь событий. <...> Даже когда нечто нам неизвестно, это нечто не выпадает из самоочевидного контекста, которым является естественный опыт. Цепь событий в опыте может, следовательно, быть “естественной” только постольку, поскольку она согласована в своей основе, то есть в нашем смысле находится в гармонии с вещами и обстоятельствами, с другими (которых мы встречаем в нашем повседневном взаимодействии с обстоятельствами и вещами) и с самими собой: одним словом, имеет значение пребывания (Aufenthalt – Хайдеггер). Непосредственность этого пребывания среди “вещей” или “обстоятельств” проявляется в нашем позволении сущим – всем сущим – быть как они есть в себе» (Бинсвангер, 1999, с. 219).

Леонард не позволил «идти вещам» своим чередом: во-первых, он не смирился со смертью жены (что, безусловно, трудно, однако большинство людей через некоторое время в той или иной степени принимают эту данность), во-вторых, организовал свою жизнь так, чтобы восстановить обстоятельства ее смерти и найти виновника. Таким образом, он пытался переорганизовать естественный ход событий, а реакцией на это стало расстройство его памяти.

Категория расщепления согласованности опыта на альтернативы проявилась непосредственно в самом заболевании главного героя – амнезии. Его воспоминания теперь не являются точными, а новые происходящие ситуации воспринимаются им как «калейдоскоп»: воспоминания, события, сама жизнь «разваливаются на кусочки», не имеют единства. Альтернативами («экстравагантными идеалами») (Бинсвангер, 1999, с. 221)) для Леонарда являются следующие: с одной стороны, стремление несмотря ни на что найти убийцу жены, с другой – проявление слабости при смирении с произошедшим. Кроме того, переживание процесса жизни у героя протекает в виде «перепадов»: большую часть времени он нацелен на поиски, восстановление воспоминаний и достижения истины, в другие моменты он «забывается» и может вести спокойную жизнь – общаться с другими людьми, развлекаться и др. Но как только он вспоминает (причем вспоминает случайно – с помощью фотографий или татуировок) о своей сверхцели, то он тут же включается в этот сценарий своей жизни.

Категория прикрытия невыносимой для Dasein стороны альтернативы проявляется в двух ключевых моментах фильма. В первом случае это выражается в том, как Леонард сталкивается с осознанием того, что его жена была убита передозировкой инсулином, которую он сам ей и ввел. Изначально этот факт был им бессознательно забыт, что служит *экзистенциальным прикрытием невыносимой реальности* для обеспечения более комфортного и психического благополучного человеческого существования. Альтернативой является осознание его причастности к смерти жены, что для Леонарда

представляется невыносимой и сложной истиной, к которой он не готов, поэтому вместо этого он конструирует ложную, но удобную реальность, в которой его жена была убита другим человеком, а сверхцелью его существования становится поиск убийцы. Постоянные расследования, проводимые Леонардом, выполняют функцию психологической защиты, позволяющей избегать принятия ответственности и переживания чувства вины, тем самым отвлекая его от столкновения с реальностью, в которой он сам является убийцей.

Во втором ключевом моменте фильма, в его кульминации, становится ясно, что экзистенциальное прикрытие, ранее действовавшее на бессознательном уровне, приобретает осознанный характер. Этот момент наступает при разговоре с полицейским Тедди, в котором последний говорит, что Леонард сам является виновным в смерти своей жены. Главный герой осознает, что все это время его поиски были не чем иным, как заблуждением и попыткой сохранения экзистенциального смысла своего существования. Узнав правду о произошедшем, он намеренно манипулирует своей памятью и воссоздает ложные сведения, которые приведут его к поиску нового убийцы – Тедди. Этот процесс можно рассматривать как форму экзистенциального избегания, позволяющего ему сохранить внутреннюю стабильность, и жизнь в мире иллюзий становится наиболее удобным и приемлемым вариантом.

Категория истирания существования проявляется наиболее ярко в нарушении целостности и идентичности Леонарда. Из-за амнезии у главного героя теряется восприятие временного потока, что приводит к исчезновению стабильного представления о собственном «Я». Данный процесс влечет за собой значительные изменения в когнитивных и эмоциональных реакциях, оказывая непосредственное влияние на экзистенциальные сферы его бытия. Его жизнь превращается в бесконечное повторение одних и тех же действий: ведение заметок, использование фотографий и нанесение татуировок, что иллюстрирует его отдаленность от восприятия реальности и окружающих событий, а также от его внутреннего мира. Это состояние приводит к отсутствию подлинного переживания жизни и фрагментации субъективного опыта, когда аспекты его экзистенции становятся изолированными друг от друга. Кроме того, сама жизнь Леонарда концентрируется теперь только на поисках убийцы жены и мести, а его желания и цели, связанные только с ним самим, уходят из его экзистенции. Можно сказать, что существует теперь только поиск убийцы и воспоминания о жене, но не Леонард сам по себе.

Заключение

Проведенный экзистенциальный анализ личности и расстройства памяти главного героя фильма «Помни» позволил применить категории онтологической структуры клинических случаев нарушения экзистенции на художественные произведения. Многие эпизоды из жизни главного героя позволяют реконструировать его экзистенциальные переживания. Проведение таких исследований будет способствовать, во-первых, моделированию анализа терапевтических случаев, во-вторых, пониманию функционирования психики и личности при различных расстройствах. Предложенная схема анализа (с опорой

на Л. Бинсвангера) личности героев фильма, безусловно, имеет ограничения (например, отсутствие экзистенциальной трактовки самого режиссера), поэтому она будет дорабатываться в последующих исследованиях.

Литература

1. Бинсвангер Л. Введение в Schizophrenie // Л. Бинсвангер. Бытие-в-мире: Избранные статьи: С критическим введением в экзистенциальный психоанализ Людвиг Бинсвангера. М.: КСП+; СПб.: Ювента, 1999. С. 217-229.

2. Гараганов А.В. Популярность сериала «Игра в кальмара» среди молодежи как отображение психологических и социальных потребностей социума // Самоуправление. 2022. № 1 (129). С. 195-199.

3. Гатиятов Р.Ф. Психологический портрет героев с психическими расстройствами на примере фильмов Ксавье Долана // Психология и педагогика в системе современного образования: сборник материалов II Международной научно-практической конференции, Новосибирск, 23–30 ноября 2017 года. Новосибирск: ООО «Центр развития научного сотрудничества», 2017. С. 40-43.

4. Дельцова А.С., Эркин А.Ф. Анализ проблемы эмпатии и способов ее решения в фильме «Интерстеллар» // ГосРег: государственное регулирование общественных отношений. 2020. № 4(34). С. 356-364.

5. Козлов В.В. Интегративная психология. М.: МАПН, 2023.

6. Костригин А.А. Психика, сознание и личность в «Черном зеркале» // Цифровой ученый: лаборатория философа. 2019. Т. 2. № 1. С. 39-45.

7. Костригин А.А., Штрикер Ю.Д. Библиометрический анализ российских публикаций по направлению психологии телесериалов за 2013-2022 гг. // Методология современной психологии. 2023. № 19. С. 128-138.

8. Кубрак Т.А., Латынов В.В. Психология кинодискурса: факторы выбора, восприятие, воздействие. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2019.

9. Орестова В.Р., Ткаченко Д.П. Кинопредпочтения и представления о супергероях как отражение потребностей современного молодого человека в условиях транзитивности // Психологические исследования. 2018. Т. 11. № 61. С. 11.

10. Парамонова Ю.А. Специфика подросткового этапа на примере психологического анализа фильма «Хористы» // Наука через призму времени. 2017. № 5. С. 132-135.

11. Собкин В.С., Маркина О.С. «Я» в пространстве киноперсонажей фильма «Чучело»: особенности мотивационной атрибуции // Вестник практической психологии образования. 2007. Т. 4. № 3. С. 49-58.

12. Соловьева М. Кинематографическая саморефлексия персонажа (на примерах фильмов режиссера И. Бергмана) // Театр. Живопись. Кино. Музыка. 2017. № 4. С. 183-194.

13. Стоюхина Н.Ю., Малышкина П.С. Использование историко-художественных фильмов как метод преподавания истории психологии в вузе // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2020. № 2. С. 303-320.

14. Филиппов Г.А. «Чистое творчество»: поэтика сна как состояния перехода между мирами в фильме К. Нолана «Начало» // В поисках границ

фантастического: Средства передвижения и перемещения в пространстве: Сборник научных статей. Вып. IV. М.: Российский государственный гуманитарный университет, 2022. С. 116-124.

15. Яновский М.И. Проблема изучения кинематографа в психологии // Психологический журнал. 2010. Т. 31. № 5. С. 79-88.

16. Blumenfeld R. Tools and techniques for character interpretation: A handbook of psychology for actors, writers, and directors. New Jersey: Limelight Editions, 2006.

17. Falsafi P., Khorashad S. K., Khorashad L.K. Psychological analysis of Alfred Hitchcock's movies // Procedia-social and behavioral sciences. 2011. Vol. 30. P. 2520-2524.

18. Gargett A. Nolan's Memento, memory, and recognition // CLCWeb: Comparative literature and culture. 2002. Vol. 4. № 3. P. 3.

19. Gaut B. Telling stories: Narration, emotion, and insight in Memento // Narrative, emotion, and insight. University Park, PA: Penn State University Press, 2011. P. 23-44.

20. Johnson G. From trauma to transformation: Analysis of madness in Memento // A multilingual national webinar on "Forget/ting Poetry: Alzheimer's disease and much verse". Thrissur, 2020. P. 111-115.

21. Memento / Ed. A. Kania. London: Routledge, 2009.

22. Öksüzöğlü G. Psychoanalytical approach to complex narrative in moving image: Nolan's Memento // Turkish online journal of design art and communication. 2024. Vol. 14. № 1. P. 317-328.

23. Pheasant-Kelly F. Representing trauma: grief, amnesia and traumatic memory in Nolan's new millennial films // The cinema of Christopher Nolan: Imagining the impossible. Chichester: Columbia University Press, 2015. P. 99-119.

24. Sigfússon S. Noir guilt complex. The death of women as a catalyst for character development and plot in the films of Christopher Nolan: Thesis. Reykjavík, 2015.

25. Tan E.S. A psychology of the film // Palgrave communications. 2018. Vol. 4. № 1. URL: <https://www.nature.com/articles/s41599-018-0111-y>

26. The cinema of Christopher Nolan: Imagining the impossible / Ed. by. J. Furby, S. Joy. Chichester: Columbia University Press, 2015.

27. Xu L. Analysis on Christopher Nolan's film style // Frontiers in art research. 2022. Vol. 4. № 4. P. 80-82.

Кравченко А. В., Токатлыгиль Ю. С.

РОЛЬ ПЕРЕЖИТОГО ТРАВМАТИЧЕСКОГО ОПЫТА В ФОРМИРОВАНИИ И РАЗВИТИИ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ.

Аннотация. Детская травма имеет разрушительные последствия. Зависимость является одним из таких последствий. Хотя существует несколько основных причин зависимости, хорошо известно, что раннее воздействие травмы представляет собой наиболее значительный риск.

Наиболее распространенные причины детской травмы включают физическое или психологическое насилие, изнасилование/сексуальное насилие,

издевательства, жестокое обращение с детьми или пренебрежение ими, насилие в семье, горе после смерти любимого человека, развод родителей или любую форму конфликта.

Многочисленные исследования демонстрируют ясную и четкую взаимосвязь между детской травмой и наркотической и алкогольной зависимостью.

Ключевые слова: зависимость, психическая травма, травматический опыт, эмоциональные потребности, зависимое поведение

Annotation. Childhood trauma has devastating consequences. Addiction is one of these consequences. Although there are several underlying causes of addiction, it is well known that early exposure to trauma poses the most significant risk.

The most common causes of childhood trauma include physical or psychological abuse, rape/sexual abuse, bullying, child abuse or neglect, domestic violence, grief after the death of a loved one, parental divorce, or any form of conflict.

Numerous studies demonstrate a clear and distinct relationship between childhood trauma and drug and alcohol addiction.

Keywords: addiction, mental trauma, traumatic experience, emotional needs, dependent behavior

Согласно официальным статистическим данным правительства Казахстана, на динамическом наблюдении вследствие употребления психоактивных веществ состоит 108 851 человек, из них с зависимостью от алкоголя – 90 608 человек, от наркотических веществ – 18 243 человека. Среди лиц с наркозависимостью 1 498 женщин и 97 несовершеннолетних [1]. Кроме того, согласно данным ООН, Казахстан входит в ТОП 10 стран употребляющих запрещенные наркотики [2]. Не меньшую проблему представляет лудомания. По статистике, в нашей стране от этого недуга страдает более 350 тысяч человек [3].

Назревшая проблема требует поиска эффективных путей, профилактики и лечения зависимого поведения. Полагаем, что изучение травматического опыта позволит выявить возможные причины формирования определенного вида зависимости. Известно, что каждая зависимость может иметь свои корни в уникальных травматических событиях и в депривации эмоциональных потребностей. Понимание идентифицированной травмы и того какие потребности хронически не удовлетворялись в раннем детстве, позволяет разработать индивидуализированный подход к лечению, который будет учитывать специфические потребности и проблемы человека с тем или иным типом зависимости. В свою очередь, идентификация триггеров, знание того, какое событие толкает человека к употреблению психоактивных веществ или вовлечение в другие виды зависимости, позволяет купировать влияние этих триггеров и разработать стратегии по нивелированию их влияния на зависимое поведение. Таким образом выявление и осознание конкретных травматических эпизодов помогает избежать ситуаций, которые могут возбудить старые

эмоциональные раны и привести к рецидиву зависимости. В долгосрочной перспективе знание травматических событий и того какие эмоциональных потребности систематически не удовлетворялись, позволит внести корректировку в различные нормативно-правовые документы связанные с семьей, в частности в Кодекс Республики Казахстан «О браке (супружестве) и семье», что в конечном итоге должно способствовать усилению мер по предотвращению семейного насилия, улучшению системы поддержки семей в кризисных ситуациях, развитию программ по реабилитации семей после травматических событий.

Обзор литературы

На сегодняшний день существует большое количество исследований, занимающихся изучением взаимосвязи психической травмы и зависимого поведения. Среди наиболее значимых можно выделить публикации работ таких казахстанских ученых как, А.Т. Мустояпова [4], О.Б. Тапалова[5], К.М. Курбаналиева [6], Г. К. Сланбекова [7] и Г. Абильдаева [8]. Среди зарубежных исследователей это работы следующих ученых: Бессел ван дер Колк[9], Питер Левин[10], Надин Беркус [11], Брюс Перри[12], , Дэниэл Сигел, [13], Волошин В.М[14], и многие другие, которые совместно вносят огромный вклад в понимание взаимосвязи между травмой и зависимым поведением.

Согласно результатам проведенных исследований профилактика зависимости и работа с данной проблематикой требуют особого внимания к пережитому травматическому опыту, особенно в раннем детстве, по ряду объективных причин.

Во-первых, травматический опыт в раннем возрасте может привести к структурным и функциональным изменениям в мозге, в случае если травма не получила своего разрешения и переросла в посттравматическое стрессовое расстройство (далее – ПТСР). Так, учеными были выявлены такие изменения в мозге при ПТСР, как нарушение баланса между миндалевидным телом и медиальной префронтальной корой, из-за чего контролировать побуждения и эмоции становится значительно сложнее [9, с. 86; 10, с. 58], что может быть основанием для формирования зависимого поведения.

Во-вторых, травматический опыт может вызывать длительные психологические последствия, такие как депрессия [15, с.28-36], тревожные расстройства [16, с.34-43] и диссоциативные реакции [17, с.234]. Люди, столкнувшиеся с такими травмами, могут использовать различные психоактивные вещества и деструктивные поведенческие паттерны, для того чтобы совладать с этими психическими расстройствами и отрицательными психическими состояниями при помощи психоактивных веществ, что в последующем может провоцировать формирование зависимого поведения.

В-третьих, дети, пережившие травматические события в раннем детстве, часто сталкиваются с дополнительными рисками, такими как социальная изоляция, проблемы взаимоотношений с окружающими, низкая самооценка и трудности в адаптации к обществу [18, с.86]. Эти факторы могут усилить

желание использовать зависимые средства, чтобы справиться с трудностями, которые возникают в их социальной жизни.

Метод

Цель и гипотеза исследования

Цель исследования заключалась в том изучить влияние пережитого травматического опыта и качества удовлетворения эмоциональных потребностей на формирование и развитие зависимого поведения.

Гипотезой исследования стало предположение, о том, что существует взаимосвязь между конкретным травматическим опытом, типом неудовлетворенных эмоциональных потребностей и видом зависимости.

Участники исследования

Выборка нашего исследования составила 123 человека, из их 68 мужчин, 55 женщин. Более подробно информация об участниках исследования представлена в таблице 1.

Таблица 1.

Диагноз	N	Мужчины	Женщины
F15 «Психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением других стимуляторов»	49	39	10
F19 «Психические и поведенческие расстройства, вызванные одновременным употреблением нескольких наркотических средств и использованием других психоактивных веществ»	10	8	2
F63 «Патологическое влечение к азартным играм»	43	43	0
F10 «Психические и поведенческие расстройства вызванные употреблением алкоголя».	21	18	3

Процедура исследования

Настоящее исследование было проведено на базе частного реабилитационного центра «Крылатые годы» г. Астана. Исследовательской группой было получено разрешение на проведение исследования от руководства указанного центра. Участие в исследовании было добровольным. Перед проведением исследования было получено согласие от предполагаемых участников. Респонденты получили бланки для заполнения, после чего была озвучена инструкция. Время на заполнение составляло в среднем до 20 минут.

Был проведен сбор исследовательских данных посредством следующих психологических методик.

Измерительные инструменты

Анкета демографических данных включала вопросы о возрасте, поле, семейном положении, виде зависимости.

Опросник детских травмирующих переживаний – Childhood Trauma Questionnaire (CTQ-SF), разработанный Bernstein D.P. с соавторами (1997 г.) [18]. Опросник CTQ содержал 70 вопросов, но позже был сокращен до 28 вопросов в краткой версии опросника о детской травме (CTQ-SF). Большинству обследуемых потребовалось около 5 минут, чтобы заполнить краткую версию опросника. Анкеты заполнялись самостоятельно, респонденты выбирали ответы на основе пятибалльной шкалы Лайкерта: ответы варьируются от «Никогда» - 1 балл до «Очень часто» - 5 баллов.

Опросник ранних дезадаптивных схем YSQ-3 (Дж. Янг). Согласно автору данного опросника, проблемы в удовлетворении базовых потребностей (потребность в надежной привязанности; потребность в автономии; потребность в реалистичных границах; потребность выражать свои чувства; потребность в спонтанности и игре), приводят к формированию этих дисфункциональных схем (разобщенность/отвержение; нарушение личностной автономии/непризнание достижений; нарушенные границы; направленность на других; сверхбдительность и подавление) [21, с.41-50]. В инструкции респондентам предлагается 90 вопросов, которые описывают 18 ранних дезадаптивных схем, объединенных в 5 доменов: 1) Нарушение связей и отвержение; 2) Нарушение автономии и эффективности; 3) Нарушение границ; 4) Направленность на окружающих; 5) Чрезмерная ответственность и жесткие стандарты. Время на заполнение бланков понадобилось в среднем 16 минут. В опроснике перечислены утверждения, с помощью которых респонденты выбирают насколько точно оно их характеризует. Ответы варьируются от 1-«совершенно не обо мне» до 6-«Полностью описывает меня».

Результаты исследования

Обобщенные результаты диагностики при помощи опросника опросника *детских травмирующих переживаний* – Childhood Trauma Questionnaire (CTQ-SF), представлены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты диагностики при помощи опросника *детских травмирующих переживаний* – Childhood Trauma Questionnaire (CTQ-SF).

	Причины	F15 и	F 63	F 10
--	----------------	--------------	-------------	-------------

	психической травматизации	F19		
.	Эмоциональное насилие	12 (20,3%)	14 (32,5%)	4 (19%)
.	Физическое насилие	46 (77,9%)	-	7 (33,3%)
.	Сексуальное насилие	12 (20,3%)	-	2 (9,5%)
.	Эмоциональное пренебрежение	32 (54,2%)	8 (18,6%)	5 (23,8%)
.	Физическое пренебрежение	-	11 (25,6%)	-

Представленные в таблице результаты, позволяют сделать следующий вывод: наиболее часто встречающимися причинами психической травматизации среди лиц, страдающих наркотической зависимостью, являются физическое насилие и эмоциональное пренебрежение. Также отмечается, что эмоциональное насилие и сексуальное насилие также играют существенную роль в формировании травматического опыта у данной категории лиц.

при установлении диагноза F10 (психические расстройства и поведенческие расстройства, вызванные употреблением алкоголя), наиболее распространенными причинами психической травматизации приводящими к формированию зависимого поведения являются физическое насилие и эмоциональное пренебрежение. Кроме того, у лиц с алкогольной зависимостью в качестве таких причин также выделяются эмоциональное и сексуальное насилие.

в случае установления диагноза F63 (патологическая азартная игра), наиболее частыми причинами травматизации, связанной с игровой зависимостью, являются эмоциональное насилие и физическое пренебрежение. Также отмечается, что эмоциональное пренебрежение играет не последнюю роль в формировании травматического опыта у лиц, страдающих этим видом зависимости.

Полученные результаты подчеркивают важность учета факторов психической травматизации при разработке программ помощи и реабилитации для лиц с различными формами зависимости, а также необходимость комплексного подхода к их лечению и реабилитации, учитывающего индивидуальные особенности каждого случая.

Обобщенные результаты диагностики при помощи опросника

дезадаптивных схем YSQ-3 (Дж. Янг), представлены в таблице 2.

Таблица 2. Результаты диагностики при помощи опросника дезадаптивных схем YSQ-3 (Дж. Янг) по видам зависимости.

	Дисфункциональные схемы	F15 и F19	F63	F10	Потребности
1	Разобщенность и отвержение	,4 ,5	,3 ,7	,1 ,4	Потребность в надежной привязанности
2	Нарушение личной автономии и непризнание достижений	,4 ,1	,4 ,3	,4 ,2	Потребностью в автономии
3	Нарушенные границы	,4 ,5	,4 ,4	,4 ,2	Потребность в реалистичных границах
4	Направленность на других	,4 ,2	,3 ,9	,4 ,4	Потребность выражать свои чувства
5	Сверхбдительность и подавление	,3 ,1	,2 ,8	,4 ,0	Потребность в спонтанности и игре

Представленные в таблице результаты, позволяют сделать следующий вывод: для зависимости F15 и F19, проблемы чаще всего возникали в удовлетворении потребностей в надежной привязанности и в реалистичных границах; для зависимости F63 проблемы чаще всего возникали в удовлетворении потребностей в автономии и в реалистичных границах; для зависимости F10 проблемы чаще всего возникали в удовлетворении потребности выражать свои чувства.

Исходя из представленных результатов, можно сделать общий вывод о том, что различные виды зависимости (F15, F19, F63, F10) коррелируют с определенными неудовлетворенными эмоциональными потребностями, что указывает на значимость удовлетворения эмоциональных потребностей в формировании и поддержании различных видов зависимостей. Он также подчеркивает важность дальнейшего исследования этих взаимосвязей для разработки более эффективных методов профилактики и лечения зависимостей.

На основе проведенного анализа предположений и данных, наша исследовательская работа обнаружила значимую взаимосвязь между конкретными травматическими событиями, типами неудовлетворенных эмоциональных потребностей и видами зависимости. Полученные результаты

подтвердили гипотезу о существовании этой взаимосвязи, что указывает на важность учета травматического опыта и эмоциональных потребностей при анализе и профилактике зависимостей.

Кроме того, проведенное нами исследование выявило, что насилие в семье, травмы свидетеля насилия, сексуальное насилие и потеря близких являются значимыми факторами психической травматизации у людей с наркотической, алкогольной и игровой зависимостью. Не последнее место занимают социальные аспекты, такие как травля, развод родителей, потеря имущества и бедность. Удовлетворение потребностей в надежной привязанности, автономии и выражении чувств также важно для понимания, профилактики и лечения этих видов зависимостей.

Эти результаты могут быть полезны для разработки более эффективных стратегий в области психологической поддержки и реабилитации для людей, подвергшихся травматическим событиям, а также для разработки соответствующих мер предотвращения зависимостей.

Литература

1. <https://primeminister.kz/ru/news/dlya-vyyavleniya-i-blokirovaniya-narkosaytov-budet-ispolzovatsya-iskusstvennyy-intellekt-m-akhmetzhanov-23423>.
2. https://tengrinews.kz/kazakhstan_news/kazahstan-voshel-v-top-10-stran-po-potrebleniyu-narkotikov-526771/.
3. <https://khabar.kz/ru/news/obshchestvo/item/151754-v-kazahstane-rastet-chislo-igromanov>.
4. Мустояпова А.Т.. Теория травмы и нарратив. Вестник Карагандинского университета. Серия «Филология». № 2(102)/2021
5. Тапалова О.Б. Актуальность исследования аддиктивного поведения у подростков. Международный научный журнал «Вестник науки» № 3 (72) Том 3, март 2024 г – 375 с.
6. Курбангалиева М.К.. Психолого-педагогическое сопровождение воспитанников с делинквентным поведением в закрытых учреждениях. Казахский национальный педагогический университет имени Абая. Диссертация на соискание степени доктора философии (PhD), Алматы (2016).
7. Сланбекова Г.К.. Посттравматический рост: теоретический анализ проблемы. Вестник КазНУ. Серия психологии и социологии. №2 (49). 2014 – 14 с.
8. Абилдаева Г.. Изучение мотивационной сферы и ее направленности у школьников подросткового возраста. Вестник. Серия «Психология». ТОМ 72 № 3 (2022).
9. Ван дер Колк Б.: Тело помнит все: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть. Москва: Эксмо, 2023. - 560 с.
10. Левин П. А. Травма и память. Влияние травматических переживаний на память и мозг. - Москва: Эксмо, 2023. - 256 с.

- 11.Надин Берк Харрис (Nadine Burke Harris).The Deepest Well: Healing the Long-Term Effects of Childhood Adversity. Houghton Mifflin Harcourt. 2018 - 272 с.
- 12.Брюс Д. Перри (Bruce D. Perry) . The Boy Who Was Raised as a Dog: And Other Stories from a Child Psychiatrist's Notebook. Basic Books, 2017. – 448 с.
- 13.Дэниэл Дж. Сигел (Daniel J. Siegel). The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are. Guilford Press, 2012.- 506 с.
- 14.Волошин В.М. Посттравматическое стрессовое расстройство (клиника, динамика, течение и современные подходы к психофармакотерапии): автореф. дисс. ... доктора мед. наук. – М., 2004. – 49 с.
- 15.Андрющенко А.В., Ю.А. Шуляк. Алкогольная зависимость и депрессия: подходы к диагностике и лечению. МЕдицинский совет. №19, 2016
- 16.Корабельникова Е.А., Тревожные расстройства у подростков.Медицинский совет №18, 2018
- 17.Ван дер Харт О., Нейенхэус Э.Р.С., Стил К. Призраки прошлого: Структурная диссоциация и терапия последствий хронической травмы. Пер. с англ. – М.: Когито-Центр, 2013. – 496 с.
- 18.Храпова В. А.. Социальная изоляция как фактор самосохранения личности.. Logos et Praxis. 2021. Vol. 20. No. 2
- 19.<https://psyttests.org/cbt/ysqs3r.html>.
- 20.Гинзбург М., Яковлева Е. Эриксоновский гипноз: систематический курс. - М. Независимая фирма “Класс”, 2015 - 264 с
- 21.Левин Питер А. Травма глазами ребенка. Восстановление и поддержка эмоционального здоровья у детей. - Москва.: Экспо, 2023. - 560 с.
- 22.Янг, Клоско, Вайсхаар: Схема-терапия. Практическое руководство. Изд.Диалектика, 2020 год.
- 23.Validity of the Childhood Trauma Questionnaire in an adolescent psychiatric population / D.P. Bernstein, T. Ahluwalia, D. Pogge [et al.] // J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. – 1997. – Vol. 36, № 3. – P. 340–348.

Пенечко О.К.

**ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПОТЕНЦИАЛА
ИНТЕГРАТИВНОГО АВТОРСКОГО КОУЧИНГОВОГО МЕТОДА В
ДОСТИЖЕНИИ ЧЕЛОВЕКОМ ЦЕЛОСТНОГО СОСТОЯНИЯ: АНАЛИЗ
РЕЗУЛЬТАТОВ**

Аннотация. В статье представлены результаты экспериментального исследования авторской модели целостности человека, а также – авторского коучингового метода, созданного на основе нейрографики и направленной визуализации.

Ключевые слова: нейрографика, направленная визуализация, целостность, интегративная психология

Annotation. The article presents the results of an experimental study of the author's model of human integrity, as well as the author's coaching method, created on the basis of neurography and guided visualization.

Keywords: neurography, guided visualization, integrity, integrative psychology

На базе Института психологии творчества П.М.Пискарева нами было проведено экспериментальное исследование потенциала интегративного авторского коучингового метода в достижении человеком целостного состояния. Разрабатывая авторский коучинговый метод, мы опирались на созданную нами на базе представлений интегративной психологии (В.В.Козлов) модель целостности – не только как психоэмоциональной, но как интегративной – телесной, эмоциональной, когнитивной, духовной. Коррелятами интегративной целостности, ее составляющими мы считали такие параметры (измеренные при помощи соответствующих опросников), как: отсутствие проявлений смысложизненного кризиса [1], самоактуализация, жизнестойкость, эмоциональная стабильность, ассертивность, толерантность к неопределенности. Такую модель интегративной целостности человека мы представляли до начала эксперимента. Также мы выдвинули основную гипотезу исследования, согласно которой, коучинговая деятельность с применением интегративного авторского метода способствует росту показателей целостности человека, среди которых: гармоничное бытие в телесном, эмоциональном, когнитивном, духовном аспектах, а также – принятие себя во всем множестве своих качеств – как негативных, так и позитивных, выраженное в конкретных показателях: самоактуализации, ассертивности, жизнестойкости (контроля над жизнью и вовлеченности в нее), эмоциональной стабильности, самоуважения и самопринятия, а также – толерантности к неопределенности.

Интегративный авторский коучинговый метод был создан на основе методов Института, в частности – нейрографики (автор П.М.Пискарев [6], [7]) с опорой на ключевые положения интегративной психологии, разработанные В.В.Козловым [3] [2]. Кроме того, авторский коучинговый метод включал в себя метод направленной визуализации [4], который дополняет метод нейрографики, что особенно эффективно в работе с темой целостности человека, потому что фундаментом направленной визуализации (как и модели целостности человека, созданной в русле интегративной психологии) является внимание практикующего к собственному телесному (физическому) состоянию и внутренним процессам. Направленная визуализация – это метод, который сочетает расслабление, концентрацию на дыхании и последующее целенаправленное построение “образного пространства” с включением слуховой и кинестетической модальностей. Направленная визуализация способствует обретению человеком внутренней самоподдержки, а также активизации психических процессов, направленных на достижение желаемого состояния. Практическая работа с применением нашего авторского метода, созданного на основе методов нейрографики и направленной визуализации, занимала 3 недели.

Эксперимент нацелен на работу с главными аспектами целостности: телом, эмоциями, разумом, духом (душой) и выстраиванием опыта целостности человека, – с тем, чтобы испытуемые могли его воссоздать. Эксперимент продолжался 21 день, что способствовало выработке привычки к ежедневной работе в рамках метода, созданию условий “марафона” и поля группового взаимодействия участников. Ежедневно проводились встречи в онлайн-формате (посредством платформы Zoom).

Мы работали при помощи инструментов помогающей практики, таких как нейрографика, медитация как способ настройки, направленное внимание (внимание, направленное внутрь себя, на собственное тело, эмоции, разум и дух), физические и дыхательные упражнения. Из нейрографики мы использовали следующие алгоритмы: 1. для работы с телесным аспектом: “матрица Грофа”, 2. для работы с эмоциональным аспектом: “нейросинтез”, 3. для работы с когнитивным аспектом: “нейродрево”, 4. для работы с духовным аспектом: “нейромандала”. Каждые пять дней работы были посвящены отдельному аспекту бытия человека – телу, эмоциям, разуму, духу (душе). Уже в ходе работы мы получали позитивную обратную связь от испытуемых (отмеченные ими изменения, которые они связывают с экспериментом), также после завершения работы мы получили финальные коллажи, состоящие из всех работ, созданных каждым участником в ходе эксперимента, и материалы обратной связи по итогам эксперимента, на основе которых мы провели контент-анализ.

Основным методом анализа результатов эксперимента, фундаментом суждения о его успешности, а также – основой для верификации гипотез, выдвинутых в начале исследования, был математический анализ данных, полученных при опросе испытуемых до начала эксперимента и после его завершения. Для верификации гипотез и оценки действенности программы, созданной на основе интегративного авторского метода, в начале и в конце исследования нами применялись такие опросники (для измерения динамики показателей испытуемых): Опросник смысложизненного кризиса; тест самоактуализации Э.Шострома САТ; тест жизнестойкости С.Мадди; тест эмоциональной стабильности; тест ассертивности; шкала толерантности к неопределенности С.Баднера.

Ниже представляем результаты по проверке нулевой гипотезы с применением Т-критерия Вилкоксона, предназначенного для сравнения двух зависимых выборок. При помощи критерия Вилкоксона мы оцениваем выраженность изменений результатов опроса (тестирования) участников с применением перечисленных выше опросников (тестов) до и после работы на основе авторской коучинговой программы.

Итоги по проверке гипотезы

Нулевая гипотеза	Критерий	Знач.	Решение
1 Медиана разностей между ОСК_ДО и ОСК_ПОСЛЕ равна нулю.	Критерий знаковых рангов Уилкоксона для связанных выборок	.000	Нулевая гипотеза отклоняется.

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.

Рис. 1. Опросник смысложизненного кризиса. Оценка достоверности полученных результатов с применением Т-критерия Вилкоксона ($p < 0,05$).

В описании, приложенном к опроснику смысложизненного кризиса, указано следующее: “Общее количество баллов, полученных испытуемым, характеризует общий функциональный уровень смысловой регуляции жизненного пути, а также уровень общей осмысленности жизни, включая осмысленность прошлого, настоящего и будущего. Чем выше этот показатель, тем сильнее, устойчивее и глубже человек переживает симптомы бессмысленности”. Как видим по результатам, представленным в таблице выше (Рис. 1), нулевая гипотеза по данному опроснику отклоняется ($p=0,0001$). Это значит, что испытуемые продемонстрировали существенные изменения по шкале ОСК (опросника смысложизненного кризиса): динамику от экстернального локуса контроля к интернальному, обретение смысложизненных ориентиров, выработку устойчивых ценностей как элемента аксиосферы, рост удовлетворенности жизнью, преодоление внутренней опустошенности и обретение внутренней наполненности, рост смыслопоисковой активности, и т.д.

Такие результаты связаны с характером комплексной коучинговой работы, которую выполняли испытуемые: в первую очередь, ведущую роль, как нам видится, играет продолжительность эксперимента (21 день) и выработка способности испытуемых к целенаправленной, продолжительной, планомерной деятельности, ценность которой обусловлена, с одной стороны, их вкладом в наш научный эксперимент, а с другой – возможностью самопознания и саморазвития. Как видим из результатов эксперимента и математической оценки результатов, полученных по ОСК, а также – из материалов обратной связи, полученной от испытуемых, их ценности стали более искренними (не навязанными извне, а сформированными и сформулированными самостоятельно), осознанными, глобальными и более ощутимыми (в контексте повседневной деятельности. Обратим внимание на то, что (согласно результатам математического анализа, а также материалам обратной связи), испытуемые обрели внутренний локус контроля и приняли ответственность за свою жизнь на себя. Данные результаты ассоциированы с результатами по шкале “поддержка” теста самоактуализации Э.Шострома, представленными ниже (Рис. 2).

Итоги по проверке гипотезы

	Нулевая гипотеза	Критерий	Знач.	Решение
1	Медиана разностей между САТ_ПОДДЕРЖКА_ДО и САТ_ПОДДЕРЖКА_ПОСЛЕ равна нулю.	Критерий знаковых рангов Уилкоксона для связанных выборок	,000	Нулевая гипотеза отклоняется.

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.

Рис. 2. Тест самоактуализации САТ (Э.Шострома), шкала поддержки (I). Оценивание достоверности полученных результатов с применением T-критерия Вилкоксона ($p<0,05$).

Тест самоактуализации САТ (Э.Шостром). В описании, приложенном к тесту, указано следующее: “Чем выше балл по шкале, тем сильнее у испытуемого выражена та или иная особенность личности, являющаяся компонентом самоактуализации. При разработке теста не были однозначно определены нормы для высокого, среднего и низкого уровня самоактуализации. Однако, и результаты использования РОИ, и общетеоретические соображения позволяют с уверенностью утверждать, что показатели САТ у самоактуализирующейся

личности ни в коем случае не должны «зашкаливать». Предельное значение параметров САТ – 80 Т-баллов и более (такое явление Э. Шостром назвал «псевдосамоактуализацией») – свидетельствует о слишком сильном влиянии на результат обследования фактора социальной желательности или о намерении испытуемых выглядеть в наиболее благоприятном свете. По данным Шострома, тестовые оценки людей с действительно высоким уровнем самоактуализации расположены в районе 60 Т-баллов. Шкала поддержки (I) измеряет степень независимости ценностей и поведения субъекта от воздействия извне («внутренняя-внешняя поддержка»). Концептуальной основой данной шкалы служили в первую очередь идеи А. Рейсмана об «изнутри» и «извне» направляемой личности. Человек, имеющий высокий балл по этой шкале, относительно независим в своих поступках, не подвержен внешнему влиянию («изнутри направляемая» личность). Низкий балл свидетельствует о высокой степени зависимости, конформности, несамостоятельности субъекта («извне направляемая» личность), внешнем локусе контроля. Как видим, нулевая гипотеза по данной шкале отклоняется, что свидетельствует о статистически значимых изменениях, продемонстрированных испытуемыми (разница данных, полученных в ходе первичного и финального тестирования; $p=0,0001$).

Итоги по проверке гипотезы

	Нулевая гипотеза	Критерий	Знач.	Решение
1	Медиана разностей между САТ_Ориентация_во_времени_ до и САТ_Ориентация_во_времени_ после равна нулю.	Критерий знаковых рангов Уилкоксона для связанных выборок	,000	Нулевая гипотеза отклоняется.

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.

Рис. 3. Тест самоактуализации САТ (Э.Шострома), шкала компетентности

во времени (Тс). Оценивание достоверности полученных результатов с применением Т-критерия Вилкоксона (где $p<0,05$).

Шкала Компетентности во времени (Тс). Высокий балл по этой шкале свидетельствует о способности субъекта жить настоящим, ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего (целостная временная перспектива личности), видеть свою жизнь целостной. Низкий балл по шкале означает ориентацию человека лишь на один из отрезков временной шкалы (прошлое, настоящее или будущее) и (или) дискретное восприятие своего жизненного пути. Как видим, нулевая гипотеза по данному тесту отклоняется, что свидетельствует о статистически значимых изменениях, продемонстрированных испытуемыми (разница данных, полученных в ходе первичного и финального тестирования). Мы наблюдаем оптимизацию восприятия времени участниками. Это связано с особенностями предложенной им авторской программы, в ходе которой мы выстраивали понимание и ощущение неразрывности прошлого, настоящего и будущего, а также уделяли особое внимание способности участников находиться в моменте, в состоянии присутствия “здесь и сейчас”. Как видим (не только из результатов математического анализа данных тестирования участников, но и из непосредственного взаимодействия с ними на занятиях, анализа материалов

обратной связи), произошла гармонизация временной перспективы испытуемых: наблюдается включенность их прошлого и будущего в контекст настоящего. Особое внимание мы уделяли аспекту будущего, который был слабо проявлен у людей, переживших экстремальные и кризисные ситуации.

Итоги по проверке гипотезы

	Нулевая гипотеза	Критерий	Знач.	Решение
1	Медиана разностей между САТ_Ценностная_ориентация_до и САТ_Ценностная_ориентация_после равна нулю.	Критерий знаковых рангов Уилкоксона для связанных выборок	,001	Нулевая гипотеза отклоняется.

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.

Рис. 4. Тест самоактуализации САТ (Э.Шострома), шкала ценностных ориентаций (Sav). Оценивание достоверности полученных результатов с применением

T-критерия Вилкоксона (где $p < 0,05$).

Шкала Ценностных ориентации (Sav) измеряет, в какой степени человек разделяет ценности, присущие самоактуализирующейся личности (свобода, саморазвитие, совершенствование, творчество, дружба и т.д.). Заметим, что также самоактуализирующейся личности присущи следующие качества: эффективное восприятие реальности, адекватная самооценка, ответственность, центрированность на проблеме, автономность, общественный интерес, креативность, чувство юмора, потребность в познании и уединении [5]. Как видим из Рис. 4, нулевая гипотеза по данному тесту отклоняется ($p=0,001$) что свидетельствует о статистически значимых изменениях, продемонстрированных испытуемыми (разница данных, полученных в ходе первичного и финального тестирования). По материалам обратной связи мы видим, что в ходе эксперимента у испытуемых актуализировались ценности саморазвития и самосовершенствования, дружбы и отношений, творчества и т.д. Что касается качеств самоактуализирующейся личности, мы видим следующее: у испытуемых улучшается самооценка, участники в своих отзывах пишут, что берут ответственность за свою жизнь (формируется внутренний локус контроля), повзрослели, стремятся к творчеству и саморазвитию, у них растет потребность в познании, развивается чувство юмора. Дополняет шкалу ценностных ориентаций шкала гибкости поведения, результаты испытуемых по которой (Рис. 5) также свидетельствуют об изменении в их поведении (нулевая гипотеза отклоняется, $p=0,0001$).

Итоги по проверке гипотезы

	Нулевая гипотеза	Критерий	Знач.	Решение
1	Медиана разностей между САТ_Гибкость_поведения_до и САТ_Гибкость_поведения_после равна нулю.	Критерий знаковых рангов Уилкоксона для связанных выборок	,000	Нулевая гипотеза отклоняется.

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.

Рис. 5. Тест самоактуализации САТ (Э.Шострома), шкала гибкости поведения (Ex). Оценивание достоверности полученных результатов с применением T-критерия Вилкоксона (где $p < 0,05$).

Шкала Гибкости поведения (Ex) теста самоактуализации Э.Шострома диагностирует степень гибкости субъекта в реализации своих ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми, способность быстро и

адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию. Шкалы Ценностной ориентации и Гибкости поведения, дополняя друг друга, образуют блок ценностей. Первая шкала характеризует сами ценности, вторая – особенности их реализации в поведении.

Итоги по проверке гипотезы

	Нулевая гипотеза	Критерий	Знач.	Решение
1	Медиана разностей между SAT_Сензитивность_к_себе_до и SAT_Сензитивность_к_себе_после равна нулю.	Критерий знаковых рангов Уилкоксона для связанных выборок	,023	Нулевая гипотеза отклоняется.

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.

Рис. 6. Тест самоактуализации САТ (Э.Шострома), шкала сензитивности к себе (Fr). Оценивание достоверности полученных результатов с применением T-критерия Вилкоксона (где $p < 0,05$).

Шкала Сензитивности к себе (Fr) определяет, в какой степени человек отдает себе отчет в своих потребностях и чувствах, насколько хорошо ощущает и рефлексировует их. Как видим на Рис. 6, нулевая гипотеза отклоняется (при значении $p=0,023$), что свидетельствует о значимых изменениях в сензитивности к себе у участников экспериментальных групп.

О росте сензитивности к себе, своим потребностям и чувствам свидетельствуют также отзывы участников исследования: по их словам, они почувствовали наполнение энергией, вдохновение, также участники говорили о правильном энергообмене, о том, что “стали замечать маленькие радости” и т.д. Заметим, что многие участники вообще впервые (после долгого перерыва, связанного с экстремальными условиями, или вообще впервые в жизни) начали говорить и писать о своих чувствах целенаправленно, рефлексировать свои чувства. В особенности это касается представителей старшего поколения участников эксперимента (от 70 лет и старше), которые продемонстрировали в течение эксперимента выраженную позитивную динамику в аспекте выражения и рефлексии своих чувств, или, иными словами, – научились осознавать свои эмоции и чувства, а также говорить о них в ходе эксперимента (это, в частности, подтверждается статистически значимыми результатами по шкале “спонтанность”, Рис. 7).

Подобные результаты, на наш взгляд, могут объясняться эффективностью сочетания методов нейрографики и направленной визуализации в нашем интегративном коучинговом методе. Участники, имевшие ранее опыт нейрографического рисования по примененным нами в ходе эксперимента алгоритмам, писали о том, что эти алгоритмы открываются им с новой стороны, примененные в сочетании с направленной визуализацией. Этот метод, в частности, способствовал актуализации воображения участников, а также – более глубокой рефлексии собственных эмоций, чувств, желаний, состояний (как актуальных, так и пережитых состояний прошлого и предстоящих, желательных или нежелательных, состояний будущего). Рост способности испытуемых к целенаправленному творческому воображению, вероятно, является закономерным следствием практического применения предложенных участникам методов. Так, воображение, развиваемое в процессе направленной визуализации и нейрографического рисования, необходимо, прежде всего, для

создания у каждого из участников его собственного внутреннего образа целостности. Вероятно, при дальнейших исследованиях эффективности предложенного нами интегративного коучингового метода, а также – при практическом его применении в работе помогающих практиков, необходимо учитывать параметр воображения, а также – диагностировать способность участников к воображению при помощи соответствующих тестов.

Итоги по проверке гипотезы

	Нулевая гипотеза	Критерий	Знач.	Решение
1	Медиана разностей между CAT_Спонтанность_до и CAT_Спонтанность_после равна нулю.	Критерий знаковых рангов Уилкоксона для связанных выборок	,005	Нулевая гипотеза отклоняется.

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.

Рис. 7. Тест самоактуализации САТ (Э.Шострома), шкала спонтанность (S). Оценивание достоверности полученных результатов с применением T-критерия Вилкоксона (где $p < 0,05$).

Шкала Спонтанности (S) измеряет способность индивида спонтанно и непосредственно выражать свои чувства. Шкалы сензитивности к себе и спонтанности составляют блок чувств. Первая определяет то, насколько человек осознает собственные чувства, вторая – в какой степени они проявляются в поведении. По данной шкале участники демонстрировали статистически значимые результаты (Рис. 7), что позволяет говорить о том, что предложенный нами в ходе эксперимента интегративный коучинговый метод – действенный (нулевая гипотеза отклоняется, что свидетельствует об изменениях в состоянии участников по данному параметру, при $p = 0,005$). Свидетельства об изменениях в состоянии и поведении участников мы фиксировали уже в ходе работы, а также – анализируя материалы обратной связи. Так, участники говорили о важности выражения своих эмоций и чувств, в частности – позитивного спектра, например: “чем больше мы благодарим, тем больше нам даётся поводов для радости”.

Итоги по проверке гипотезы

	Нулевая гипотеза	Критерий	Знач.	Решение
1	Медиана разностей между CAT_Самоуважение_до и CAT_Самоуважение_после равна нулю.	Критерий знаковых рангов Уилкоксона для связанных выборок	,000	Нулевая гипотеза отклоняется.

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.

Рис. 8. Тест самоактуализации САТ (Э.Шострома), шкала самоуважения (Sr). Оценивание достоверности полученных результатов с применением T-критерия Вилкоксона (где $p < 0,05$).

Шкала Самоуважения (Sr) диагностирует способность субъекта ценить свои достоинства, положительные свойства характера, уважать себя за них. По данной шкале мы получили статистически значимый результат с применением критериев знаковых рангов Уилкоксона ($p = 0,0001$, Рис. 8). Подобный результат связан с тем, что уникальность, ценность и достоинства каждого участника были в фокусе нашего внимания на протяжении всего эксперимента. Целостность (в ее понимании нами) формируется, прежде всего, на основе понимания человеком его неповторимости и уникальности. В материалах обратной связи,

полученных от участников, мы видели свидетельства осознания ими собственной неповторимости, гармоничности, потенциала и т.д.: “Сначала я только думала о целостности в теме 1.0, сейчас тему скорректировала: Я гармоничная и целостная личность, я раскрыла весь свой потенциал и масштаб”. Отметим, что осознание участниками собственной уникальности в особенности актуализировалось при работе с темами “деревьев” (которые, при этом, были наиболее сложными для участников с эмоциональной точки зрения) – “древо рода”, “древо силы” и т.д., а также с темами чакрального строения человека.

Итоги по проверке гипотезы

	Нулевая гипотеза	Критерий	Знач.	Решение
1	Медиана разностей между CAT_Самопринятие_до и CAT_Самопринятие_после равна нулю.	Критерий знаковых рангов Уилкоксона для связанных выборок	,000	Нулевая гипотеза отклоняется.

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.

Рис. 9. Тест самоактуализации САТ (Э.Шострома), шкала самопринятия (Sa). Оценивание достоверности полученных результатов с применением Т-критерия Вилкоксона (где $p < 0,05$).

Шкала Самопринятия (Sa) регистрирует степень принятия человеком себя таким, как есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков, возможно, вопреки последним. Шкалы самоуважения и самопринятия составляют блок самовосприятия. По шкале “самопринятие” испытуемые продемонстрировали статистически значимые изменения (нулевая гипотеза отклоняется при значении $p = 0,0001$, Рис. 9). Теме самопринятия мы уделяли особое внимание в ходе эксперимента, предлагая участникам “формулу” самопринятия: “я емь тот, кто я емь”.

Итоги по проверке гипотезы

	Нулевая гипотеза	Критерий	Знач.	Решение
1	Медиана разностей между САТ_о_природе_человека_до и САТ_о_природе_человека_после равна нулю.	Критерий знаковых рангов Уилкоксона для связанных выборок	,006	Нулевая гипотеза отклоняется.

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.

Рис. 10. Тест самоактуализации САТ (Э.Шострома), шкала представлений о природе человека (Nc). Оценивание достоверности полученных результатов с применением Т-критерия Вилкоксона (где $p < 0,05$).

Высокий балл по шкале “представления о природе человека” (Рис. 10) свидетельствует о склонности субъекта воспринимать природу человека в целом как положительную («люди в массе своей скорее добры») и не считать дихотомии мужественности – женственности, рациональности – эмоциональности и т. д. антагонистическими и непреодолимыми. Изменения, продемонстрированные испытуемыми по данной шкале, статистически значимы ($p = 0,006$). Испытуемые в материалах обратной связи описывали изменение собственного окружения: “меня начали окружать хорошие, добрые люди”. Также косвенно свидетельствовать об изменениях по шкале “представления о природе человека” могут следующие материалы обратной связи: “очень сильно изменились отношения с родными” (в сторону взаимопонимания); “близкие

отмечают изменения во мне и смотрят на меня с удивлением и интересом, с восхищением”, и т.д.

Итоги по проверке гипотезы

	Нулевая гипотеза	Критерий	Знач.	Решение
1	Медиана разностей между CAT_Синергия_до и CAT_Синергия_после равна нулю.	Критерий знаковых рангов Уилкоксона для связанных выборок	,001	Нулевая гипотеза отклоняется.

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.

Рис. 11. Тест самоактуализации САТ (Э.Шострома), шкала синергия (Sy). Оценивание достоверности полученных результатов с применением T-критерия Вилкоксона (где $p < 0,05$).

Шкала “синергия” (Рис. 11) определяет способность человека к целостному восприятию мира и людей, к пониманию связанности противоположностей, таких как игра и работа, телесное и духовное и др. Шкалы “представления о природе человека” и “синергия” составляют блок концепции человека. По данной шкале получены статистически значимые результаты ($p=0,001$, нулевая гипотеза при анализе с применением критерия знаковых рангов Вилкоксона отклоняется). Мы полагаем, что данная шкала может быть интерпретирована как “шкала принятия единства противоположностей”. Данной теме в нашем эксперименте был посвящен отдельный цикл занятий. Кроме того, тема синергии проявляется в самой нашей модели целостности человека: тело, эмоции, разум и душу как параметры человеческого бытия не следует противопоставлять: они дополняют друг друга, перетекают друг в друга, и в синергетическом единстве формируют феномен целостного человека.

Итоги по проверке гипотезы

	Нулевая гипотеза	Критерий	Знач.	Решение
1	Медиана разностей между CAT_Принятие_агрессии_до и CAT_Принятие_агрессии_после равна нулю.	Критерий знаковых рангов Уилкоксона для связанных выборок	,180	Нулевая гипотеза принимается.

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.

Рис. 12. Тест самоактуализации САТ (Э.Шострома), шкала принятия агрессии (А). Оценивание достоверности полученных результатов с применением T-критерия Вилкоксона (где $p < 0,05$).

Шкала Принятия агрессии (А), Рис. 12. Высокий балл по шкале свидетельствует о способности индивида принимать свое раздражение, гнев и агрессивность как естественное проявление человеческой природы (речь не идет об оправдании своего антисоциального поведения). По данной шкале не получено статистически значимых результатов ($p=0,180$). Такие результаты, вероятно, связаны с тем, что наша программа не уделяла внимания принятию участниками проявлений агрессии, т.к. мы работали, преимущественно, с людьми, находящимися в экстремальных ситуациях и кризисных состояниях, стараясь целенаправленно акцентировать их внимание на эмоциях позитивного спектра.

Итоги по проверке гипотезы				
	Нулевая гипотеза	Критерий	Решение	
1	Медиана разностей между SAT_Контактность_до и SAT_Контактность_после равна нулю.	Критерий знаковых рангов Уилкоксона для связанных выборок	,010	Нулевая гипотеза отклоняется.

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.

Рис. 13. Тест самоактуализации САТ (Э.Шострома), шкала контактность (С). Оценивание достоверности полученных результатов с применением Т-критерия Вилкоксона (где $p < 0,05$)

Шкала Контактности (С) характеризует способность человека к быстрому установлению глубоких и тесных эмоционально-насыщенных контактов с людьми или, используя ставшую привычной в отечественной социальной психологии терминологию, – к субъект-субъектному общению. Результаты, полученные по данной шкале, – статистически значимы: $p=0,010$ (нулевая гипотеза отклоняется, Рис. 13). Выше мы приводили свидетельства установления эмоционально-насыщенных контактов, полученные из материалов обратной связи. Так, испытуемые пишут о том, что их окружают “хорошие и добрые люди”, что они “рады делиться эмоциями и инсайтами с другими участниками эксперимента”, о том, что у них налаживаются отношения с родными и близкими.

Итоги по проверке гипотезы				
	Нулевая гипотеза	Критерий	Решение	
1	Медиана разностей между SAT_Познавательные_потр_до и SAT_Познавательные_потр_после равна нулю.	Критерий знаковых рангов Уилкоксона для связанных выборок	,001	Нулевая гипотеза отклоняется.

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.

Рис. 14. Тест самоактуализации САТ (Э.Шострома), шкала познавательных

потребностей (Сог). Оценивание достоверности полученных результатов с применением Т-критерия Вилкоксона (где $p < 0,05$)

Шкала Познавательных потребностей (Сог) определяет степень выраженности у субъекта стремления к приобретению знаний об окружающем мире. По данной шкале нами получены статистически значимые результаты ($p=0,001$, Рис. 14). Такие результаты по данной шкале объясняются, в частности, нашим вниманием к состоянию когнитивной сферы испытуемых (как значимому аспекту феномена целостности человека), и стремлением отразить данный аспект в тематике занятий, ориентированных на расширение представлений о культуре и религии народов мира, разнообразных видениях строения человека и т.д. Мы не стремились дать “научное” представление о том, что такое человек, а наоборот: расширить понимание человека как сложного и многомерного, ценного и уникального существа. В целом, подобный подход, как и общая направленность наших занятий (целостность человека, саморазвитие) стимулировали параметры когнитивной сферы участников. Также познавательные потребности стимулировали предложенные нами методы нейрографики и направленной визуализации, которые вызвали интерес испытуемых (так, испытуемые говорили и писали о том, что хотят развиваться в

коучинге и психологии, получить квалификацию в области нейрографического рисования).

Итоги по проверке гипотезы

	Нулевая гипотеза	Критерий	Знач.	Решение
1	Медиана разностей между САТ_Креативность_до и САТ_Креативность_после равна нулю.	Критерий знаковых рангов Уилкоксона для связанных выборок	,009	Нулевая гипотеза отклоняется.

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.

Рис. 15. Тест самоактуализации САТ (Э.Шострома), шкала креативности (Cr). Оценивание достоверности полученных результатов с применением T-критерия Вилкоксона (где $p < 0,05$)

Шкала Креативности (Cr) характеризует выраженность творческой направленности личности. Шкалы познавательных потребностей и креативности составляют блок отношения к познанию. По данной шкале нами получены статистически значимые результаты ($p=0,009$, Рис. 15), что связано, как мы полагаем, со спецификой методов нейрографики и направленной визуализации: как элементы в составе интегративного авторского метода, нейрографика и направленная визуализация действуют синергетически, усиливая друг друга. Также предложенный нами метод развивает, как мы писали выше, творческое воображение участников. Кроме того, в ходе освоения алгоритмов нейрографического рисования, испытуемые (многие из которых были новичками в нейрографике) улучшали собственные навыки – как графические, так и навыки творческого воображения, в связи с чем рисунки участников эксперимента заметно менялись к лучшему от занятия к занятию.

Далее мы представляем результаты теста жизнестойкости С.Мадди по четырем шкалам (жизнестойкость, вовлеченность, контроль, принятие риска). По параметру “жизнестойкость” мы получили результаты, свидетельствующие об изменениях по данной шкале, продемонстрированных участниками при тестировании до и после. Математический анализ полученных результатов с применением критерия знаковых рангов вилкоксона (T-критерий Вилкоксона) показал статистическую значимость результатов ($p=0,0001$), Рис. 16. Жизнестойкость (hardiness) представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания (hardy coping) со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Итоги по проверке гипотезы

	Нулевая гипотеза	Критерий	Знач.	Решение
1	Медиана разностей между МАДИ_Жизнестойкость_до и МАДИ_Жизнестойкость_после равна нулю.	Критерий знаковых рангов Уилкоксона для связанных выборок	,000	Нулевая гипотеза отклоняется.

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.

Рис. 16. Тест жизнестойкости С.Мадди. Оценивание достоверности полученных

результатов с применением Т-критерия Вилкоксона (где $p < 0,05$)

Жизнестойкости испытуемых мы, в силу направленности нашего исследования, уделяли особое внимание. Работая с людьми, находящимися в экстремальных и кризисных условиях, мы использовали методы нейрографики и направленной визуализации, прежде всего, для нормализации и гармонизации состояния тела, эмоций, разума и духа испытуемых. Формирование состояния целостности, по нашему мнению, с необходимостью включает в себя жизнестойкость, которая препятствует возникновению напряжения в сложных ситуациях и потере человеком целостности. Обратим внимание на коучинговые методы и отдельные элементы этих методов, при помощи которых мы формировали жизнестойкость испытуемых: сама продолжительность эксперимента в 21 день, где ежедневно испытуемые практикуют предложенную им коучинговую программу, способствовала росту параметров жизнестойкости. Кроме того, метод направленной визуализации предполагал, прежде всего, успокоение и расслабление испытуемых. Нейрографика как метод включает в себя элемент скругления, способствующий гармонизации психоэмоционального состояния рисующего. Тематика рисования также способствовала росту жизнестойкости и чувства защищенности испытуемых: “перинатальные матрицы”, “тонкие тела”, “деревья”, “мандалы”. Отдельно стоит упомянуть применение нами дневников самонаблюдения, где испытуемые отслеживали и рефлексировали свое психоэмоциональное состояние, а также данные нами рекомендации в отношении распорядка дня, в которых особое внимание уделялось спокойствию испытуемых, в особенности – в вечернее время, с целью формирования оптимального режима сна и бодрствования. Также о росте жизнестойкости испытуемых мы можем сделать вывод из материалов обратной связи.

Вовлеченность (commitment) определяется, согласно С.Мадди, как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. Отметим, что несколько участников исследования находились в тяжелых жизненных ситуациях, связанных с потерей близкого человека (в частности, ребенка). Эти участники до начала эксперимента демонстрировали потерю интереса к собственной жизни и деятельности, ощущение себя “вне” жизни; некоторые из них временно “выпадали” из ежедневного формата эксперимента, однако, затем возвращались к регулярному выполнению заданий. После завершения экспериментальной программы эти испытуемые говорили и писали о том, что справиться с непростой жизненной ситуацией им удалось именно благодаря программе. По шкале “вовлеченность” мы получили статистически значимые изменения при анализе результатов “до” и “после” (Рис. 17) с применением критерия знаковых рангов Вилкоксона (Т-критерий Вилкоксона), где $p = 0,0001$.

Итоги по проверке гипотезы				
	Нулевая гипотеза	Критерий	Знач.	Решение
1	Медиана разностей между МАДИ_Вовлеченность_до и МАДИ_Вовлеченность_после равна нулю.	Критерий знаковых рангов Уилкоксона для связанных выборок	,000	Нулевая гипотеза отклоняется.

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.

*Рис. 17. Тест жизнестойкости С.Мадди шкала “вовлеченность”.
Оценивание достоверности полученных результатов с применением Т-критерия Вилкоксона (где $p < 0,05$)*

Контроль (control) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь. По параметру “контроль” мы также получили статистически значимые изменения, что подтвердилось при анализе результатов тестирования испытуемых до и после эксперимента с применением критерия знаковых рангов Вилкоксона (Т-критерий Вилкоксона), $p=0,001$, Рис. 18.

Итоги по проверке гипотезы				
	Нулевая гипотеза	Критерий	Знач.	Решение
1	Медиана разностей между МАДИ_Контроль_до и МАДИ_Контроль_после равна нулю.	Критерий знаковых рангов Уилкоксона для связанных выборок	,001	Нулевая гипотеза отклоняется.

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.

Рис. 18. Тест жизнестойкости С.Мадди шкала “контроль”. Оценивание достоверности полученных результатов с применением Т-критерия Вилкоксона (где $p < 0,05$)

Принятие риска (challenge) – убежденность человека в том, что всё то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование. Принятие риска формируется на основе ощущения внутренней безопасности, о котором испытуемые писали в своих отзывах, представленных выше. Мы не можем получить непосредственных подтверждений принятия риска в материалах обратной связи, полученных от испытуемых, поскольку состояние принятия риска постепенно выстраивалось на протяжении всего проекта “Целостность”, а формирование убежденности человека в том, что все, что с ним случается, способствует его развитию за счет опыта и знаний, – является долгосрочным процессом. По шкале “принятие риска” мы получили статистически значимые результаты при анализе материалов тестирования до и после с применением критерия знаковых рангов Вилкоксона (Т-критерий Вилкоксона), $p=0,0001$, Рис. 19.

Итоги по проверке гипотезы				
	Нулевая гипотеза	Критерий	Знач.	Решение
1	Медиана разностей между МАДИ_Принятие_риска_до и МАДИ_Принятие_риска_после равна нулю.	Критерий знаковых рангов Уилкоксона для связанных выборок	,000	Нулевая гипотеза отклоняется.

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.

*Рис. 19. Тест жизнестойкости С.Мадди шкала “принятие риска”.
Оценивание достоверности полученных результатов с применением Т-критерия Вилкоксона (где $p < 0,05$)*

Ниже мы представляем результаты тестирования испытуемых с применением “Теста эмоциональной стабильности”, который затрагивает широкую область «эмоциональной нестабильности – уравновешенности». Иногда ее называют «нейротизмом», поскольку люди, которым свойственна эмоциональная нестабильность, более склонны к невротическим заболеваниям. Те, кто набрали высокие баллы по шкале самооценки, обладают большой уверенностью в себе и в своих силах. Итоги по проверке нулевой гипотезы (“изменения отсутствуют”) – положительные: при анализе результатов тестирования испытуемых “до” и “после” эксперимента с применением Т-критерия Вилкоксона, мы получили $p=0,0001$, что свидетельствует об отклонении нулевой гипотезы и наличии изменений (Рис. 20).

По материалам обратной связи испытуемых, представленных выше, можем сделать вывод о том, что люди чувствуют “расширение”, “мощь”, “силу”, личностный рост, что косвенно позволяет подтвердить изменения по шкале (параметру) “самооценка”.

Итоги по проверке гипотезы				
	Нулевая гипотеза	Критерий	Знач.	Решение
1	Медиана разностей между Эмоц_стаб_Самооценка_до и Эмоц_стаб_Самооценка_после равна нулю.	Критерий знаковых рангов Уилкоксона для связанных выборок	,000	Нулевая гипотеза отклоняется.

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.

*Рис. 20. Тест эмоциональной стабильности, шкала “самооценка”.
Оценивание достоверности полученных результатов с применением Т-критерия Вилкоксона (где $p < 0,05$)*

Ниже представляем результаты по шкале (“параметру”) “удовлетворенность” теста эмоциональной стабильности. Люди, набравшие высокие баллы по этой шкале, жизнерадостны и оптимистичны и, как правило, обладают крепким здоровьем. Наши испытуемые продемонстрировали статистически значимые изменения по данной шкале, подтверждение чему мы получили при математическом анализе результатов тестирования испытуемых до и после эксперимента. Итоги по проверке нулевой гипотезы (“изменения отсутствуют”) – положительные: при анализе результатов тестирования испытуемых “до” и “после” эксперимента с применением Т-критерия Вилкоксона, мы получили $p=0,0001$, что свидетельствует об отклонении нулевой гипотезы и наличии изменений (Рис. 21).

Итоги по проверке гипотезы

	Нулевая гипотеза	Критерий	Знач.	Решение
1	Медиана разностей между Эмоц_стаб_Удовлетвор_до и Эмоц_стаб_Удовлетвор_после равна нулю.	Критерий знаковых рангов Уилкоксона для связанных выборок	,000	Нулевая гипотеза отклоняется.

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.

*Рис. 21 Тест эмоциональной стабильности, шкала “удовлетворенность”.
Оценивание достоверности полученных результатов с применением критерия
Вилкоксона (где $p < 0,05$)*

Подтверждения изменений испытуемых по данному параметру находим также и в материалах обратной связи, полученной от испытуемых: свидетельства любви к жизни, предвкушения и драйва во время рисования.

Ниже представляем результаты испытуемых, полученные нами в ходе математического анализа данных с применением Т-критерия Вилкоксона (Рис. 22). Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что изменения в состоянии испытуемых по шкале “тревожность”, зафиксированные до и после эксперимента, – статистически значимы ($p=0,001$).

Итоги по проверке гипотезы

	Нулевая гипотеза	Критерий	Знач.	Решение
1	Медиана разностей между Эмоц_стаб_Тревожность_до и Эмоц_стаб_Тревожность_после равна нулю.	Критерий знаковых рангов Уилкоксона для связанных выборок	,001	Нулевая гипотеза отклоняется.

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.

*Рис. 22. Тест эмоциональной стабильности, шкала “тревожность”.
Оценивание достоверности полученных результатов с применением Т-
критерия Вилкоксона (где $p < 0,05$)*

Материалы обратной связи, полученные от испытуемых, свидетельствуют о существенном снижении их тревожности. Стоит учесть, что большинство испытуемых – женщины, и снижение тревожности среди данной гендерно-социальной группы предполагает, как мы думаем, более серьезную работу над собой, более действенные терапевтические и коучинговые методы, чем снижение тревожности в группе мужчин.

Ниже представим результаты, полученные нами при математическом анализе материалов тестирования (опроса) участников до и после эксперимента по параметру “навязчивость” (Рис. 23) Высокие баллы по этой шкале означают, что человеку присущи осторожность, совесть, дисциплинированность, трезвость оценок, педантичность.

Итоги по проверке гипотезы

	Нулевая гипотеза	Критерий	Знач.	Решение
1	Медиана разностей между Эмоц_стаб_Навязчивость_до и Эмоц_стаб_Навязчивость_после равна нулю.	Критерий знаковых рангов Уилкоксона для связанных выборок	,017	Нулевая гипотеза отклоняется.

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.

*Рис. 23. Тест эмоциональной стабильности, шкала “навязчивость”.
Оценивание достоверности полученных результатов с применением T-
критерия Вилкоксона (где $p < 0,05$)*

Как видим, по данной шкале испытуемые демонстрируют статистически значимые изменения (Рис. 23, $p = 0,017$). Подобные изменения, как мы полагаем, связаны с тем, что в ходе выполнения заданий нашей авторской коучинговой программы испытуемые в течение 21 дня формировали ежедневные рутинные привычки, связанные с распорядком дня, гигиеной сна и бодрствования, а также – привычки к творчеству (нейрографическое рисование), рефлексии, направленной визуализации. Все перечисленное способствует росту дисциплинированности испытуемых, который и отразился при математическом анализе результатов.

Итоги по проверке гипотезы

	Нулевая гипотеза	Критерий	Знач.	Решение
1	Медиана разностей между Эмоц_стаб_Автономность_до и Эмоц_стаб_Автономность_после равна нулю.	Критерий знаковых рангов Уилкоксона для связанных выборок	,000	Нулевая гипотеза отклоняется.

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.

*Рис. 24. Тест эмоциональной стабильности, шкала “автономность”.
Оценивание достоверности полученных результатов с применением T-
критерия Вилкоксона (где $p < 0,05$)*

Человек, набравший шкале высокий балл по шкале “автономность” (Рис. 24), получает удовольствие от свободы, самостоятельности, любит принимать самостоятельные решения и считает себя хозяином своей судьбы. Люди с низкими баллами могут демонстрировать «авторитарную покорность» – бесспорную подчиненность силе власти. Как видим, по этой шкале участники исследования демонстрируют весомые, статистически значимые изменения (Рис. 24, $p = 0,0001$). В отзывах испытуемых мы находим, что по окончании проекта они начинают делать то, на что раньше не решались (например, запускали давно планируемые проекты) что свидетельствует о росте ассертивности, автономности испытуемых, которые становятся более самостоятельными и свободными в своих решениях и действиях.

Итоги по проверке гипотезы

	Нулевая гипотеза	Критерий	Знач.	Решение
1	Медиана разностей между Эмоц_стаб_Ипохондрия_до и Эмоц_стаб_Ипохондрия_после равна нулю.	Критерий знаковых рангов Уилкоксона для связанных выборок	,001	Нулевая гипотеза отклоняется.

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.

*Рис. 25. Тест эмоциональной стабильности, шкала “ипохондрия”.
Оценивание достоверности полученных результатов с применением T-
критерия Вилкоксона (где $p < 0,05$)*

Высокие баллы шкале “ипохондрия” (Рис. 25) набирают люди, которые проявляют чрезмерную заботу о своем здоровье, постоянно жалуясь на какие-то недомогания, требуя от врачей, своих родных и друзей участия и внимания к

своим жалобам. Ипохондрия – фактически, обратная сторона ощущения себя здоровым человеком, отсутствия беспокойства, тревожности по поводу собственного здоровья. Снижение уровня тревожности, которое мы диагностировали у наших испытуемых, в принципе может затрагивать и тревожность по поводу собственного здоровья. Видимо, с этим связаны значимые изменения, зафиксированные нами при математическом анализе результатов тестирования испытуемых до и после исследования (Рис. 25), $p=0,001$. Также в материалах обратной связи испытуемые писали о том, что их физическое самочувствие улучшилось (прошли хронические боли), наладился сон и т.д., что также могло отразиться на показателях данной шкалы.

Итоги по проверке гипотезы

	Нулевая гипотеза	Критерий	Знач.	Решение
1	Медиана разностей между Эмоц_стаб_Шкала_вины_до и Эмоц_стаб_Шкала_вины_после равна нулю.	Критерий знаковых рангов Уилкоксона для связанных выборок	,021	Нулевая гипотеза отклоняется.

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.

Рис. 26. Тест эмоциональной стабильности, шкала “вины”. Оценка достоверности полученных результатов с применением T-критерия Вилкоксона (где $p < 0,05$)

Люди, получившие высокий балл по шкале вины (Рис. 26), склонны во всем винить себя, проявлять покорность и мучиться угрызениями совести независимо от того, заслуживают ли они морального осуждения. Заметим, что внутренний локус контроля, обретенный нашими испытуемыми (что мы выявили с опорой на материалы опросов испытуемых и их математического анализа) с необходимостью предполагает наличие у человека здорового чувства вины. Тем не менее, у испытуемых произошли изменения по данному параметру, которые мы расцениваем как статистически значимые ($p=0,021$), Рис. 26. Подобные изменения свидетельствуют как о снижении невротизма испытуемых, так и о нормализации отношения к самим себе, “выравнивании” самовосприятия.

Ниже мы представляем результаты теста С.Баднера (“толерантность и интолерантность к неопределенности”). Согласно трактовке автора, толерантность к неопределённости является личностной чертой, определяющей отношение индивида к неоднозначным, неопределённым, тревожащим ситуациям вне зависимости от эмоционального знака этой неопределённости. Личность, толерантная к неопределённости, рассматривает любую неопределённую ситуацию как возможность выбора, развития, приобретения нового опыта, не испытывает деструктивной тревоги в неопределённых ситуациях, способна активно и продуктивно действовать в них. В свою очередь, личность, интолерантная к неопределённости, имеет высокий уровень тревожности в ситуациях неопределённости или даже угрозы её возникновения, даже если эта неопределённость означает развитие и позитивное изменение в будущем. Интолерантные к неопределённости личности склонны к жесткой регламентации всех сфер жизни, в том числе отношений и систем приобретения опыта. Таким образом, понятие интолерантности к неопределённости

сближается с понятием ригидности в отечественной психологии, а толерантность – с понятием жизнестойкости Мадди.

Заметим, что, несмотря на значительные изменения состояния испытуемых, зафиксированные нами при анализе шкал теста жизнестойкости Мадди, при анализе шкал толерантности и интолерантности к неопределенности мы не выявили статистически значимых изменений. По нашему мнению, это может быть связано с тем, что срок эксперимента недостаточен для существенных изменений в аспектах толерантности и интолерантности к неопределенности у людей, находящихся в экстремальных и кризисных ситуациях. Кроме того, мы допускаем, что сложность вопросов самого теста, вместе с необходимостью присвоить баллы в качестве ответа на каждый из вопросов, привела к неправильной трактовке этих вопросов испытуемыми. Также мы допускаем, что данный тест не целесообразно использовать при работе с людьми, находящимися в экстремальных и кризисных ситуациях и состояниях. Так или иначе, нулевые гипотезы принимаются по обоим шкалам, что свидетельствует об отсутствии статистически значимых изменений (шкала толерантности к неопределенности: $p=0,202$, Рис. 27; шкала интолерантности к неопределенности – $p=0,129$, Рис. 28).

Итоги по проверке гипотезы

	Нулевая гипотеза	Критерий	Знач.	Решение
1	Медиана разностей между Толерантность_к_неопределен_до и Толерантность_к_неопределен_после равна нулю.	Критерий знаковых рангов Уилкоксона для связанных выборок	,202	Нулевая гипотеза принимается.

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.

Рис. 27. Тест толерантности к неопределенности С.Баднера, шкала “толерантность к неопределенности”. Оценивание достоверности полученных результатов с применением T-критерия Вилкоксона (где $p < 0,05$)

Итоги по проверке гипотезы

	Нулевая гипотеза	Критерий	Знач.	Решение
1	Медиана разностей между Интолерантность_к_неопред_до и Интолерантность_к_неопред_после равна нулю.	Критерий знаковых рангов Уилкоксона для связанных выборок	,129	Нулевая гипотеза принимается.

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.

Рис. 28. Тест толерантности к неопределенности С.Баднера, шкала “интолерантность к неопределенности”. Оценивание достоверности полученных результатов с применением T-критерия Вилкоксона (где $p < 0,05$)

Ниже представляем результаты теста ассертивности (В.Каппони и Т.Новак), Рис. 29, где ассертивность испытуемых представляется в виде шкалы ассертивности (от 20 до 80 баллов, где слишком высокие результаты (более 70) свидетельствуют об ассертивности на грани агрессивности и несговорчивости, а низкие (менее 30 баллов) – о чрезмерной мягкости и деликатности испытуемого. При математическом анализе результатов тестирования испытуемых до и после исследования обнаруживаем статистически значимые изменения ($p=0,007$, Рис. 29). Выше мы уже писали о росте показателей по шкале “автономность” (тест

эмоциональной стабильности), который демонстрировали испытуемые. В сущности, данный тест подтверждает результаты по шкале “автономность”. Действительно, при анализе материалов обратной связи мы обнаруживаем, что испытуемые стали более независимыми в своих суждениях и действиях, что, по нашему мнению, ассоциировано с их целостностью (в нашей интерпретации данного феномена)

Итоги по проверке гипотезы

	Нулевая гипотеза	Критерий	Знач.	Решение
1	Медиана разностей между Ассертивность_до и Ассертивность_после равна нулю.	Критерий знаковых рангов Уилкоксона для связанных выборок	,007	Нулевая гипотеза отклоняется.

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.

Рис. 29. Тест ассертивности В.Каппони и Т.Новак. Оценивание достоверности полученных результатов с применением критерия Вилкоксона (где $p < 0,05$)

В начале исследования эффективности авторского коучингового метода, направленного на достижение целостности, мы выдвинули гипотезу о том, что целостность человека, в нашем представлении, многокомпонентна, и в ее структуре представлены такие элементы: отсутствие смысложизненного кризиса; самоактуализация; жизнестойкость; эмоциональная стабильность; ассертивность; толерантность к неопределенности. На данном этапе мы можем верифицировать выдвинутую модель. Так, опираясь на математический анализ результатов исследования, а также на материалы обратной связи, полученные от испытуемых, мы включаем в обновленную авторскую модель целостности человека все перечисленные выше элементы, кроме толерантности к неопределенности. Также мы дополняем авторскую модель целостности следующими значимыми пунктами (к мысли о необходимости включения данных параметров в нашу модель мы пришли в ходе анализа результатов экспериментального исследования): осознанность и внимательность (mindfulness, данный параметр мы планируем измерять при помощи опросника внимательности и осознанности MAAS); уверенность (данный параметр мы планируем измерять при помощи опросника В.Г.Ромека).

Таким образом, выдвинутая нами основная гипотеза исследования подтвердилась во всех перечисленных выше аспектах, кроме “толерантности к неопределенности”, которую мы исключили на основе результатов, полученных в ходе математического анализа, при этом включили в модель целостности аспекты осознанности и внимательности, а также уверенности. Наша авторская коучинговая программа эффективна в достижении состояния целостности, а также может применяться в качестве элемента других коучинговых программ, связанных не только с целостностью непосредственно, но и с ресурсными состояниями, кризисными и экстремальными состояниями, снижением тревожности и обретением безопасности, повышением самооценки, уверенности в себе, смелости и решительности, и т.д.

Литература

1. Козлов В.В. Психология кризиса. Институт консультирования и системных решений. – М., 2014. – 528 с.
2. Козлов В.В. Интегративный подход в современной психотерапии и психологии. – [Электронный документ]. – Режим доступа: <http://zikozlov.ru/articles/1126-inegrativeapproach>
3. Козлов В. В. Интегративная психология: Пути духовного поиска, или освящение повседневности. — М.: Психотерапия, 2007. – 528 с.
4. Козлов В.В., Донченко И.А. Направленные визуализации: теория и метод / В.В. Козлов, И.А. Донченко. – Запорожье, 2015 – 251 с.
5. Козлов, В. Личность и бытие / В. Козлов. – Ярославль : РПФ "Титул", 2024. – 242 с. – ISBN 978-5-00202-447-6.
6. Мерзлякова С.В. Самоактуализация как фактор развития ценности семьи в юношеском возрасте // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2011. – №6. – С.97-108
7. Пискарев П.М. Нейрографика. Алгоритм снятия ограничений. – М.: Бомбора, 2020. – 224 с.
8. Пискарев П.М. Технологии мышления метамодерна в методе нейрографика. – [Электронный документ]. – Режим доступа: <https://iamcenter.ru/wp-content/uploads/2020/05/Metamodern-v-Nejrografike-Monografiya-Piskaryov.docx-versiya-1-1.pdf>
9. Труды Ярославского методологического семинара, Ярославль, 15–17 апреля 2004 года. Том 2. – Ярославль: Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2004. – 336 с.

Полякова А.Д., Петрова Л.Е.

ПРОЕКТ «ВОЛОНТЁРЫ ПОБЕДЫ» КАК ЭТАП ГРАЖДАНСКОГО СТАНОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Аннотация. В статье рассмотрен проект «Волонтёры Победы», который играет важную роль в гражданском становлении студенческой молодёжи, поскольку он объединяет молодых людей вокруг ценностей памяти о подвигах предков, патриотизма и гражданской ответственности. Также в работе приведены результаты проведенного опроса среди студентов вуза, что позволило наглядно продемонстрировать выявленные тенденции.

Ключевые слова: молодежь, политическая сфера, общественное движение, ценностное отношение, патриотизм.

Annotation. The article discusses the project «Volunteers of Victory», which plays an important role in the civic formation of student youth, as it unites young people around the values of memory of the exploits of their ancestors, patriotism and civic responsibility. In addition, the article presents the results of surveys conducted among university students, which made it possible to clearly demonstrate the identified trends.

Keywords: youth, political sphere, social movement, value attitude, patriotism.

Введение

Участие молодежи в политической жизни общества является значимым элементом формирования демократических процессов и обеспечения устойчивого развития государства. Именно молодое поколение необходимо рассматривать как наиболее активную движущую силу в развитии нашей страны [Козлов, 2023; Морозов, 2010; Савотина, 2004], поскольку оно выполняет особую миссию сохранения и развития не только исторического наследия, но и всей страны, в целом.

Молодежь является первостепенно значимым звеном в социально-демографической архитектуре российского общества. Статистически выявлен рост доли молодого поколения по всей стране. К примеру, во Владимирской области прирост молодежи за 2022-2023 составил 0,1% от всего населения области [Перепись населения].

Анализ актуальных научных исследований российских и зарубежных ученых подтверждает значимость выбранной нами темы исследования. Так В. М. Барсегян в работе, посвященной социологической проблематике, пришел к определенным выводам относительно представленной ниже классификации факторов, оказывающих влияние на политическую активность современной молодежи (см. рис. № 1):



Рис. № 1. Факторы, влияющие на политическую активность молодежи

Важно понимать, что описанные факторы, безусловно, влияют на формирование политической активности в юношеском возрасте, а именно: особенности функционирования конкретной семейной системы [Кремезион, Морозов, 2018], поведение членов семьи может иметь достаточно сильное влияние на процесс вхождения в политическую сферу жизни. Автор утверждает, что этнические, а также религиозные различия людей, способны влиять на уровень политической вовлеченности личности [Барсегян, 2016].

Темой исследования авторского коллектива в составе Л. Барбоса, В. Дубеукс, Ф. Портильо и Дж. Уилкинсон стала проблема влияния доходов и образования на уровень политической активности. В ходе работы ученым удалось обнаружить связь между такими факторами как материальный доход, возраст, уровень образования и степень политического участия. Выяснилось, что показатели политического участия прямо пропорциональны показателям материальных доходов, возраста и образования [Barbosa et al., 2013]. Однако, существует ряд ученых, опровергающих данную гипотезу, что, в очередной раз, побуждает нас к размышлениям об относительности и обусловленности исследовательского опыта как отечественных, так и зарубежных коллег.

В исследовании А. Ю. Гайфуллина представлены факторы, способные оказать влияние на политическую активность индивида. Автор утверждает, что мотивацией для проявления интереса к политике может быть стать активная форма защиты собственных прав, в случае несправедливости. Данная форма социальной активности может включать написание петиций, участие в митингах, акциях, а также участие в выборах. Утверждение исследователя относится и к социальной несправедливости, которую индивид может наблюдать вокруг себя [Гайфуллин, 2023].

Изучая способы защиты себя или других, человек лучше понимает устройство государства и общества, уровень вовлеченности граждан в общественную жизнь, а также присутствие социального неравенства [Козлов, 2020]. Дополнительным фактором, определяющим политическую активность, является защита идеологических позиций, которая способна возникать в ситуации несогласия гражданина с текущей политикой государства, а также неприятия тех или иных норм поведения, существующих в данном обществе [Морозов, 2006].

Обзор научных публикаций отечественных и зарубежных ученых предоставляет нам возможность прийти к выводу об особой актуальности, сложности, неоднозначности, обсуждаемой темы. Формирование и развитие у молодого поколения социально одобряемых ценностных ориентиров [Щелина, 2021; Bashkireva et al., 2023], связанных с отношением к политической активности, позволит в будущем эффективно управлять процессом развития общества. Сам факт участия молодежи в политической жизни страны является важным элементом развития демократических ценностей Российской Федерации.

Цель

Состоит в рассмотрении проблемы ценностного отношения современной молодежи к участию в политической сфере.

Исследовательские задачи

7. Изучить современные подходы к проблеме ценностного отношения молодежи к участию в политической сфере;
8. Выявить основные задачи проекта «Волонтеры Победы»;
9. *Определить* пути формирования осознанного ценностного отношения к участию в политической сфере у современных студентов.

Методология и методы исследования

Методологической основой проведённого теоретического исследования являются работы отечественных и зарубежных исследователей, учёных-практиков по обозначенной выше проблеме. Основным методом исследования является анализ психологической литературы и Интернет-источников.

Результаты и их обсуждение

Во Владимирском филиале российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации был проведен опрос среди студентов очного отделения. Целью опроса было выявление сформированного ценностного отношения учащихся к участию в политической сфере. В качестве инструмента был разработан опросник, состоящий из 10 вопросов закрытого и открытого типов. Вопросы касались самостоятельной оценки политической вовлеченности, о роли молодёжи в политике, отношении к политике и факторам, оказывающим влияние на политическую позицию. В опросе приняли участие 30 студентов, среди них 17 девушек и 13 юношей. Возраст респондентов – от 17 до 25 лет.

В результате проведенного опроса были получены следующие результаты:

1. Интересуются политическими новостями региона 22% опрошенных, остальные 78% активно не интересуются, но иногда следят за развитием событий.
2. Чаще всего молодежь интересуется такими политическими темами, как «Внешняя политика России в условиях новой мировой реальности» – 44% опрошенных, далее «Формирование и развитие политической системы России» – 20%.
3. В свободное время молодые люди и девушки предпочитают гулять с друзьями – 66%, смотрят фильмы или сериалы – 12%.
4. Факторы, оказывающие наибольшее влияние на политическую позицию молодежи: личный опыт и собственное мнение – 66%, политическая позиция родителей – 20%.
5. По мнению респондентов, наиболее политически активными являются следующие возрастные группы: выше 30 лет – 60%, 20-30 лет – 15%, до 20 лет – 2%.
6. Желание пополнить свои знания о политических процессах присутствует у 44%; при этом, 31% остались равнодушными, а 25% – хотели бы, но нет времени.

7. 42% опрошенных считают, что молодежь не оказывает серьезного влияния на политическую жизнь страны; 58% – считают, что молодое поколение принимает активное участие в политической жизни страны.

8. Причиной, по которой большая часть молодежи не интересуется политикой, по мнению 58% опрошенных, является приоритет других интересов, 23% – недоверие к власти, 19% – нехватка знаний и кругозора для осмысления политической информации.

Анализ полученных данных позволил нам прийти к следующим выводам: большая часть опрошенных считают политическую сферу неактуальной, только четверть респондентов заинтересована в политических аспектах, помимо иных интересов, таких как общение с друзьями. Однако, почти половина респондентов хотела бы пополнить свои знания в области политики. Причиной формирования политической позиции у большей части современного поколения является собственная позиция, остальная четверть респондентов опирается на позицию родителей.

Одним из примеров, демонстрирующим деятельность общественных организаций, направленную на патриотическое воспитание молодежи через формирование ценностного отношения к политической сфере, стало Всероссийское общественное движение «Волонтеры Победы», возникшее по инициативе граждан. Оно представляет собой обширное объединение, целью которого является достижение общих интересов участников. Целями Движения являются: сохранение исторической памяти о Великой Отечественной войне и привлечение молодого поколения к важным историческим событиям; содействие в гражданско-патриотическом, духовно-нравственном воспитании граждан Российской Федерации; развитие межнационального сотрудничества, сохранение и поддержание самобытности, культуры и традиций различных народов Российской Федерации; сотрудничество с общественными организациями, которые занимаются гражданско-патриотическим воспитанием.

Для реализации данных целей Движение выполняет следующие задачи: проводит информационную работу, направленную на воспитание патриотизма, ясной гражданской позиции и выполнению конституционного долга. Осуществляет мероприятия, направленные на изучение историко-культурного наследия, позволяющих осознать уникальность истории России, формирование чувства гордости за наследие предков и современников. Оказывает информационную поддержку в поиске пропавших без вести солдат Великой Отечественной войны. Организует и проводит просветительскую деятельность, культурные, спортивные и другие мероприятия, включая международные, которые помогают внести вклад в сохранение памяти о ветеранах Великой Отечественной войны и нынешних защитников Отечества. Взаимодействует с государственными органами, местным самоуправлением, общественными объединениями, религиозными организациями, научными, образовательными, спортивными [О движении].

Таким образом, Движение поддерживает духовное, нравственное, гражданское и патриотическое воспитание граждан Российской Федерации, вовлекая их в социально полезную деятельность.

Выводы

Подводя итоги, важно отметить, что ценностное отношение современной молодежи к участию в политической сфере является сложным и многогранным явлением, которое зависит от ряда факторов. Понимание мотиваций и ценностей, которые стимулируют молодежь к политической активности, позволяет разработать эффективные стратегии вовлечения молодежи в общественную жизнь. Исследования отечественных и зарубежных исследователей позволяют увидеть тенденции, связанные с поведением, ценностным отношением, перспективами развития современной молодежи [Mukhametzhanova et al., 2020].

Важно постепенно находить современные методы и подходы для улучшения сегодняшней ситуации, сознательно управлять ей при помощи, как государственных инициатив, так и при помощи системы образования, что, предположительно, изменит ситуацию ценностного отношения современной молодежи к политическому участию в более эффективную сторону.

Библиографический список

1. Барсегян, В. М. Политическая активность молодежи как канал социальной мобильности в современном российском обществе: автореф. дисс. ... докт. полит. наук / В. М. Барсегян. – М., 2016. – 29 с.
2. Гайфуллин, А. Ю. Молодежь и молодежная политика в Республике Башкортостан / А. Ю. Гайфуллин. – Уфа: Уфимский университет науки и технологий, 2023. – 162 с.
3. Козлов, В. В. Проблема жизненного смысла личности в психологии / В. В. Козлов // Проблемы развития личности в условиях глобализации: психолого-педагогические аспекты // II Международная научно-практическая конференция. – Ереван: Российско-Армянский университет, 2020. – С. 331-337.
4. Козлов, В. В. Современная личность: самоактуализация и самореализация / В. В. Козлов. – Ярославль: ЯрГУ им. Демидова, 2023. – 336 с.
5. Кремезион, О.В. Сущность и задачи семейного воспитания / О. В. Кремезион, А. В. Морозов // В сборнике: Шуйская сессия студентов, аспирантов, педагогов, молодых ученых // Материалы XI Международной научной конференции / Ответственный редактор А. А. Червова. – Шуя: Изд-во Шуйского филиала ИвГУ, 2018. – С. 168-170.
6. Морозов, А. В. Психология аномальных социальных проявлений в современном обществе как дефект правосознания / А. В. Морозов // Юридическая психология. – 2006. – № 1. – С. 10-14.
7. Морозов, А. В. Физическое и духовное здоровье молодежи как стратегический ресурс России / А. В. Морозов // В сборнике: Молодежь в социальном взаимодействии: самореализация, социальная активность, интеграция // Материалы Международной научно-практической конференции. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2010. – С. 12-15.
8. О движении // Волонтеры Победы Всероссийское общественное движение [Электронный ресурс]. – URL: <https://волонтерыпобеды.рф>. (дата обращения: 05.07.2024).

9. Перепись населения / [Электронный ресурс] // Территориальный орган Федеральной службы государственной статистики по Владимирской области: [сайт]. URL: <https://33.rosstat.gov.ru/> (дата обращения: 12.07.2024).

10. Савотина, Н. А. Гражданское воспитание студенческой молодежи / Н. А. Савотина. – Калуга: Изд. дом «Эйдос», 2004. – 274 с.

11. Щелина, Т. Т. Сущностные характеристики гражданственности и патриотизма как ценностная основа в воспитании студентов / Т. Т. Щелина // Человек. Наука. Социум. – 2021. – № 3 (7). – С. 229-243.

12. Barbosa, L. Youth, Consumption and Citizenship: The Brazilian Case / L. Barbosa, F. Portilho, J. Wilkinson, D. Veranise Dubeux // Enabling Responsible Living, 2013. – Pp. 47-60.

13. Bashkireva, T. V. Ecological attitude and motivation as a factor of social health for the biosphere values of the individual / T. V. Bashkireva, A. V. Bashkireva, L. V. Shatokhina, A. Prutzkow, A. V. Morozov // В сборнике: E3S Web of Conferences. XI International Scientific and Practical Conference Innovative Technologies in Environmental Science and Education (ITSE-2023). – 2023. – Vol. 431. – P. 09002.

14. Mukhametzyanova, F. G. Modern Development Strategy of Russian Education / F. G. Mukhametzyanova, R. R. Khayrutdinov, R. R. Aminova, A. V. Morozov, Yu. M. Fedorchuk // International Journal of Higher Education. – 2020. – Vol. 9. – No. 8. – Pp. 72-78.

Предеина Е.А., Гурова О.А.

ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ С РАЗНОЙ ВОВЛЕЧЕННОСТЬЮ В ВИДЕОИГРЫ

Аннотация. Представлены результаты эмпирического исследования выраженности личностных факторов и смысложизненных ориентаций у студентов с разной вовлеченностью в видеоигры. Показано, что студенты с низкой вовлеченностью более нейротичны, экстровеитированы и добросовестны, у них также выше показатели осмысленности жизни. У студентов со средней и высокой вовлеченностью более выражен фактор открытости опыту. Выводы исследования подчеркивают важность учета уровня вовлеченности в видеоигры при оценке личностных особенностей молодежи, а также необходимость дальнейшего изучения влияния игрового опыта на формирование жизненных ориентиров и психологического благополучия. Результаты могут быть полезны для педагогов, психологов и родителей, стремящихся лучше понять влияние видеоигр на молодежь.

Ключевые слова: студенты, вовлеченность в видеоигры, Большая пятерка, осмысленность жизни.

Abstract. The results of an empirical study of the characteristics of personal factors and life orientations of students with different involvement in video games are presented. It is shown that students with low engagement are more neurotic,

extroverted and conscientious, they also have higher indicators of meaningfulness in life. Students with medium and high engagement have a higher openness to experience. The conclusions of the study emphasize the importance of taking into account the level of involvement in video games when assessing the personal characteristics of young people, as well as the need to further study the impact of gaming experience on the formation of life orientations and psychological well-being. The results may be useful for educators, psychologists, and parents seeking to better understand the impact of video games on young people.

Keywords: students, involvement in video games, Big Five, meaningfulness of life.

В настоящее время видеоигры стали одной из наиболее популярных и доступных форм досуга для людей разного возраста. Видеоигра – это любая игра, для функционирования которой необходима электронно-вычислительная машина: персональный компьютер, телевизионная приставка, портативная игровая система, игровой автомат, смартфон, планшет и др. При этом вовлеченность в видеоигры может варьироваться от случайного интереса до глубокого увлечения, что, в свою очередь, может оказывать определенное влияние на личность. Однако вопрос о том, какое именно это влияние, вызывает противоречивые мнения среди экспертов [Аветисова, 2011].

Некоторые авторы отмечают, что чрезмерное увлечение видеоиграми может привести к снижению социальной активности и ухудшению навыков межличностного общения [Швацкий, 2019]. В то же время другие исследования показывают, что видеоигры могут способствовать развитию когнитивных навыков, таких как решение проблем и стратегическое мышление [Богачева, 2014].

Кроме того, в ряде работ отмечается, что участие в многопользовательских играх может улучшать командные навыки и способствовать социализации [Фадеев, 2019]. Таким образом, влияние видеоигр на личностные характеристики молодежи является многосторонним и зависит от контекста и характера игрового опыта.

В данной статье ставится *проблема* исследования личностных характеристик молодых людей с разной вовлеченностью в видеоигры. К личностным характеристикам молодежи были отнесены факторы «Большой пятерки» («нейротизм», «экстраверсия», «открытость опыту», «дружелюбие», «добросовестность»), а также смысложизненные ориентации, представляющие собой иерархическую систему избирательных связей, которая отражает направленность личности, наличие жизненных целей, осмысленность оценок и выборов человека, способность брать ответственность за жизнь и в целом быть удовлетворенным ею.

Существует множество исследований, в которых изучаются психологические особенности людей с видеоигровой зависимостью [Козлов, Карпов, 2014; Кочетков, 2020; Максимов, 2009; Шалагинова и др., 2023; и др.], однако данная работа обращается к категориям людей, для которых видеоигровая активность является развлечением и не нарушает их жизнь. В

литературе обсуждаются личностные характеристики людей, играющих в видеоигры, с различным игровым опытом [Омельченко, 2010], половые различия в когнитивных стилях игроков [Богачева, 2015], жизненные перспективы [Ипполитова, Володина, 2019], удовлетворенность жизнью [Новикова, Мамонова, 2018], психолингвистические характеристики [Часовский, 2013], факторы вовлеченности в видеоигры [Глинкина, Василенко, 2023] и др.

Под понятием «вовлеченность в видеоигры» понимается разное количество времени, которое студенты уделяют видеоигре. Чаще всего разделение на группы происходит по критерию полного вовлечения в видеоигры или полного отсутствия в жизни видеоигр. Новизной данного исследования является то, что предлагается деление выборки по основанию степени вовлеченности человека в видеоигровую активность.

Методы исследования

Цель данного исследования – изучение личностных особенностей студентов с разной вовлеченностью в видеоигры. В исследовании приняли участие 133 человека, из них 110 девушек и 23 юноши. Возраст участников исследования – от 18 до 24 лет, средний возраст – 20 лет. Респонденты являются студентами разных вузов и разных направлений подготовки.

Для выявления личностных особенностей использовался опросник «Большая Пятерка» [Психология XXI века, 2003] и методика «Шкала смысложизненных ориентаций» [Леонтьев, 2000]. Для статистической обработки полученных результатов использовался непараметрический критерий U Манна-Уитни.

Результаты исследования и их обсуждение

Выборка была разделена на 3 группы по критерию количества времени, которое студенты проводят за видеоиграми: 1) студенты с низкой вовлеченностью в видеоигры (72 человека) – не играют/играют пару раз в месяц; 2) студенты с средней вовлеченностью в видеоигры (41 человек) – играют до 20 часов в неделю; 3) студенты с высокой вовлеченностью в видеоигры (20 человек) – играют больше 20 часов в неделю.

В ходе исследования были выявлены следующие показатели личностных факторов и смысложизненных ориентаций у студентов с разной вовлеченностью в видеоигры (см. табл. 1 и 2).

Таблица 1

Средние показатели личностных особенностей студентов с разной вовлеченностью в видеоигры

Показатели	Студенты с низкой вовлеченностью в видеоигры	Студенты с средней вовлеченностью в видеоигры	Студенты с высокой вовлеченностью в видеоигры
Нейротизм	28,778	26,561	26,05
Экстраверсия	24,903	23,049	24

Открытость опыту	21,028	23,780	23,9
Дружелюбие	23,014	22,561	24,15
Добросовестность	27,736	26,195	24,9
Цели в жизни	32,736	28,317	26,35
Процесс в жизни	34,014	25,098	23,25
Результативность жизни	26,972	22,195	21,55
Локус контроля – я	21,389	18,415	18,3
Локус контроля – жизнь	33,208	29,024	29,35
Показатель осмысленности жизни	106,750	91,537	89,7

Таблица 2

Различия в личностных особенностях студентов с разной вовлеченностью в видеоигры

Показатели	Студенты с низкой (а) и средней (b) вовлеченностью	Студенты с низкой (а) и высокой (с) вовлеченностью	Студенты средней (b) и высокой (с) вовлеченностью
Нейротизм	0,03 ^{*a}	0,04 ^{*a}	0,6
Экстраверсия	0,02 ^{*a}	0,9	0,3
Открытость опыту	0,09 ^{*b}	0,04 ^{*b}	0,8
Дружелюбие	0,39	0,4	0,2
Добросовестность	0,03 ^{*a}	0,0004 ^{*a}	0,13
Цели в жизни	0,009 ^{*a}	0,004 ^{*a}	0,4
Процесс в жизни	0,000034 ^{*a}	0,00002 ^{*a}	0,3
Результативность жизни	0,0002 ^{*a}	0,001 ^{*a}	0,8
Локус контроля – я	0,01 ^{*a}	0,02 ^{*a}	0,7
Локус контроля – жизнь	0,004 ^{*a}	0,03 ^{*a}	0,8
Показатель осмысленности жизни	0,001 ^{*a}	0,002 ^{*a}	0,7

Условные обозначения: * – статистически значимые различия; а – показатель выше у группы 1; b – показатель выше у группы 2; с – показатель выше у группы 3

Установлено, что в данной выборке студенты с низкой вовлеченностью в видеоигры более экстравертированы и добросовестны, но при этом более тревожны и менее открыты к опыту, чем студенты с средней и высокой вовлеченностью. Студенты с низкой вовлеченностью в видеоигры, вероятно,

предпочитают проводить свое свободное время в общении с окружающими, что не может сравниться с теми возможностями взаимодействия, которые предлагает видеоигровая активность. Кроме того, студенты, не отвлекающие свое внимание на видеоигры, лучше помнят о своих обязанностях и данных ими обещаниях. При этом, студенты, проводящие больше времени за видеоигрой, имеют возможность выражать в этом процессе свои эмоции, тем самым, снимая эмоциональное напряжение.

Студенты с средней и высокой видеоигровой активностью более открыты опыту, так как сами игры предоставляют разнообразный опыт как через «игровые механики» (способы и правила взаимодействия с персонажами и объектами в игре), так и сюжетные элементы.

Студенты с низкой вовлеченностью имеют более высокий общий уровень смысло-жизненных ориентаций. Это означает, что они имеют более ясные цели в жизни, более высоко оценивают процесс своей жизни и результативность прожитого жизненного промежутка. Это может быть связано с тем, что они чаще проживают жизнь «в моменте», уделяя внимание осмыслению своих действий и планов. Являясь более организованными, студенты с низкой вовлеченностью в видеоигры ставят перед собой цели, добиваясь которых, оценивают пройденный период жизни как «успешный».

Кроме того, они больше, чем студенты со средней и высокой вовлеченностью, верят в свои силы и в то, что могут влиять на события своей жизни. Это можно объяснить тем, что, будучи ориентированными на достижения в реальной жизни, они чаще видят непосредственные результаты своих усилий. Это может укреплять их веру в собственную эффективность и способность влиять на свою судьбу. В отличие от них, студенты с высокой вовлеченностью в видеоигры могут иногда испытывать зависимость от игровых механизмов и достижений, что может затруднять перенос уверенности на реальные жизненные ситуации.

Заключение

Проведенное исследование ставит важную проблему оценки роли видеоигровой активности не только в досуговой активности молодежи, но и в развитии личностных качеств и их диагностики [Костригин, Плякин, 2018].

Выявленные результаты показали, что студенты с низкой вовлеченностью в видеоигры более нейротичны, экстравертированы и добросовестны, у них выше показатели осмысленности жизни. У студентов со средней и высокой вовлеченностью выше открытость опыту.

В современном обществе по-прежнему существует стереотипное восприятие людей, увлеченных видеоиграми. Обычно их представляют как молодых людей с трудностями в межличностных отношениях. Однако наше исследование демонстрирует, что вовлеченность в видеоигры – это гораздо более сложное явление. Видеоигры способны оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие на молодежь, поэтому было бы ошибкой подходить к этой теме с предубеждениями. Необходимо учитывать уровень вовлеченности

и разнообразие игрового опыта, чтобы лучше понять, каким образом видеоигры могут способствовать развитию молодых людей.

Литература

1. Аветисова А.А. Психологические особенности игроков в компьютерные игры // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2011. Т. 8. № 4. С. 35-58.
2. Богачева Н.В. Компьютерные игры и психологическая специфика когнитивной сферы геймеров // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2014. № 4. С. 120-130.
3. Богачева Н.В. Когнитивно-стилевые и личностные особенности мужчин и женщин, регулярно играющих в компьютерные игры // От истоков к современности: 130 лет организации психологического общества при Московском университете: сборник материалов юбилейной конференции: в 5-ти тт. Т. 3. / Отв. ред. Д.Б. Богоявленская. М.: Когито-Центр, 2015. С. 313-315.
4. Глинкина Л.С., Василенко В.Е. Психологические предикторы разных типов вовлеченности в компьютерные игры в период ранней взрослости // Консультативная психология и психотерапия. 2023. Т. 31. № 1. С. 107-126.
5. Ипполитова Е.А., Вологодина П.Е. Жизненные перспективы молодых людей, регулярно играющих в ролевые компьютерные игры // Вестник психологии и педагогики Алтайского государственного университета. 2019. Т. 1. № 4. С. 19-28.
6. Козлов В.В., Карпов А.А. Психология игровой зависимости. Саратов: Вузовское образование, 2014.
7. Костригин А.А., Плякин И.А. Использование компьютерной геймификации в разработке психодиагностической методики (на примере исследования фрустрации) // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. 2018. № 1. С. 39-47.
8. Кочетков Н.В. Интернет-зависимость и зависимость от компьютерных игр в трудах отечественных психологов // Социальная психология и общество. 2020. Т. 11. № 1. С. 27-54.
9. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). М.: Смысл, 2000.
10. Максимов А.А. Личностные особенности людей с компьютерно-игровой зависимостью: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. М., 2009.
11. Новикова Е.С., Мамонова Е.Б. Удовлетворенность жизнью взрослых людей, увлеченных компьютерными играми // Нижегородский психологический альманах. 2018. № 2. С. 108-114.
12. Омельченко Н.В. Диспозиционные особенности (черты личности и ценностные ориентации) играющих в компьютерные игры с разным игровым опытом // Южно-российский журнал социальных наук. 2010. № 4. С. 124-132.
13. Психология XXI века: Учебник для вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. М.: ПЕР СЭ, 2003.

14. Фадеев И.В. Влияние компьютерных игр на социализацию людей // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. № 4-2. С. 25-28.

15. Часовский П.В. Языковая личность геймера: психолингвистическая парадигма // Вестник Челябинского государственного университета. 2013. № 37 (328). С. 110-112.

16. Шалагинова К.С., Декина Е.В., Ключева Д.А. Эскапизм и видеоигровая аддикция у подростков // Психолого-педагогические исследования. 2023. Т. 15. № 4. С. 97-110.

17. Швацкий А.Ю. Социально-психологические последствия увлечения подростков компьютерными играми // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. Т. 8. № 2 (27). С. 409-412.

Прокофьева В.А.

ТОЛЕРАНТНОСТЬ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ИНСТИТУТА

Аннотация: в статье представлены результаты исследования толерантности к неопределенности курсантов военного института обучающихся на факультете военно-политической работы. Определяется место данного феномена в структуре личностных характеристик. Анализируется степень проявления толерантности к неопределенности на начальном этапе обучения, а также взаимосвязи данного показателя с уровнем самооценки и мотивацией достижения.

Ключевые слова: толерантность к неопределённости, интолерантность, самооценка, мотивация достижения, военно-профессиональная деятельность, курсанты военного института.

Abstract: The article presents the results of a study of tolerance to uncertainty of cadets of the military institute studying at the Faculty of Military and Political Work. The place of this phenomenon in the structure of personal characteristics is determined. The degree of tolerance to uncertainty at the initial stage of learning is analyzed, as well as the relationship of this indicator with the level of self-esteem and motivation for achievement.

Keywords: tolerance to uncertainty, intolerance, self-esteem, achievement motivation, military professional activity, cadets of the military institute.

Проблема толерантности к неопределенности в настоящее время может рассматриваться как одно из интереснейших направлений психологической науки. В эпоху быстро меняющихся условий труда, сложности, напряженности психологической обстановки в условиях экономического, политического и социально-культурного развития становится востребованной практика развития и поддержания у субъекта толерантности к неопределенности [7].

Интолерантный человек постоянно испытывает трудности с точки зрения коррекции программы поведения в сложных ситуациях, находится в состоянии нервно-психического напряжения [8]. В итоге это ведет к переутомлению и

истощению организма, а, значит, и падению внутренних ресурсов, и потере способности к активной работе [2].

Актуальность и значимость настоящего исследования обусловлена необходимостью учета в служебной деятельности толерантности к неопределенности среди военнослужащих, их самооценки и мотивации достижения успеха. Для офицера войск национальной гвардии Российской Федерации очень важным является вопрос формирования толерантности к неопределенности с самого начала становления, то есть с первых этапов военно-профессиональной социализации. Ситуативная неопределенность постоянно сопутствует в служебной деятельности офицера [6]. Выпуск из военного института и распределение таит неопределенность места прохождения службы, принятие решений в различных условиях обстановки, зачастую связанных с нехваткой информации и полноты разведанных, смена места службы и должности так же влечет ситуативную неопределенность.

Вместе с тем, данное понятие лишь частично описывает явление готовности к изменениям служебной ситуации, так как военнослужащим, как правило, в той или иной степени ясны отдаленные перспективы изменения ситуации, но время, место и иные ее характеристики могут быть неопределенными, что вносит элемент напряжения в систему готовности [5].

Проблема готовности военнослужащих к неопределенности давно находится в сфере пристального внимания многих исследователей в различных научных направлениях и, прежде всего, в военной психологии, педагогике, военных науках, акмеологии [1]. Немалое внимание психологической готовности солдата к бою (как виду ситуативного изменения) уделяли и русские полководцы. А.В. Суворов основал и применил в военной службе способы и методы психологической подготовки армии. [4]. Адмирал С.О. Макаров всегда твердил о том, что любой подход необходимо максимально использовать для добывания новых навыков и умений, для создания таких черт характера, как храбрость, выдержка, смелость, выносливость. [3].

Эмпирическое исследование проводилось на базе Санкт-Петербургского военного ордена Жукова института войск национальной гвардии Российской Федерации. В исследовании принимали участие абитуриенты факультета военно-политической работы. Общий объем выборки составил 50 человек. Возраст респондентов варьируется в пределах от 17 до 22 лет.

В ходе проведения диагностического обследования использовались следующие методики: шкала толерантности к неопределённости Мак-Лейна в адаптации Е.Г. Луковицкой; методика исследования самооценки личности Дембо-Рубинштейн; методика исследования самооценки при помощи процедуры ранжирования С.А. Будасси; опросник изменения результирующей тенденции мотивации достижения А. Мехрабиана.

Полученные результаты представлены в таблице 1 и отражены в виде диаграммы и корреляционной плеяды (рисунки 1 и 2).

Таблица 1 – Показатели толерантности к неопределённости у курсантов военного института

Шкала	Курсанты, n=50		
	M	m	δ
Толерантность к неопределенности	16,94	2,61	18,46
Самооценка	0,35	0,05	0,36
Мотивация достижения	143,1	2,88	20,36
Примечание: M – среднее арифметическое; m – ошибка среднего; δ – стандартное отклонение.			

Согласно данным, представленным в таблице 1, можно отметить, что среднегрупповые показатели толерантности к неопределённости лежат в среднем диапазоне. Этот вывод подтверждает значение интегрального показателя толерантности к неопределённости ($M = 16,94$). Таким образом, в целом, в обследованном подразделении отмечается средний уровень толерантности к неопределённости.

Средний уровень толерантности к неопределённости обычно характеризуется некоторым комфортом в ситуациях неопределённости, но при этом не полной уверенностью в своих способностях справиться с этими ситуациями. Курсанты с таким уровнем толерантности к неопределённости, как правило, могут адаптироваться к новым или непредсказуемым обстоятельствам, но при этом могут испытывать некоторую тревогу или беспокойство. Они могут быть готовы рисковать в определенных ситуациях, но предпочитают иметь определенную степень контроля и предсказуемости.

Среднегрупповой показатель, полученный по методики С.А. Будасси ($M = 0,35$) свидетельствует об адекватной самооценке: наличие значимой взаимосвязи между реальным представлением о личностных качествах и желаемым «Я образом».

Кроме того, согласно данным, представленным в таблице 1, можно отметить, что у подавляющего большинства курсантов обследованного подразделения доминирует стремление избегать неудач. Такие люди обычно обладают высоким уровнем осторожности и предусмотрительности. Они могут быть более склонны к тщательному планированию и оценке рисков, чтобы избежать потенциальных неудач или ошибок. Обследованные военнослужащие могут испытывать страх неудачи и быть более чувствительными к критике или негативным последствиям своих действий. Важно помнить, что избегание неудачи может быть как положительным, так и отрицательным аспектом поведения, и зависит от контекста и специфики ситуации.

Поскольку центральным понятием в исследовании выступал показатель толерантности к неопределенности, рассмотрим соотношение уровней характеристик (рисунок 1).

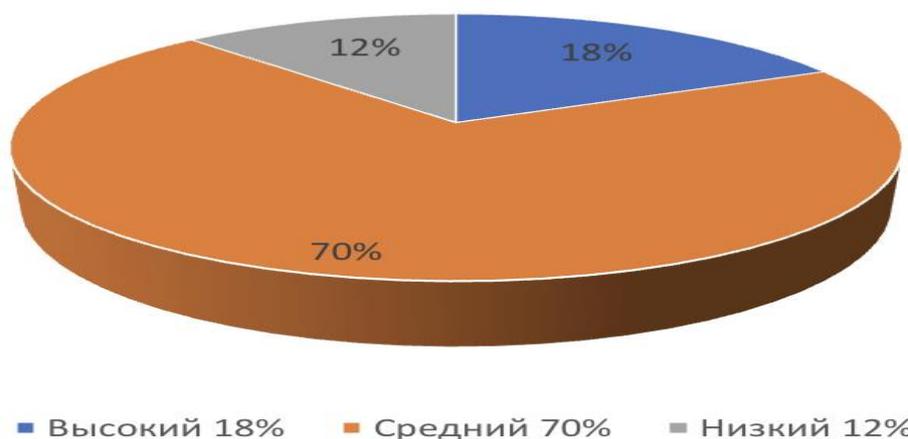
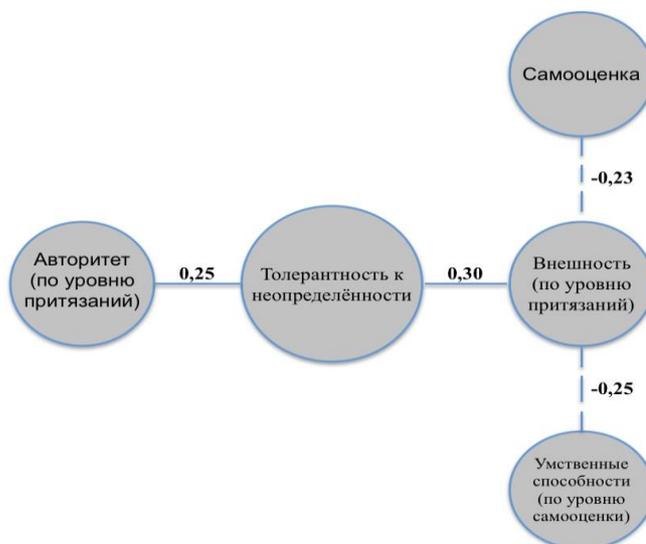


Рисунок 1 – Соотношение уровней толерантности к неопределённости у курсантов военного института

Как представлено на рисунке, наименее всего курсантам обследованного подразделения свойственен низкий уровень толерантности к неопределённости (12%). Военнослужащие с низким уровнем толерантности к неопределённости могут испытывать неприятие или дискомфорт в ситуациях неопределённости. Они могут предпочитать стабильность, ясность и предсказуемость. Военнослужащие с низким уровнем толерантности к неопределённости могут испытывать беспокойство или тревогу в условиях ограниченной информации или перемен. Они могут быть более склонны к следованию установленным процедурам и правилам, чем к принятию рисков или экспериментам.

Для определения взаимосвязей диагностируемых показателей был проведен корреляционный анализ. Полученные результаты представлены в виде корреляционной плеяды на рисунке 2.

Рисунок 2 – Анализ взаимосвязей показателя «толерантность к



неопределённости» курсантов ВООВО

Как видно на рисунке 2, толерантность к неопределённости связана с показателем «авторитет» по уровню притязаний и показателем «внешности» по уровню притязаний. Положительная корреляционная связь между показателем толерантности к неопределенности и показателем «авторитет» по уровню притязаний ($r = 0,25$) предполагает, что курсанты обычно демонстрируют хорошие способности принимая обоснованные и эффективные решения. Обладая уверенностью в своих возможностях, они готовы принимать неопределенность как неизбежную часть своей профессиональной деятельности и адаптироваться к ней. Так же скорее всего они обладают хорошими навыками адаптации к новым и изменчивым ситуациям. Они готовы принять неопределенность как вызов и находить способы решения, даже если условия не ясны или меняются. Их способность быстро адаптироваться и приспособливаться позволяет им эффективно функционировать в неопределенной среде. Курсанты часто имеют хорошо развитую уверенность в своих способностях и навыках. При этом они менее склонны к боязни неопределенности и более готовы к принятию риска и новых вызовов.

Положительная корреляционная связь между показателем толерантности к неопределенности и показателем «внешность» по уровню притязаний ($r = 0,30$) может быть следствием того, что во время профессионального психологического отбора курсантов в военных учебных заведениях могут быть установлены некоторые стандарты физической подготовки, которым необходимо соответствовать. Молодые люди, ориентированные на военно-профессиональную деятельность, могут испытывать большую мотивацию для поступления в военные учебные заведения и проявлять большую решимость в достижении успеха. Они могут быть уверенными в себе, иметь высокую самооценку и стремиться к лучшим результатам.

В то же время, показатель толерантности к неопределенности может быть связан с уровнем самоуверенности и способностью адаптироваться к неожиданным или неопределенным ситуациям. Таким образом, молодые люди с физической выносливостью, военной выправкой и высоким показателем толерантности к неопределённости могут быть склонными к активному участию в военно-профессиональной деятельности. Внешность может играть роль в том, как курсанты воспринимаются в обществе и социальной среде. Военнослужащие с высоким показателем толерантности к неопределённости могут иметь большую социальную привлекательность и проявлять лидерские черты, что способствует их успешной адаптации и принятию в военной среде.

Отрицательная корреляционная связь между показателем «самооценка» и показателем «внешность» по уровню притязаний ($r = -0,23$) может свидетельствовать о том, что военный институт способен создавать сильную акцентуацию военных ценностей, таких как дисциплина, самоотверженность, умение работать в команде. В этой среде самооценка может быть связана не с внешними аспектами, а с качествами, необходимыми для успешной службы – выносливостью, лидерством, профессионализмом.

Отрицательная корреляционная связь между показателем «внешность» по уровню притязаний и показателем «умственные способности» по уровню

самооценки ($r = -0,25$) может говорить о том, что высокие умственные способности могут быть связаны с высоким уровнем самоанализа и самокритичности. Курсанты с высоким уровнем интеллекта могут более реалистично оценивать свои внешние физические качества и осознавать, что они не являются их главной и наиболее важной характеристикой, так же они вероятно, отдают предпочтение развитию своих интеллектуальных и профессиональных навыков, поскольку понимают, что в армии и военной службе главную роль играют знания, умения, навыки и способности.

Проведенный эмпирический анализ позволяет наметить варианты практической работы должностных лиц с военнослужащими, а также сформулировать ряд выводов:

1. Толерантность к неопределённости является одним из важных профессионально значимых качеств будущего офицера, которое в свою очередь обусловлено личными особенностями военнослужащего, также как и самооценка и мотивация достижения.

2. В результате диагностического исследования было выявлено, что 18% курсантов имеют высокий уровень толерантности к неопределенности, 70% – средний уровень и только 12% низкий уровень толерантности к неопределённости.

3. Для большинства курсантов обследованного подразделения характерен средний, с тенденцией к высокому уровню самооценки. Мотивация избегания неудач доминирует над мотивацией достижения успеха в соотношении 86% и 14%.

Таким образом, развитие толерантности к неопределенности может иметь положительное влияние на самооценку и мотивацию достижения у курсантов.

Библиографический список

1. Деркач, А.А., Профессиональная деятельность в особых и экстремальных условиях (психолого-акмеологические основы) / А.А. Деркач, В.Г. Зазыкин. М.: РАГС, 1998. – 267 с.

2. Леонов, И.Н. Толерантность к неопределенности как психологический феномен: история становления конструкта / И.Н. Леонов // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. 2014. – № 4. – С. 43–52.

3. Макаров, С.О. Рассуждения по вопросам морской тактики. М.: Воениздат, 1943. – 516 с.

4. Суворов, А.В. Наука побеждать. М.: Воениздат, 1987. 2018. – 325 с.

5. Терехин, Р.А. Социально-психологические детерминанты психологической готовности военнослужащих к изменению служебной ситуации в процессе военно-профессиональной социализации / Р.А. Терехин. Санкт-Петербург: Научное учреждение «Центр стратегических исследований». 2020. – 88 с.

6. Терехин, Р.А. Ценностные факторы толерантности к неопределенности военнослужащих на начальном этапе военно-профессиональной социализации /

Р.А. Терехин // Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии. 2019. – № 1(6). – С. 108–113.

7. Чагова, М.А. История и современное развитие проблемы толерантности к неопределенности в психологической науке / М.А.Чагова // РЕМ: Psychology. EducologyMedicine. 2014. – № 1. – С. 77–87.

8. Шилов, Е.К. Мотивация достижения как одно из условий успешной учебно-профессиональной деятельности курсантов военных вузов. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК. 2014. – 116 с.

Саттаров Т.Ф., Бабарахимова С.Б.

**МЕХАНИЗМЫ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ЖЕНЩИН,
БОЛЬНЫХ РАКОМ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ С УЧЁТОМ ИХ
ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ**

Аннотация. В статье приводятся результаты исследований механизмов совладающего поведения женщин, страдающих раком молочной железы с учётом их психологических особенностей. Обнаруженные малоадаптивные копинг-стратегии свидетельствуют о наличии высокого риска отрицательного влияния на процесс лечения, снижении мотивации к лечению, снижении уровня волевого контроля, формировании межличностных и внутриличностных конфликты, нарушении адаптации в быстро меняющемся социуме.

Ключевые слова: личность, рак молочной железы, женщины, копинг-стратегии.

Annotation. The article presents the results of research on the mechanisms of coping behavior of women suffering from breast cancer, taking into account their psychological characteristics. The discovered maladaptive coping strategies indicate a high risk of a negative impact on the treatment process, a decrease in motivation for treatment, a decrease in the level of volitional control, the formation of interpersonal and intrapersonal conflicts, and a violation of adaptation in a rapidly changing society.

Keywords: personality, breast cancer, women, coping strategies.

Актуальность. Психологические исследования больных с онкологическими заболеваниями позволяют определить их психологические особенности, отношение к заболеванию и реакцию на болезнь, возможность адаптации к изменившейся жизненной ситуации, эффективность психотерапевтического вмешательства [1,9,10]. Воздействие заболевания на психическое состояние пациентов, на их психоэмоциональный статус и адаптационный потенциал личности должно быть научной основой для оказания психотерапевтической помощи онкологическим больным. Особенностью болезни РМЖ несомненно является то, что раннее выявление и терапия позволяет не только увеличить показатель общей выживаемости, но и значительно улучшает качество жизни женщин, ведь психологическое состояние

и связанное с этими переживаниями по поводу терапии и последствий болезни, несомненно влияет на прогноз самого заболевания [3]. Тщательное изучение литературных данных по исследованию этого вопроса выявило недостаточную освещенность в этой области. Обнаружение онкологического процесса у пациентов любого возраста является тяжелейшим стрессом, сопровождающимся естественным страхом перед болезнью [8,11]. Постановка диагноза РМЖ может привести к серьезной психологической травме, так как эта патология долгое время возглавляла рейтинг смертности от онкологических заболеваний среди женщин [4,6]. Особенно когда появляется необходимость в мастэктомии, что является для женщин тяжелым решением, оно способствует утрате уверенности в себе, затруднению общения и социального контакта с родными и близкими, дезадаптирует женщину любого возраста, что так же приводит к ухудшению качества жизни пациенток с онкологическим заболеванием [2,5,7].

Цель исследования: изучение копинг-стратегий женщин, больных раком молочной железы с учётом их личностных особенностей.

Материал и методы исследования: было обследовано 107 женщин, больных раком молочной железы в возрасте от 28 до 64 лет (средний возраст $46,5 \pm 11,5$ лет), проходивших стационарное лечение на базе Областного филиала Республиканского специализированного научно-практического медицинского центра онкологии и радиологии. Оценка преморбидного типа личности проводилась с использованием теста А.Е. Личко и опросника Г.Ю.Айзенка; для оценки ситуационных копинг-стратегий использован опросник совладания со стрессом COPE, разработанный в 1989 году К. Карвером, М. Шейером и Дж. Вейнтраубом (С. S. Carver, M. F. Scheier, J. K. Weintraub). За статистически значимые изменения принимали уровень достоверности $P < 0,05$. Полученные данные систематизировались и обрабатывались с использованием программы MS Excel.

Результаты и их обсуждения: на основании опросника Г.Айзенка установлено, что из женщин, больных раком молочной железы, 35 (32,7 %) являются холериками, 38 (35,5 %) – меланхоликами, 18 (16,9 %) флегматиками и 16 (14,9 %) сангвиниками (статистически достоверно $p < 0,05$), по показателям экстраверсии-интроверсии все испытуемые могут быть отнесены к амбивертам, а по показателям нейротизма - к нормостеникам: 60 (56,1%) больных раком молочной железы были отнесены к интровертам, 47 (43,9 %) – к экстравертам ($p < 0,045$). В результате анализа специфики совладания со стрессом у женщин, больных раком молочной железы, нами было установлено, что особенности копинг-поведения определяется когнитивной оценкой прогрессирования заболевания. Учитывая указанную оценку, на базе полученных нами результатов были разработаны модели копинг-поведения. Установлено, что модель когнитивной оценки у женщин с онкологическими заболеваниями также включает в себя и нарушение метакогнитивной регуляции, что, свою очередь, ведет, к развитию когнитивного синдрома внимания и негативных интерпретаций заболевания. Полагаем, что существование у больных малоадаптивных метакогнитивных взглядов по отношению к негативным интерпретациям заболевания, а также интенсификация лечения ведет к

формированию когнитивной оценки угрозы прогрессирования заболевания. Данная оценка характеризуется возрастанием депрессивной симптоматики, концентрацией внимания на причинах возникновения болезни, низким уровнем внутреннего контроля восприятия заболевания. Соответственно, ослабление адаптационных возможностей у пациентов определяет выбор ими стратегий, ориентированных на избегание трудных жизненных ситуаций и эмоциональное совладание, переживание собственной беспомощности.

Исследованием установлено, что у женщин с малоадаптивной организацией совладания с болезнью ведет к преобладанию личностного смысла болезни «Ущерб», который выражается в устойчивом переживании в отношении утраты здоровья и жизни, неизбежностью скорой смерти.

Для копинг-поведения женщин с когнитивной оценкой присущи низкий уровень развития малоадаптивных метакогнитивных стратегий и преобладание убежденности в эффективности лечения. В ходе исследования нами было установлено, что указанная категория женщин чаще прибегают к проблемно-ориентированным стратегиям, обладают явным внутренним контролем и выражают позитивные интерпретации по отношению болезни и лечения.

Проведенный нами сравнительный анализ свойств структуры личности (темперамента) со спецификой эмоционального восприятия переживания и копинг-поведения, показал, что параметр «экстраверсия/интроверсия» взаимосвязан с осмыслением ситуации, с текущим эмоциональным состоянием и копинг-стратегиями «Положительная переоценка» и «Планирование решения проблемы». В то же время, такой параметр, как «нейротизм» (повышенная эмоциональная неустойчивость), имеет связь только с текущим эмоциональным состоянием и копинг-стратегиями «Поиск социальной поддержки», «Бегство-избегание», «Конфронтационный», «Принятие ответственности». В результате, нами была выявлена взаимосвязь экстравертированной с более положительным эмоциональным состоянием и оптимистичным восприятием ситуации. Напротив, «нейротизм» вызывает чувство подавленности и тревожности, вызывает ухудшение самочувствия. Исследование показало, что копинг-стратегии «Положительная переоценка» и «Планирование решения проблемы» преобладают у больных, более склонных экстраверсии. К копинг-стратегиям «Поиск социальной поддержки», «Бегство-избегание», «Конфронтационный», «Принятие ответственности» прибегают больные с пониженной эмоциональной устойчивостью, признаками чего являются тревога, беспокойство, напряженность. Следовательно, «нейротизм» свойствен пациентам, поведение которых относится к типу уклонения, с отчетливым компонентом и самообвинения и, даже, иногда, самобичевания. Данная категория пациентов ожидает проявлений сопереживания, внимания со стороны своего окружения. При решении проблем в их поведении зачастую отсутствует целенаправленность, конкретизация действий; они не желают или не имеют возможности как-либо воздействовать на сложившуюся ситуацию, преодолеть негативное эмоциональное состояние. В противоположность этому, «экстраверсия» свойственно поведенческому настрою больных, целенаправленно стремящихся к преодолению проблем, пытающихся

анализировать пути ее решения и соответственно планировать свои действия, учитывая существующие реалии.

Резюмируя вышеизложенное, мы пришли к выводу, что свойства структуры личности (темперамента) имеют большое влияние на копинг-поведение женщин, больных раком молочной железы. Вкратце, можно сделать следующие выводы:

- «Экстраверсия» характеризуется более позитивным эмоциональным состоянием (уверенность, энергичность, решительность), оптимистичным отношением к сложившимся реалиям, более конструктивными стратегиями поведения.

- «Нейротизму» свойственны более негативное эмоциональное состояние (тревога, апатия, ухудшение самочувствия), и, соответственно, менее конструктивными стратегиями поведения.

Обследованные пациентки с раком молочной железы умеренно используют копинг-стратегии для совладания с заболеванием, предпочитая стратегии «разрешение проблем» и «поиск социальной поддержки». Они ориентированы на восприятие социальной поддержки. В большей степени социальную поддержку они воспринимают со стороны семьи и значимых для них людей. Было установлено, что наиболее распространенным типом копинг-стратегий в категории онкологических больных является «Поиск Социальной Поддержки». Указанная стратегия предполагает стремление к решению проблемы за счет привлечения внешних социальных ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и эффективной поддержки. Пациенткам свойственны попытки использования внешних ресурсов для разрешения проблемной ситуации, им присуща ориентация на взаимодействие с другими лицами, стремление получить поддержку. У 75% больных наблюдается средний уровень развития копинг-стратегии «Поиск Социальной Поддержки». В то же время, доля больных с высокими показателями данной копинг-стратегии значительно меньше - 16,7%. Также у пациентов из данной группы наблюдается высокий уровень применения копинг-стратегии «Решение Проблемы» на среднем уровне - 50% испытуемых, у 25 % отмечен высокий уровень данной стратегии. Показатели «Стратегии Избегания» в данной группе следующие: у 41,7% испытуемых выявлен ее низкий уровень, у 25% – очень низкий уровень ($p < 0,045$). У остальных 33,3 % испытуемых наблюдается средний уровень ее развития.

Выводы: таким образом, у женщин с раком молочной железы в большинстве случаев наблюдения регистрируются психастенические черты характера и меланхолический тип темперамента, преобладают предпосылки к дисгармоничному развитию копинг-стратегий –обнаруживается снижение стратегии «Решение Проблем» в пользу повышения стратегий как «Поиск Социальной Поддержки» и «Избегание», что свидетельствует о наличии высокого риска отрицательного влияния на процесс лечения, снижается мотивация к лечению, снижается уровень волевого контроля, формируются межличностные и внутриличностные конфликты, нарушение адаптации в быстро меняющемся социуме.

Список литературы:

1. Бабарахимова С.Б., Шаханская О.В., Искандарова Ж.М. Личностные особенности женщин с депрессивными расстройствами и их влияние на качество жизни // Сборники конференций НИЦ Социосфера 2013., С. 109-112.
2. Саидалиходжаева Д.Г., Бабарахимова С.Б. Оценка эмоциональных статусов беременных с учетом личностных особенностей // Психические расстройства в общей медицине, 2017, No 1-2, С. 46.
3. Саттаров Т.Ф. Стратегии совладания со стрессом больных раком молочной железы / Биопсихосоциальная психиатрия: новые подходы и перспективы развития; 1 (1), 2023; с.54-57
4. Саттаров Т.Ф. Персональные факторы и аффективные расстройства у больных раком молочной железы / Биопсихосоциальная психиатрия: новые подходы и перспективы развития; 1 (1), 2023; с.51-53
5. Matveeva A.A., Sulstonova K.B., Abbasova D.S. et al. Optimization of psychodiagnostics of emotional states. Danish Scientific Journal (2020) VOL 3, No 5 pp. 24-27
6. Sattarov T.F. Interrelation of personal characteristics and affective disorders of patients with breast cancer. European science review, (2016) pp. 87-88
7. Sattarov T.F., Babarakhimova S.B. Efficacy of art therapy in adolescents // Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. Вып. 30 /Под ред. В.В. Козлова, Ш.Р. Баратова, М.Н. Усмановой. – Бухара - Ярославль: МАПН, 2023. – 416 с.; с.279-283
8. Sattarov T.F., Babarakhimova S.B. Early detection of teenage depression // Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. Вып. 29. /Под ред. В.В.Козлова, Ш.Р. Баратова, М.Н.Усмановой. – Бухара - Ярославль: МАПН, 2023. – 429 с.; с.328-321
9. Sattarov T.F. Integrative methods of psychotherapy in adolescents // Science and innovation international scientific journal volume 2 issue 2 2024, pp. 40-44
10. Sattarov T.F., Babarakhimova S.B. The problem of the influence of environmental factors on the development of breast cancer in women. Science and innovation, 2024. — №3 (39). — p.189-192
11. Sirota N. A., Fetisov B. A. Coping behavior of women with breast cancer with visible postsurgery deformity / N. A. Sirota, B. A. Fetisov // Psychology in Russia: State of the Art. —2013. — №6. — p.77-85

Султонова К.Б., Шарипова Ф.К., Бабарахимова С.Б.
ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ РИСКИ РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА
У ДЕТЕЙ С УЧЁТОМ КОПИНГ- СТРАТЕГИЙ

Аннотация. В статье приведены результаты эффективности проведения современных арт-технологий у подростков с сахарным диабетом, выявлено влияние сахарного диабета на клинические проявления аффективных нарушений, установлены периоды пониженного настроения с внутренней напряженностью, суточные колебания настроения, снижение мотивационной деятельности, ухудшение внутрисемейных взаимоотношений на фоне эмоциональных изменений у детей. Полученные результаты позволят выделить

важные личностные мишени психотерапевтической и психокоррекционной работы с детьми, склонными к развитию тревожно-депрессивной и фобической симптоматики.

Ключевые слова: экологические факторы, арт-терапия, сахарный диабет, копинг-стратегии, дети, тревожные расстройства, эмоциональные расстройства, депрессия.

Abstract. The article presents the results of the effectiveness of modern art technologies in adolescents with diabetes mellitus, reveals the influence of diabetes mellitus on the clinical manifestations of affective disorders, and establishes periods of low mood with internal tension, daily mood fluctuations, decreased motivational activity, and deterioration of intra-family relationships against the background of emotional changes in children. The results obtained will make it possible to identify important personal targets of psychotherapeutic and psychocorrectional work with children prone to the development of anxiety-depressive and phobic symptoms.

Key words: environmental factors, art therapy, diabetes mellitus, coping strategies, children, anxiety disorders, emotional disorders, depression.

Введение. Сахарный диабет 1 типа (СД1) развивается в результате взаимодействия генетических факторов и факторов внешней среды. Риск развития СД1 определяется сложным взаимодействием комплекса факторов внешней среды и генетической предрасположенностью. Обеспеченность витамином D напрямую зависит от продолжительности солнечных дней, так как ультрафиолетовое облучение кожи является основным его источником. Ряд исследований выявил значительную отрицательную обратную связь между заболеваемостью СД1 и продолжительностью воздействия окружающего ультрафиолетового излучения. В недавнем обзоре, посвященном изучению влияния климатических условий в 72 странах на развитие СД1, показано, что заболеваемость СД1 была выше в северных регионах с меньшей продолжительностью солнечного воздействия. Там же регистрировался дефицит витамина D в детской популяции. Возможно, дополнительное назначение витамина D в таких регионах имеет определенные преимущества. В настоящее время нет четкого понимания протективного механизма ультрафиолетового воздействия на риск развития СД1. Это может быть связано как с регуляцией образования витамина D, так и, возможно, с изолированными иммунорегуляторными эффектами. Потенциальные токсические эффекты нитратов, нитритов, нитрозаминов на клетки поджелудочной железы по-прежнему являются спорным вопросом. Химические токсические вещества в пищевых продуктах или воде могут активировать аутоиммунные механизмы у генетически восприимчивых к СД1 детей, что может привести к гибели островковых клеток поджелудочной железы. Некоторые косвенные экологические данные свидетельствуют о связи между СД1 и водой, содержащей нитраты, нитриты или нитрозамины. Экологические исследования, изучавшие взаимосвязи между воздействием нитратов, нитритов и нитрозаминов в пище и питьевой воде и развитием СД1, показали, что в регионах с уровнем нитратов менее 25 мг/л в питьевой воде в основном сообщалось об отсутствии риска развития СД1, в то время как повышенный риск наблюдался у пациентов с

максимальным уровнем нитратов более 40–80 мг/л. Имеются ограниченные экспериментальные данные о потенциальном диабетогенном эффекте нитрита и нитрозаминов, и этот эффект, как правило связан с более высокими, за пределами приемлемого диапазона значениями [14]. Дальнейшие исследования необходимы для выяснения потенциальных вредных последствий воздействия нитратсодержащих соединений на риски развития СД1. Актуальность настоящего исследования обусловлена широкой распространенностью сахарного диабета у детей и недостаточной изученностью ряда его клинико-психологических аспектов [3,9]. Дети и подростки с впервые выявленным СД нуждаются в индивидуальной психолого-педагогической поддержке. Данному контингенту пациентов показана психотерапевтическая помощь, способствующая созданию отношений партнерства между психологом и больным, для более эффективного и комплексного лечения необходима своевременная психодиагностика и психокоррекция нарушений тревожно-депрессивного и фобического спектра невротического уровня [2,4,8]. В связи с появившимся прогрессом в фармакотерапии, как нельзя более актуальными становятся вопросы комплексного подхода к лечению и организации психосоциальной реабилитации, социальной адаптации и коррекции тревожно-фобической и депрессивной симптоматики у детей и подростков [1,5,7]. Анализ литературных источников обнаружил недостаточную изученность влияния сахарного диабета первого типа на психоэмоциональное состояние подростков школьного возраста и возможности проведения арт-терапии пациентам психосоматического профиля, чем и обусловлено данное исследование. Проблема преодоления личностью стрессовых и критических ситуаций исследуется учеными в различных областях знания: биологии, медицине, психофизиологии, психологии, - и в настоящее время остается одной из наиболее актуальных в науке. Устойчивый интерес к данной проблеме обусловлен усилением негативного воздействия природных, экологических, социальных и других неблагоприятных условий на личность. В этой связи особую значимость приобретает изучение психологических способов совладания со стрессом как фактора успешной адаптации человека в современном мире (Л.И. Анцыферова, Ф.Б. Березин, В.А. Бодров, В.П. Казначеев, А.Р. Кудашев, В.И. Медведев, Ф.З. Меерсон, А.А. Реан, М.С. Яницкий и др.). В исследованиях отмечается, что наиболее стрессогенное влияние на психофизическое и функциональное состояние личности оказывают непредсказуемость и неопределенность, которые являются основной характеристикой экстремальных ситуаций. Известно, что при наличии экстремального воздействия на человека особенности копинг-стратегий личности в значительной степени определяют последствия травматического стресса: различные формы личностных нарушений связаны либо с недостаточностью ресурсов преодоления, либо с чрезмерностью дезадаптирующих стресс-факторов [6].

Цель исследования: изучить влияние экологических факторов на формирование сахарного диабета и эффективность проведения арт-терапии у подростков с сахарным диабетом I типа с учётом механизмов совладающего поведения для оптимизации психологической, психокоррекционной и лечебно-

психологической

помощи.

Материалы и методы исследования. Обследованы 110 детей старшего школьного возраста с верифицированным диагнозом СД I типа. Использовался метод определения копинг-стратегий для детей школьного возраста, разработанной И.М. Никольской и Р.М. Грановской. Для редукации психоэмоциональных изменений у подростков проводились групповые и индивидуальные занятия медицинскими психологами и психотерапевтами в течение 3-х месяцев по специально разработанной реабилитационной программе с применением современных арт-технологий. Диагноз сахарного диабета был верифицирован согласно диагностическим критериям МКБ-10. Специально разработанная карта-обследования, созданная сотрудниками кафедры психиатрии совместно с клиническими и социальными психологами, содержала перечень психологических тестов-вопросов, для выявления факторов риска формирования заболеваний эндокринологического профиля с учетом копинг-стратегий и уровнем тяжести психоэмоциональных расстройств. Распределение по клиническим группам с учетом эндокринологического диагноза было следующим: 37 (46,3% случаев исследования) пациентов с СД лёгкой степени, 34 (42,5 % случаев исследования) пациента с СД средней степени; 9 (11,2% случаев исследования) пациентов с СД тяжёлой степени. Средний возраст больных составил $14,8 \pm 1,7$ лет. Доля девочек – 45%, мальчиков – 55%.

Результаты: в процессе анкетирования практически у всей обследованной выборки было обнаружено нарушение регуляции образования витамина D, связанное изолированными иммунорегуляторными эффектами, в ряде случаев выявлено токсическое воздействие нитратов, нитритов, нитрозаминов на клетки поджелудочной железы. На следующем этапе исследования клинко-психопатологическим методом путём расспроса, наблюдения за пациентами и сбором анамнестических сведений со слов родителей и близких были установлены клинические варианты нарушений аффективной сферы у подростков, среди которых депрессивные расстройства определялись у 96,6% подростков, тревожные расстройства у 86,1% подростков, дисфорические – у 28,6%, фобические – у 54,7% обследованных пациентов. На следующем этапе исследования с помощью восьми цветового теста Люшера были исследованы изменения в психоэмоциональной сфере обследуемых пациентов, которые определили, что у 96,6% обследованных подростков регистрируются признаки депрессивного расстройства невротического регистра легкой или умеренной степени клинических проявлений. У подростков на фоне гипергликемии развивались дисфорические состояния, достаточно длительные периоды пониженного настроения с внутренней напряженностью, отмечались суточные колебания настроения, снижение мотивационной деятельности, ухудшение внутрисемейных взаимоотношений. На фоне депрессивных расстройств у подростков значительно снижалась школьная успеваемость (58%), отсутствие желания продолжать учебу (25%), появились конфликты со сверстниками и поведенческие нарушения (60%), суицидальные мысли и тенденции (15%). В обследованной группе в ходе тестирования с помощью теста Г.В. Резяпкиной, выявлено наличие тревожных расстройств, различной степени выраженности у

подростков, среди них было отмечено наличие проявлений тревоги средней степени выраженности (67,8%), у 20,7% обследуемых – без клинически значимой тревоги и у 11,5% подростков – констатировалась выраженная тревога. Тревога усиливалась в основном во второй половине дня и была связана с переживаниями по поводу соматического заболевания. Тревожность сопровождалась формированием депрессивных расстройств легкой и умеренной степени, что позволяет сформулировать понятие о коморбидности аффективных нарушений и сахарного диабета первого типа. Структура аффективных расстройств менялась в зависимости от этапа и тяжести течения сахарного диабета. На этапе высокого уровня гипергликемии у 26 подростков (86%) были выражены: тревожно-фобические нарушения, аффективные колебания, эмоциональная лабильность с раздражительностью. В 75% случаев симптомы депрессивного регистра были первыми клиническими проявлениями обострения заболевания. У подростков выявлены достаточно длительные периоды астенических состояний с внутренней напряженностью (23%), ощущением враждебности со стороны окружающих и высокий тревожности (36%), эпизоды немотивированной агрессии (27%), навязчивые страхи (16%). Дистимия отмечалась в 100% случаев. В результате изменений эмоционального состояния у подростков значительно снижалась самооценка (77%), нарушалась стрессоустойчивость к внешним факторам (65%), формировались тенденция к аутизации и изоляции (70%), суицидальные намерения и высказывания (15%). Механизмы психологической защиты и стили дезадаптивного поведения определяли с помощью копинг-стратегий для детей школьного возраста, разработанной И.М. Никольской и Р.М. Грановской, которые выявили что для пациентов с данной психосоматической патологией характерны агрессивные и конфронтационные поведенческие реакции. Адаптивные целенаправленные и потенциально осознанные действия – это уже копинг-поведение. Результаты исследования, полученные с помощью опросника копинг-стратегий школьного возраста И.М. Никольской, Р.М. Грановской, показали, что наиболее предпочитаемыми в младшем школьном возрасте являются такие копинг-стратегии, как: «говорю сам с собой», «прошу прощения или говорю правду», «думаю об этом», «сплю», «смотрю телевизор, слушаю музыку», «гуляю вокруг дома или по улице». Менее предпочитаемыми – «дразню кого-нибудь», «схожу с ума», «делаю что-то подобное», «борюсь или дерусь с кем-нибудь», «бегаю или хожу пешком». В преодолении сложных ситуаций и переживаний, с ними связанных, младшие школьники предпочитают использовать речь: как внешнюю (проговаривание конкретной неприятной или трудной ситуации с целью ее осмысления и отреагирования), так и внутреннюю (обдумывание ситуации), а также детские развлечения в качестве отвлекающих занятий. Такие способы поведения как «гуляю вокруг дома или по улице» встречаются реже, чем «бью, ломаю или швыряю вещи», «сплю», «говорю сам с собой». Как видим, преобладают: аффективное отреагирование с агрессией, направленной вовне (экстрапунитивный тип реакции); восстановление физических сил (сон) как способ совладания; использование внутренней речи для переработки трудных ситуаций и связанных с ними переживаний. Преобладающая стратегия у

мальчиков связана с использованием внутренней речи («думаю об этом»), у девочек – с эмоциональным отреагированием через горе и страдание («плачу и грущу»). В целом исследование показало, что дети с высоким уровнем тревожности используют крайние варианты активных и пассивных способов психологической защиты. Высокая личностная тревожность снижает адаптивные возможности, дети защищаются однообразно, неадекватно, неконструктивно, обнаруживают нарушенные отношения в социуме и дисгармонию в развитии личности. С увеличением уровня тревожности ослабевают позитивные эмоции, наблюдается «застывание» на каком-либо негативном состоянии, дети затруднялись открыто выразить свое настроение, определить эмоциональное состояние другого человека. Высокий уровень тревожности у детей младшего школьного возраста с сахарным диабетом связан с актуализацией большого количества психологических защит, в то время как низкий уровень тревожности чаще способствует выбору конструктивных форм совладающего поведения. Представленные нами экспериментальные данные описывают широкий спектр осознанных защитных стратегий совладания, которые используют дети с сахарным диабетом, чтобы снизить уровень внутреннего напряжения, справиться с тревогой и беспокойством в трудных и неприятных жизненных ситуациях. Выявленные нами особенности копинг-поведения, характерные для детей с сахарным диабетом, позволяют не только констатировать наличие индивидуальных различий детской защиты, но и объяснить их внутренние механизмы, прогнозировать вероятность формирования того или иного вида защитного поведения у конкретного ребенка. На следующем этапе была проведена арт-терапия с использованием акварели и гуаши – раскраска картинок с последующим наклеиванием на них зёрнышки фасоли, гороха, чечевицы, маша и риса, что способствовало развитию тонких локомоторных движений. Подростки с удовольствием выполняли задания психотерапевта, активно раскрашивали трафареты, затем наклеивали с помощью клея на готовые картинки зёрнышки гречки, фасоли, гороха, риса, данный вид арт-терапии вырабатывал навыки усидчивости, концентрации внимания, расширению кругозора знаний и представлений об окружающей действительности.

Выводы: таким образом, выявлено влияние экологических факторов на риск развития сахарного диабета у детей, определена специфика выраженности видов психологической защиты, заключающаяся в предпочтительном использовании детей с СД механизмов защиты «отрицание», «вытеснение», «компенсация», «реактивное образование» и копинг-стратегии «развлечение и физическая разрядка»; связь между поведенческими особенностями и психологической защитой, характеризующая их защитное поведение как деструктивное и малоадаптивное. Установлена эффективность проведения арт-терапии у подростков с сахарным диабетом, как метода, снижающего уровень депрессии и тревоги, нормализующего психоэмоциональное состояние и формирующего адаптивное, совладающее со стрессом, поведение.

Литература:

1. Абдуллаева В.К., Бабарахимова С.Б. Личностные особенности у подростков с депрессивными расстройствами // Новый день в медицине. 2020. №1(29). С.109-112.
2. Абдуллаева В.К., Сулейманов Ш.Р., Шарипова Ф.К. Влияние семейных взаимоотношений в формировании депрессивных и поведенческих нарушений у подростков // Человеческий Фактор. Социальный Психолог. 2020. – №1(39). – С.146-153.
3. Саттаров Т.Ф., Бабарахимова С.Б. Анализ взаимосвязи между мотивами суицидальных тенденций и личностными особенностями подростков // Человеческий Фактор. Социальный Психолог. 2024. – №1 (49). – С.437-442.
4. Шарипова Ф.К., Бабарахимова С.Б. Предикторы формирования самоповреждающего поведения у подростков // Человеческий Фактор. Социальный Психолог. 2024. – №1 (49). – С.465-469.
5. Babarakhimova SB, Abdullaeva VK, Sulstonova KB, et al. Role of psychological research of suicidal behavior in adolescents / Sciences of Europe. Vol 2, No 36 (2019) pp. 52-55
6. Babarakhimova SB, Abdullaeva VK, Abbasova DS., et al. Research of influence personal characteristics in adolescents in development types of suicidal tendencie // Austria-science. Vol 1, No 24 (2019) pp. 16-18
7. Babarakhimova S.B., Sharipova F.K. Efficacy using the psychology and pedagogical help to teenagers with diabetes of the 1st type // Education and Psychology. No 3 (2017) pp. 77-80
8. Babarakhimova S.B., Sharipova F.K. The psychology and pedagogical help to teenagers with diabetes of the 1 type // Personality in Changing World: Health, Adaptation, Development. No 3 (18) 2017, pp. 381-3907.
9. Matveeva A.A., Sulstonova KB, Abbasova DS et al. Optimization of psychodiagnostics of emotional states // Danish Scientific Journal. 2020, VOL 3, No. 5 pp. 24-27
10. Sattarov T.F., Babarakhimova S.B. Early detection of teenage depression // Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. Вып. 29. /Под ред. В.В.Козлова, Ш.Р. Баратова, М.Н.Усмановой. – Бухара - Ярославль: МАПН, 2023. – 429 с.; с.328-321
11. Sattarov T.F. Relationship between depressive pathology and the personal characteristics of adolescents // The Norwegian Journal of development of the international science, No 117 (2023) pp. 34-39.
12. Sattarov T.F. et al. The influence of parenting styles on the formation of suicidal tendencies in children and adolescents // Human Factor Social Psychologist, No. 1 (45), 2023; P. 348-353.
13. Sattarov T.F., Babarakhimova S.B. Efficacy of art therapy in adolescents // Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. Вып. 30 /Под ред. В.В. Козлова, Ш.Р. Баратова, М.Н. Усмановой. – Бухара - Ярославль: МАПН, 2023. – 416 с.; с.279-283
14. Bahadoran Z, Ghasemi A, Mirmiran P, et al. Nitrate-nitritenoamines exposure and the risk of type 1 diabetes: A review of current data. World J Diabetes. 2016;7(18):433. <https://doi.org/10.4239/wjd.v7.i18.433>

15. Sulstonova K.B. Medical and psychological aspects of psychotherapy in adolescents with diabetes mellitus/ Sciences of Europe. VOL 1, No 64 (2021) pg. 30-32

16. Sulstonova K.B. Study of the spectrum of emotional pathology in adolescents with type I diabetes mellitus/ Norwegian Journal of development of the International Science No 56/2021 42-45 p

Томенко Т.В.

ИНТЕГРАТИВНЫЕ ПСИХОТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ РЕШЕНИЙ В СОВРЕМЕННОМ ТУРБУЛЕНТНОМ МИРЕ

Аннотация

В статье исследуется возможность повышения эффективности принятия управленческих решений за счет использования интегративных психотехник. Подчеркивается необходимость исследования различных практик и поиска новых, максимально результативных инструментов отвечающих задачам управленческих кадров высшего звена, представителей политики и большого бизнеса.

Ключевые слова

Интегративные психотехнологии, медитация управленческие кадры, психоэмоциональное состояние.

Annotation

The article examines the possibility of increasing the effectiveness of management decision-making through the use of integrative psychotechniques. It emphasizes the need to study various practices and search for new, most effective tools that meet the tasks of top management personnel, representatives of politics and big business.

Keywords

Integrative psychotechnologies, meditation, management personnel, psycho-emotional state.

Обострение социально-психологической напряженности в условиях мировой политической нестабильности и экономического кризиса делают особенно актуальным вопрос о практической деятельности психологов, психотерапевтов, используемых психотехник, методологии и технологиях её осуществления.

Управленческая деятельность в современном мире предъявляет весьма высокие требования к:

- качеству психологических процессов и психоэмоциональному состоянию руководителей;
- способности взвешенно анализировать самые сложные деловые ситуации;
- постоянному самоанализу и объективной оценке своих действий и действий окружающих людей.

Не нужно думать, что кризисные состояния касаются только среднего класса и социальных низов. Личностные кризисы являются весьма распространенным явлением в среде управленческих кадров высшего звена, представителей политики и большого бизнеса. [6, с.10]

Управление – это не радостное событие, а творческий и часто мучительный процесс.

Эффективность действий руководящего состава неразрывно связана с реализацией всех потенциальных возможностей и способностей личности.

Все это подчёркивает необходимость исследования различных психотехник и поиска новых, максимально результативных подходов к повышению эффективности управленческих решений.

Медитация является эффективным интегративным методом как в кризисной ситуации, так и в качестве профилактики и гармонизации психоэмоционального состояния.

Понятие «медитация» в рамках психологии появилось относительно недавно. В трансперсональной (С. Гроф, 2007) и интегративной психологии (В. В. Козлов, 2007) медитативные практики описываются как инструмент достижения интеграции личности, в квантовой теории (Д. Диспенза, 2013) как возможность сознательного перепрограммирования себя для личностного развития и фундаментальной трансформации личности, а также как источник личностного ресурсного потенциала [5, с.18].

Теория медитативных практик в рамках интегративной методологии, разработанной В.В. Козловым, учитывает проявленность психического на всех уровнях существования человека и объединяет следующих два уровня в едином подходе:

- объяснительный - система основных постулатов, принципов построения науки, а также теорий, концепций, смысловых моделей, раскрывающих топологию, динамику психического;
- воздействующий - система методов, практик, умений, навыков, психотехник направленных на восстановление целостности сознания, личности, деятельности [5, с.21].

Медитативные практики, как часть психотехнического пространства интегративной методологии, разработанной В.В. Козловым, в основе своей имеют принцип целостности, который подразумевает понимание психики как сложной, открытой, многоуровневой, самоорганизующейся и саморазвивающейся системы, обладающей способностью поддерживать себя в состоянии динамического равновесия и производить новые структуры и новые формы организации.

В медитативных техниках холистической ориентации существует одна особенность, которой раньше не было. Находясь в пространстве медитативных психотехнологий, человек имеет возможность самостоятельно повышать уровень целостности своего сознания и достигать интеграции.

Медитативные психотехнологии, запускают в психике практикующего внутреннюю мудрость, имеющую значительные ресурсы для самоисцеления

актуальной проблемы для психики, эффективного разрешения травмирующей ситуации, трансформации, роста и интеграции.

Интеграция является основой развития любой живой системы, тем более человека, это встроенный в сложную систему механизм, обеспечивающий развитие, эволюцию, адаптацию к новым условиям [5, стр.13].

В психотехническом отношении в направлении самоактуализации медитативные практики используются в силу следующих причин:

- 1)быстрота и эффективность воздействия;
- 2)безопасность для человека;
- 3)возможность самостоятельного применения технологий после соответствующего обучения;
- 4)воздействие на разные уровни психики;
- 5)удовлетворение потребности в «пиковых» переживаниях (терминология А. Маслоу).

В ряду психофизиологических методов повышения индивидуальной психоэмоциональной стабильности медитативные технологии саморегуляции занимают важное место. Результаты исследований медитации свидетельствуют о том, что регулярная медитативная практика приводит к устойчивым положительным функциональным изменениям в психологическом состоянии человека и может быть рекомендована для применения в различных областях жизни личности.

Медитация представляет собой метод саморегуляции, позволяющий нормализовать нервные процессы, повысить жизненный тонус, улучшить интеллектуальные способности, скорректировать отдельные черты темперамента и характера, повысить работоспособность, снизить конфликтность в межличностных отношениях, улучшить общее состояние организма, а значит сделать жизнь человека более здоровой и успешной [5, с.292].

Выявленные закономерности и опыт применения медитации в России и ряде зарубежных стран позволяет разрабатывать программы для применения медитативных практик в самых разных областях:

- в лечебных и реабилитационных центрах,
- в учебных заведениях,
- в психологических центрах,
- в профессиональной деятельности для научных и творческих работников,
- в спортивной деятельности,
- среди сотрудников силовых структур,
- для личностного развития и духовного совершенствования, ...

Медитация помогает человеку осознать свои чувства, телесные ощущения, желания, дает заряд энергии, расслабляет, снимает внутреннее напряжение, помогает осознать свои сильные стороны и ресурсные состояния. Все это положительно влияет на психоэмоциональное состояние, которое в свою очередь является важной основой для выработки и принятия наиболее оптимальных решений, осуществления эффективных коммуникаций в процессе управленческой деятельности.

Библиографический список

1. Баева И.А. Психология в понятиях, образах, переживаниях (возможности психологического словаря). – Рига : Педагогический Центр «Эксперимент», 2019. – 126 с.
2. Батаршев А.В. Темперамент и свойства высшей нервной деятельности. Психологическая диагностика / Москва: Сфера, 2019. – 96 с.
3. Большой психологический словарь / Авдеева Н. Н. и др.; под ред. Б.Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – 4-е изд., расш. – Москва : АСТ ; Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2009. – 811 с.
4. Козлов В.В., Наркевич А.В. Влияние медитативных практик на социально-психологические свойства личности: монография / Москва: Изд-во ИП Петросян, 2023. – 328 с.
5. Козлов В.В. Движение за развитие человеческого потенциала / Ярославль, 2017. – 217 с.
6. Козлов В.В. Психология кризиса / М.: Институт консультирования и системных решений, 2014 – 528 с.
7. Козлов В.В. Интегративная психология: пути духовного поиска, или освещение повседневности / Москва: Психотерапия, 2007. – 520 с.
8. Козлов В.В. Направленные визуализации: теория и метод / В.В. Козлов, И.А. Донченко. – Запорожье, 2015. – 251 с.
9. Козлов В.В. Психология управления: учебное пособие / В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов, Н.П. Фетискин. – Москва : Academia, 2011. – 221 с.
10. Козлов В.В. Психология творчества: свет, сумерки и темная ночь души / Москва: ГАЛА-Изд-во, 2009. – 110 с.
11. Райх В. Характероанализ: Техника и основные положения для обучающихся и практикующих аналитиков / Москва: Когито-Центр, 2006. – 367 с.
12. Труды Ярославского методологического семинара, Ярославль, 15–17 апреля 2004 года. Том 2. – Ярославль: Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2004. – 336 с.

Турчин А.С.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ВУЗА

Аннотация: в статье рассматривается проблема роли саморегуляции поведения курсантов военного вуза в период получения воинской специальности. Прослежена связь уровня саморегуляции с самоотношением и самооценкой. Отмечается, что, чем выше испытуемые оценивают свои технические умения и демонстрируют притязания на более высокие цели в

соответствии с данными умениями, тем более выражены такие стили саморегуляции как гибкость, планирование и самостоятельность.

При завышении самооценки своей внешности, авторитета и качеств характера, а также более выраженной внутренней конфликтности у курсантов наблюдается снижение оценки компонентов саморегуляции.

Ключевые слова: саморегуляция, стиль саморегуляции, самоотношение,

Abstract: the article deals with the problem of the role of self-regulation of the behavior of cadets of a military university during the period of obtaining a military specialty. The relationship of the level of self-regulation with self-attitude and self-esteem is traced. It is noted that the higher the subjects rate their technical skills and demonstrate claims to higher goals in accordance with these skills, the more pronounced such styles of self-regulation as flexibility, planning and independence.

When students overestimate their self-esteem of their appearance, authority and character qualities, as well as more pronounced internal conflict, there is a decrease in the assessment of the components of self-regulation.

Keywords: self-regulation, self-regulation style, self-attitude, self-esteem, level of claims.

Одной из основных задач обучения курсантов военных образовательных организаций высшего образования (ВООВО) становится не только передача знаний, но и формирование профессионально важных навыков, необходимых для успешного выполнения служебно-профессиональных задач в практической деятельности. Важнейшим показателем психологической готовности военнослужащих к профессиональной деятельности является саморегуляция, под которой понимают способность сохранять в сложных условиях благоприятное для успешной работы психическое состояние. Следовательно, актуальной задачей подготовки будущих офицеров к профессиональной деятельности, которая сопряжена с огромными нагрузками на психику, выступает формирование саморегуляции поведения курсантов. Умение с помощью саморегуляции поведения сбросить напряжение, сконцентрировать внимание и координировать свои усилия для того, чтобы выполнить поставленные задачи, является очень важным качеством в службе военнослужащего.

В отечественной психологии проблемой саморегуляции, в том числе саморегуляции учебной деятельности, занимались Н. А. Бернштейн [Бернштейн, 2014], О.Б. Бобков [Бобков, 2015], А.К. Болотова [Болотова, 2015], Э.Ф. Зеер [Зеер, Ларионова, 2018], О. А. Конопкин [Конопкина, 2008], И.Н. Морозова [Морозова, 2018], В.И. Моросанова [Моросанова, 2014], А. К. Осницкий [Осницкий, 2014], А.С. Турчин [Турчин, 2019] и др. Тем не менее, исследований обобщающего характера, касающихся саморегуляции и самосознания курсантов ВООВО, в настоящее время недостаточно. Таким образом, актуальность исследований саморегуляции поведения и самосознания обусловлена, прежде всего, требованиями к состоянию физического и психического здоровья курсантов. От развития самосознания зависит успешность деятельности выполняемой субъектом. При этом наиболее значимые изменения в

самосознании человека происходят в период освоения профессиональной деятельности, в момент принятия на себя профессиональной роли.

Цель работы – изучить особенности самосознания и саморегуляции поведения курсантов военного вуза. Предмет исследования – взаимосвязь компонентов самосознания и саморегуляции поведения курсантов ВООВО.

В исследовании О.В. Белоконева отмечается, что специфика формирования адекватной самооценки личности в образовательном процессе военного вуза определяется следующими аспектами: а) социальным, выявляющим характерные черты военно-педагогического социума; б) психологическим, анализирующим изменения в жизнедеятельности курсанта и в нем самом, педагогическим, раскрывающим противоречия и принципы развития личности в условиях военного вуза; в) организационно-методическим, определяющим психолого-педагогические условия и средства эффективного формирования адекватной самооценки будущего офицера [Белоконев, 2005].

Нередко у курсантов может наблюдаться завышенная самооценка, вступающая в противоречие с оценкой его другими, которая может стать причиной конфликта во взаимоотношениях с его членами. Столкновение неадекватной, завышенной самооценки с неудачами в практической деятельности провоцирует тяжелые эмоциональные срывы. Явная переоценка своих возможностей часто сопровождается внутренней неуверенностью в себе, что приводит к острым переживаниям и неадекватному поведению. Имеется и тенденция к завышению своих притязаний, что в большей степени связано с их возрастными особенностями.

В исследовании Моросановой В.И. отмечается, что рефлексивное, осознанное отношение к основаниям своих поступков (мотивам, ценностям, идеалам), а, следовательно, и согласованность самосознания и поведения, требует особой работы личности и свидетельствует о высоком уровне развития самосознания. Уровень развития саморегуляции и самосознания будут так или иначе связаны друг с другом, формированию высокого уровня саморегуляции произвольной активности будет способствовать определенная содержательная направленность самосознания [Моросанова, 2014].

В силу априорной сложности и из-за применения категории саморегуляции в различных областях научного знания существует целый ряд трактовок её семантики. Обычно, под саморегуляцией понимается процесс, обеспечивающий стабильность системы, ее относительную устойчивость и равновесие, а также целенаправленное изменение индивидом механизмов различных психофизиологических функций, касающихся формирования особых средств контроля за деятельностью.

Общая модель саморегуляции была построена во время исследований двигательной активности Н.А. Бернштейном, мнение которого заключалось в том, что только очень простое движение может быть реализовано по механизму рефлекторной дуги, а для того, чтобы могли осуществиться более сложные движения, нужны непрерывные сенсорные коррекции [Бернштейн, 2014]. Другим отечественным физиологом П.К. Анохиным были исследованы системы, обладающие способностью экстренной самоорганизации, динамически и

адекватно приспособливающие организм к изменению внешней обстановки, т. е. функциональные системы. Именно теория функциональной системы явилась фундаментом для разработки концепции осознанной саморегуляции деятельности, в дальнейшем дополненная идеей О.А. Конопкина об осознанности саморегуляции, идеей сознающего свои задачи и активного субъекта деятельности. Произвольную осознанную активность, которая обеспечивает достижение принимаемых человеком целей, О.А. Конопкин назвал одним из наиболее общих и существенных проявлений субъектности человека [Конопкин, 2008]. Он обосновал структурно-функциональную модель осознанной регуляции, на основе которой создал концепцию осознанного саморегулирования произвольной активности человека при достижении поставленных целей в разных видах деятельности. В процесс осознанной саморегуляции, по О.А. Конопкину, включены:

1. Цель деятельности, которую принял субъект. Для того чтобы достичь принятую и осознаваемую субъектом цель, происходит формирование всего процесса саморегуляции.

2. Субъективная модель значимых условий. В ней отражается совокупность и внешних, и внутренних условий активности, которые считаются самим субъектом необходимым фактором для успешного выполнения деятельности.

3. Программа исполнительских действий - это информационное образование, которое определяет последовательность, способ действия, характеристику действия.

4. Система субъективных критериев достижения целей – это функциональное звено, которое конкретизирует и уточняет исходную форму и содержание цели. Общей формулировки цели очень часто не хватает для точного регулирования, и субъект преодолевает исходную информацию неопределенности цели, формируя критерии оценки результата, соответствующего субъективному пониманию принятой цели.

5. Контроль и оценка реальных результатов – выполняет функцию регуляторного звена, в котором оцениваются текущие и конечные результаты относительно системы принятых субъектом критериев успеха.

6. Решения о коррекции системы саморегулирования. Это звено занимается коррекцией собственных исполнительных действий. Поводом коррекции может быть изменение, которое субъект внес в ходе деятельности в любое звено процесса регуляции.

Саморегуляция осуществляется как единый процесс, обеспечивая мобилизацию и интеграцию психологических особенностей человека для достижения целей деятельности и поведения. Процесс саморегуляции способствует выработке гармоничного поведения, на его основе развивается способность управлять собой сообразно реализации поставленной цели, направлять свое поведение в соответствии с требованиями жизни и профессиональными или учебными задачами. Индивидуальные особенности саморегуляции можно разделить на следующие категории:

1. Индивидуальные особенности планирования целей. Они описывают индивидуальные различия в выдвижении, принятии, удержании целей. Целеполагание является для саморегуляции системообразующим компонентом. Различия в планировании целей связаны с разной активностью выдвижения целей, адекватностью этого процесса внешним и внутренним субъектным условиям, иерархичностью целей.

2. Особенности моделирования, т.е. анализа внешних и внутренних условий деятельности и выделения комплекса условий, значимых для достижения цели. Модель значимых условий выполняет в психической регуляции деятельности функцию источника информации об условиях, учет которых необходим для определения программы реализации деятельности. Содержание модели является оперативным, т.е. зависит от цели и условий деятельности, но степень избирательности и прагматичности модели, степень ее информационной полноты, развитость и структура осуществляемых гностических действий индивидуально различны.

3. Особенности программирования предстоящих исполнительских действий, необходимых для достижения поставленной цели. В функции программирования входит антиципация компонентного состава предстоящих действий, способов, которыми они будут осуществляться, и собственно последовательности осуществления планируемых действий. Устойчивые индивидуальные особенности программирования во многом будут определяться мерой детализации исполнительских действий, степенью соотнесенности программы с объективными и субъективными предпосылками и условиями успешного осуществления деятельности. Индивидуально своеобразными могут быть и способы достижения цели.

4. Особенности контроля, оценивания и коррекции своей активности. Эти регуляторные процессы пронизывают весь процесс саморегуляции, так как на каждой стадии достижения цели происходит контроль актуального состояния системы и результатов действий путем их сличения с прогнозируемыми параметрами, оценка рассогласования и принятие решения о коррекции исполнительских (управляющих) действий или о переходе к следующей стадии реализации деятельности.

Индивидуальные различия в осуществлении контрольно-коррекционных функций касаются как степени, так и характера контроля по отношению к различным деятельностным подсистемам. Так, индивидуальные различия проявляются в склонности к максимальной частоте (непрерывности) контрольных оценок по ходу деятельности; в степени рассогласований, вызывающих коррекцию действий; в склонности к превентивным коррекциям действий при результатах, отклоняющихся от идеала, но уже соответствующих заданным критериям (нормам), и др. Индивидуальные различия могут проявляться и в тенденции к завышению или занижению строгости субъективных критериев оценки реальных результатов или способов действий по сравнению с нормативно заданными.

Наряду со специфическими особенностями, характерными лишь для какой-то одной частной регуляторной функции, существуют и такие

особенности, которые характеризуют функционирование каждого звена регуляции, и, тем самым, процесса регуляции в целом, являясь, по сути, свойствами личности. К этим параметрам саморегуляции можно отнести: а) адекватность (условий деятельности субъективно принимаемой модели условий, программы, способов контроля, критериев успешности и других блоков регуляции); б) осознанность (представлений об условиях и о программе действий, о контролируемых параметрах, о критериях успешности и т.д. в соответствии с их относительной значимостью для достижения цели); в) гибкость (процесса регуляции, возможность внесения коррекций в функционирование различных регуляторных блоков, когда этого требуют условия деятельности); г) надежность и устойчивость (функционирования регуляторных блоков и их структуры в условиях психической напряженности).

Личностно-регуляторные свойства не ограничиваются только оперативными свойствами. Так, к ним можно отнести и такие личностные свойства как уверенность, инициативность, осторожность, критичность, самостоятельность, ответственность. Важнейшей индивидуальной характеристикой является общий уровень, или степень осознанной саморегуляции. Данная интегральная характеристика индивидуальной саморегуляции отражает актуальные возможности личности осознанно инициировать и управлять произвольной активностью. Наши исследования показали, что чем выше уровень осознанной саморегуляции, тем выше возможности человека по овладению новыми видами деятельности, и тем шире круг тех деятельностей, которыми человек может овладеть (при наличии специальных способностей и соответствующей мотивации) [Турчин, 2019].

В.И. Моросанова обозначает саморегуляцию как интегративное психическое явление, процесс и состояние, обеспечивающее самостоятельную организацию разных видов активности психики, целостность индивидуальности и становление бытия человека. Обратившись к осознанной саморегуляции деятельности, В.И. Моросанова обосновала теорию стилей произвольной саморегуляции [Моросанова, 2014]. Стиль саморегуляции есть типичный способ регулирования, который стабильно проявляется в разных ситуациях и видах психической активности субъекта, индивидуально-типическое своеобразие саморегуляции и реализации произвольной активности человека. В.И. Моросанова разграничила понятия «субъект деятельности» и «личность», благодаря чему возможно распознавать качественную специфику саморегуляции. Так, субъектными характеристиками является регуляция достижения целей – настойчивость, автономность, способность преодолевать трудности. Личностными характеристиками саморегуляции являются специфика целей и своеобразие их достижения. Критерий эффективности саморегуляции - это сформированность звеньев в структуре, осознанной саморегуляции.

А.К. Осницкий разделил саморегуляцию личности и саморегуляцию деятельности на основании определения личности как общественно-обусловленного качества. Личностную саморегуляцию можно охарактеризовать,

как определение своего индивидуального места в культурно-исторической традиции. Именно благодаря личностному самоопределению появляется потребность в приложении специального аппарата саморегуляции применительно к предполагаемой и предпринимаемой деятельности [Осницкий, 2014]. Саморегуляцию деятельности А.К. Осницкий обозначает как регуляцию, осуществляемую субъектом деятельности и направленную на приведение возможностей человека в соответствие с требованиями этой деятельности.

Саморегуляция военнослужащих в стрессовых ситуациях – это процесс, в котором на разных его этапах военнослужащий использует различные стратегии, иногда даже совмещая их. Одна и та же ситуация может требовать различных стратегий, а совершенно разные ситуации – одинаковых. Так, к примеру, эмоциональная экспрессивность в выражении чувств или эмоциональная сдержанность могут выражать хорошее совладание и коммуникативную компетентность, в одних случаях, но отсутствие совладания и коммуникативную беспомощность, в других.

Одной из главных характеристик саморегуляции является его соотнесенность с особыми родами ситуациями осуществления жизнедеятельности личности, в целом обозначаемыми как трудные (значимые). Если под трудными ситуациями понимать такие ситуации, параметры которых переоцениваются личностью в сторону повышения их субъективной значимости, то ее главной функцией будет выступать устранение рассогласования, неизбежно возникающего во взаимодействии субъекта с жизненными трудностями. Саморегуляция может быть интерпретирована как разновидность реализации личностью своих адаптивных возможностей, своеобразная форма взаимодействия субъекта с окружающим миром. Внутренняя динамика поведения личности существует в комплексе с динамикой его окружения, поскольку не только внутри, но и вне субъекта содержатся истоки и ориентиры его поведения.

Успешность преодоления трудных жизненных ситуаций у военнослужащих зависит от личностных ресурсов и тех возможностей, которые предоставляет им среда. Один из важнейших ресурсов среды – это социальная поддержка. Среди личностных ресурсов выделяются адекватная «Я – концепция», позитивная самооценка, оптимистическое мировоззрение, способность устанавливать межличностные связи и т.д. Так, в исследовании И.С. Морозовой отмечается, что интенсивность и сила саморегуляции личности курсанта выступает средством самореализации его способностей при взаимодействии с внешним миром и самим собой. Доминирующая направленность планирования курсантами своей деятельности взаимосвязана с контролем над собственной жизнью [Морозова, 2019].

Согласно Бобкову О.В., обучение курсантов методам психической саморегуляции является одним из способов преодоления формирующихся неадекватных реакций, которые зачастую влекут за собой целый шлейф последующих, не всегда адекватных действий и поступков. Подобные реакции имеют свойство закрепляться в типичных формах поведения, которые формируют привычный стереотип реагирования [Бобков, 2015].

Таким образом, вследствие проведенного анализа литературы можно сказать о том, что понятие «саморегуляция» является междисциплинарным, так как у него имеется большое количество трактовок и определений. Саморегуляция поведения изучается как специфическая активность субъекта, направленная на преобразование собственного состояния, и включается в структуру деятельности, которая ориентирована на то, чтобы восстановить силы организма, активизировать работоспособность, а также преобразовывать деятельность. Осознанная саморегуляция рассматривается как системное образование со специфической организацией процесса психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, обеспечивающее достижение принимаемых человеком целей.

На основе данных теоретического анализа мы предположили, что, целесообразно проследить связь самоотношения и самооценки у курсантов военного вуза с саморегуляцией поведения. Выборку эмпирического исследования составили курсанты от 21 до 28 лет, в количестве 30 человек. Для этого были использованы методики: «Исследования самоотношения» С.Р. Пантелеева, «Изучение самооценки» Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн; «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В.И. Моросановой и опросник «Саморегуляция» (модификация А.К. Осницкого). Для уточнения взаимосвязи между компонентами самосознания и саморегуляцией поведения курсантов применялся критерий линейной корреляции Пирсона.

Результаты по методике «Самоотношение» С.Р. Пантелеева представлены в приложении 1 и отражены в таблице 1 и на рисунке 1.

Таблица 1 - Средние значения по шкалам самоотношения курсантов

	Средние значения	Стандартное отклонение	Соответствие стелу
Закрытость	7,1	1,36	6
Самоуверенность	10,7	1,44	7
Саморуководство	7,9	1,51	7
Отраженное самоотношение	7	1,31	6
Самоценность	10,6	1,4	8
Самопринятие	7,3	1,54	5
Самопривязанность	6,4	1,45	6
Внутренняя конфликтность	5,2	1,51	5
Самообвинение	4	1,34	4

По данным таблицы видно, что наиболее высокому стелу 8 соответствует шкала «Самоценность» у курсантов. Стелу 7 соответствуют средние значения по шкалам «Самоуверенность» и «Саморуководство» - это верхняя граница среднего уровня. Самой же низкой границе среднего уровня (стелу 4) соответствует среднее значение по шкале «Самообвинения».

По шкале «Закрытость» преобладает средний уровень (86,7%), что говорит об избирательном отношении курсантов к себе; преодоление некоторых

психологических защит при актуализации других, особенно в критических ситуациях.

По шкале «Самоуверенность» также преобладает средний уровень (66,7%), что говорит о том, что курсанты в привычных для себя ситуациях сохраняет работоспособность, уверенность в себе, ориентацию на успех начинаний, при неожиданном же появлении трудностей уверенность в себе снижается, нарастают тревога, беспокойство. При этом значительно выражен и высокий уровень (66,7%). Для таких курсантов характерна самоуверенность, ощущение силы собственного "Я", высокая смелость в общении. По шкале «Саморуководство» соотношение среднего и высокого уровня примерно такое же, как и по шкале «Самоуверенность» (63,3% и 36,7%). Следовательно, часть курсантов раскрывают особенности отношения к своему "Я" в зависимости от степени адаптированности в ситуации. А часть курсантов переживают собственное "Я" как внутренний стержень, который координирует и направляет всю активность, организует поведение.

По шкале «Отраженное самоотношение» преобладает средний уровень (83,3%), что говорит об избирательном восприятии курсантами отношения окружающих к себе.

По шкале «Самоценность» в равной степени представлены высокий и средний уровни, таких курсантов характеризует, с одной стороны, склонность воспринимать себя как индивидуальность и высоко ценить собственную неповторимость, с другой стороны, склонность высоко оценивать только ряд своих качеств.

По шкале «Самопринятие» преобладает средний уровень (86,7%), что характеризует курсантов, как склонных принимать не все свои достоинства и критиковать не все свои недостатки.

По шкале «Самопривязанность» тоже преобладает средний уровень (93,3%). Следовательно, у курсантов избирательное отношение к своим личностным свойствам, они стремятся к изменению лишь некоторых своих качеств, при сохранении прочих других.

По шкале «Внутренняя конфликтность» средний уровень превышает над низким (93,3% и 6,7%). Это говорит об отношении к себе в зависимости от степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя условиях, особенности которых хорошо знакомы и прогнозируемы, наблюдаются положительный фон отношения к себе, признание своих достоинств и высокая оценка своих достижений. Неожиданные трудности, возникающие дополнительные препятствия могут способствовать усилению недооценки собственных успехов.

По шкале «Самообвинение» также средний уровень превышает над низким (83,3% и 16,7%), что указывает на избирательное отношение к себе курсантов. Обвинение себя за те или иные поступки и действия сочетается с выражением гнева, досады в адрес окружающих.

Таким образом, по всем шкалам самоотношения преобладает средний уровень показателей у курсантов.

Результаты по методике С.А. Будасси. Среднегрупповой показатель $M = 0,65$ свидетельствует об адекватной высокой самооценке: наличие значимой взаимосвязи между реальным представлением о личностных качествах и желаемым «Я образом». У большей части курсантов выражена высокая самооценка (56,7,3%) и у трети (33,3%) адекватная самооценка. Адекватную самооценку (с тенденцией к завышению) можно приравнять к позитивному отношению к себе, самоуважению, принятию себя, ощущению собственной полноценности, социальной востребованности.

Адекватность самооценки выражает степень соответствия представлений человека о себе объективным основаниям этих представлений. Уровень самооценки выражает степень реальных и идеальных, или желаемых, представлений о себе.

Низкий уровень самооценки имеет лишь несколько курсантов (10% всех респондентов). Низкая самооценка (с тенденцией к занижению) может быть связана с негативным отношением к себе, неприятием себя, ощущением собственной неполноценности.

Исследование самооценки и уровня притязаний по методике Дембо-Рубинштейн представлено отражено в таблице 2.

Таблица 2- Средние значения самооценки и уровня притязаний курсантов по шкалам методики Дембо-Рубинштейн

Шкалы	Самооценка		Уровень притязаний	
	Средние значения	Стандартное отклонение	Средние значения	Стандартное отклонение
Здоровье	86,2	9,9	96	4,9
Способности	82,1	8,5	96,4	5,2
Характер	77,4	12,7	91,7	8
Авторитет у сослуживцев	80,5	9,8	92,4	7,9
Техническая умелость	76,6	13,6	90,3	9,8
Внешность	78,3	9,8	90,2	6,9
Уверенность в себе	85	12,1	94,5	6,3

Можно отметить, что у курсантов высокий уровень самооценки по всем шкалам. Очень высокие показатели по шкале «Здоровья» и «Уверенность в себе». Меньше всего среднее значение по шкале «Техническая умелость», но оно соответствует высокому уровню самооценки. По уровню притязаний также высокие средние значения. У курсантов очень высокие притязания по шкалам «Здоровье» и «Способности», несколько ниже, но все же на высоком уровне по шкалам «Техническая умелость» и «Внешность».

Далее остановится на результатах исследования саморегуляции поведения личности курсантов.

Результаты по методике «Саморегуляция» в модификации А.К. Осницкого представлены в таблице 3.

Таблица 3. - Средние значения по компонентам саморегуляции курсантов

Компоненты саморегуляции	Средние значения	Стандартное отклонение
Структурно-компонентные умения	2,37	0,47
Функциональный умения	2,22	0,45
Личностно-стилевые особенности	2,24	0,37
Динамические характеристики	2,15	0,36

Максимальный балл по компонентам саморегуляции – это 3 балла. По таблицы 1 мы видим. Что у курсантов в основном средние показатели лежат в диапазоне от 2х до 3х баллов, что соответствует среднему и высокому уровню развития данных компонентов. По средним показателям наиболее выражены структурно-компонентные умения, к которым относятся: целеполагание и удержание цели, анализ и моделирование условий, выбор средств и способов действий, оценка результатов и их коррекция. Менее выражены динамические характеристики, к которым относятся: осторожность, уверенность, пластичность, практичность, устойчивость в регуляции деятельности.

По всем компонентам саморегуляции наиболее представлены высокий уровень, значительно - средний уровень и не представлен низкий уровень. Так, по умениям и лично-стилевым особенностям саморегуляции высокий уровень выражен у 69% курсантов, по функциональным умениям - у 65,5%, а по динамическим характеристикам – у 58,6%. Также по всем шкалам стилей саморегуляции поведения у курсантов средние значения лежат в диапазоне среднего уровня, по таким шкалам как «Моделирование», «Гибкость», «Самостоятельность» и общему уровню саморегуляции среднее значение на границе с высоким уровнем (см. Табл.4).

Таблица 4 - Средние значения по шкалам стилей саморегуляции поведения курсантов

Шкалы стили саморегуляции поведения	Средние значения	Стандартное отклонение
Планирование	5,66	1,72
Моделирование	6,69	2,05
Программирование	6,31	1,63
Оценивание результатов	5,62	2,01
Гибкость	7,1	1,57
Самостоятельность	6	2,1
Общий	32,66	6,12

Примерно одинаково представлены высокий (44,8%) и средний (48,3%) уровни саморегуляции. Незначительно представлен низкий уровень (6,9%). Следовательно, у курсантов выражен средний и высокий уровень саморегуляции.

Наиболее выражен высокий уровень по шкале «Моделирование» - 65,5%. Следовательно, курсанты способны выделять значимые условия достижения целей, как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в адекватности программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям.

По шкале «Самостоятельность» также значительно преобладает высокий уровень у курсантов – 51,7%. Следовательно, курсанты обладают способностью самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать, как промежуточные, так и конечные результаты деятельности.

По шкале «Гибкость» у курсантов преобладает средний уровень (48,3%), но значительно выражен и высокий уровень (44,8%) и незначительно представлен низкий уровень (6,9%). Следовательно, курсанты адекватно реагируют на быстрое изменение событий и успешно решают поставленную задачу в ситуации риска.

По шкале «Оценивание результатов» у курсантов преобладает высокий уровень (44,8%), достаточно выражен средний уровень (34,5%) и достаточно представлен низкий уровень (20,7%). Следовательно, курсанты отличаются развитой и адекватной самооценкой, сформированностью и устойчивостью субъективных критериев оценки успешности достижения результатов.

По шкале «Планирование» у курсантов преобладает средний уровень (51,7%), несколько представлен средний уровень (31%) и незначительно выражен низкий уровень (17,2%). Следовательно, у курсантов сформирована потребность в осознанном планировании деятельности, планы в реалистичны, детализированы, иерархичны, действенны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно.

По шкале «Программирование» у курсантов преобладает средний уровень (62,1%), несколько представлен средний уровень (24,1%) и незначительно выражен низкий уровень (13,8%). Следовательно, у курсантов сформирована потребность продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей.

Таким образом, у курсантов выражен средний и высокий уровень саморегуляции, при преобладании таких его стилей как «Моделирование», «Самостоятельность» и «Гибкость».

Можно отметить, что структурные компоненты умения саморегуляции, такие как: целеполагание и удержание цели, анализ и моделирование условий, выбор средств и способов действий, оценка результатов и их коррекция, на 5% уровне прямо связаны с самопринятием и обратно на 1% уровне с самооценкой по шкале «Характер» и на 5% с самооценкой по шкале «Внешность».

Функциональные умения саморегуляции, такие как: обеспеченность регуляции в целом, упорядоченность, детализация, практическая реализуемость намерений, оптимальность регуляции действий, на 1% уровне обратно взаимосвязаны с самооценкой по шкале «Авторитет»

Личностно-стилевые особенности саморегуляции, такие как: инициативность, осознанность, ответственность, автономность, податливость воспитанию, на 5% уровне прямо связаны с самооценкой.

Динамические характеристики саморегуляции, такие как: осторожность, уверенность, пластичность, практичность, устойчивость в регуляции

деятельности, на 5% уровне обратно связаны с уровнем притязанием по шкале «Технические умения».

Стиль саморегуляции «планирование» на 1% уровне прямо связан с самооценкой по шкале «Технические умения» и обратно на 1% уровне с самооценкой по шкале «Авторитет» и уровнем притязаний по шкале «Внешность».

Стиль саморегуляции «моделирование» на 1% уровне обратно связан с внутренней конфликтностью.

Стиль саморегуляции «программирование» на 5% уровне обратно связан с уровнем притязаний по шкале «Характер».

Стиль саморегуляции «самостоятельность» на 1% уровне прямо связан с самооценкой по шкале «Технические умения» и на 1% уровне обратно связан с саморуководством и на 5% уровне с самооценкой по шкале «Авторитет» и уровнем притязаний по шкале «Внешность».

Стиль саморегуляции «гибкость» на 1% уровне прямо связан с уровнем притязаний по шкале «Технические умения» и на 5% уровне с самооценкой по этой шкале, а также обратно на 5% уровне связан с саморуководством.

Таким образом, чем выше самопринятие и самооценочность курсантов, тем выше их саморегуляция в области постановки целей и принятия ответственности. Чем выше курсанты оценивают свои технические умения и притязают на более высокие цели по данным умениям, тем более выражены такие стили саморегуляции как гибкость, планирование и самостоятельность.

При завышении самооценки своей внешности, авторитета и характера, а также более выраженной внутренней конфликтности, у курсантов наблюдается снижение оценки компонентов саморегуляции. По всем шкалам самоотношения преобладает средний уровень с более высокой выраженностью по шкале «Самоценность» и более низким показателем по шкале «Самообвинения». Курсанты избирательно относятся к своему «Я», в зависимости от степени адаптированности в ситуации: в привычных для себя ситуациях сохраняют работоспособность, уверенность в себе, при неожиданном же появлении трудностей уверенность в себе снижается.

У курсантов адекватно высокая самооценка, соответствие между реальным представлением о личностных качествах и желаемым «Я образом». Очень высоко оценивают курсанты свое здоровье и уверенность в себе, немного меньше технические умения. У курсантов высокие притязания по шкалам «Здоровье» и «Способности»; несколько ниже, но все же на высоком уровне по шкалам «Техническая умелость» и «Внешность». У курсантов военного вуза развиты в большей степени структурно-компонентные умения, к которым относятся: целеполагание и удержание цели, анализ и моделирование условий, выбор средств и способов действий, оценка результатов и их коррекция; несколько в меньшей степени динамические характеристики, к которым относятся: осторожность, уверенность, пластичность, практичность, устойчивость в регуляции деятельности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Общим итогом является то, что для этой выборки испытуемых характерен средний и высокий уровень саморегуляции, при преобладании таких его стилей как «Моделирование», «Самостоятельность» и «Гибкость».

Отмечено, что, чем выше испытуемые оценивают свои технические умения и демонстрируют притязания на более высокие цели в соответствии с данными умениями, тем более выражены такие стили саморегуляции как гибкость, планирование и самостоятельность.

При завышении самооценки своей внешности, авторитета и качеств характера, а также более выраженной внутренней конфликтности у курсантов наблюдается снижение оценки компонентов саморегуляции.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- 1.Белоконев, О.В. Формирование адекватной самооценки курсантов военного вуза / автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Саратов, 2005. 34 с.
2. Бобков О. Б. Повышение личностного адаптационного потенциала курсантов методами психической саморегуляции // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 13. С. 1711–1715.
- 3.Болотова А.К., Пурецкий М.М. Развитие идей саморегуляции в исторической ретроспективе // Культурно-историческая психология. 2015. №3. С. 64-68.
- 4.Бернштейн Н.А, Физиология движений и активность. М.: Книга по Требованию, 2014. 496 с.
- 5.Гайфуллин А.В. Различные теоретические подходы в определении понятия самооценки. // Вестник Томского государственного университета. 2009. Выпуск 1. С.73-75.
- 6.Зеер Э.Ф., Ларионова С.В. Психологические особенности саморегуляции курсантов образовательных организаций деонтологического типа. // Педагогическое образование в России. 2018. №9. С. 93-94.
- 7.Конопкин О.А. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности // Вопросы психологии. 2008.- № 3. С. 22-34.
- 8.Морозова И.С., Пронин Е.А. Параметры саморегуляции во взаимосвязи с личностными характеристиками курсантов-первокурсников военного вуза. // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2019. Т.29. С.40-53.
- 9.Моросанова В.И. Осознанная саморегуляция произвольной активности человека как психологический ресурс достижения целей // Теоретическая и экспериментальная психология. 2014. № 4. С. 62-78.
- 10.Осницкий А.К., Корнева С.А. Новые аспекты исследования осознанной саморегуляции и функциональной асимметрии мозг // Психология обучения. 2014. № 9. С. 31-39.
- 11.Турчин А. С. Самооценка в структуре психологических качеств личности военнослужащих и курсантов военной образовательной организации высшего образования войск национальной гвардии // Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии. 2019. № 2 (7). С. 89–96.

ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КРЕАТИВНОСТИ КАК ВОЗМОЖНОГО МЕТОДА ДИАГНОСТИКИ КРЕАТИВНОСТИ В ОБЩЕМ

Аннотация

Статья направлена на анализ двигательной креативности, как способности творчески решать двигательные задачи, которая представляет собой частный случай проявления креативности.

Ключевые слова

Творчество, личность, движение, двигательная креативность, одаренность

Annotation

The article is aimed at analyzing motor creativity as the ability to creatively solve motor tasks, which is a special case of creativity.

Keywords

Creativity, personality, movement, motor creativity, giftedness

Диагностика творческих способностей - одна из тех областей психодиагностики, которые испытывают недостаток теоретической разработанности на уровне базовых понятий; она требует дополнительного исследования как самого феномена креативности, так и инструментов для ее измерения, что связано со сложностью исследуемого феномена. Это определило актуальность данного исследования – исследования двигательной креативности как возможного метода диагностики креативности в общем.

Цель исследования: выявить параметр «двигательная креативность» в сфере психодиагностики креативности и измерить его.

Объект исследования: креативность группы испытуемых разного возраста и социального положения.

Предмет исследования: двигательная креативность в психодиагностике креативности.

Гипотеза исследования заключается в том, что двигательная креативность, как способность творчески решать двигательные задачи, представляет собой частный случай проявления креативности.

Методологической основой исследования являются: принцип развития (Л.С. Выготский, Д.И. Фельдштейн, Н.А. Бернштейн, В.А. Петровский, В.А. Сластенин); принцип единства психики и тела (И.М. Сеченов, И.Л. Павлов, П.Ф. Лесгафт), принцип единства сознания и деятельности (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн); принцип понимания движения как «живого текста» (А.А. Гиршон, Р. Лабан, А. Минделл, Кьеркегор, Витгенштейн, Дж. Лакофф, М. Джонсон), принцип детерминизма, понимаемый как закономерная зависимость психологических явлений от порождающих их условий и факторов (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн). Теории одаренности (Л.С. Выготский, А.М. Матюшкин, Б.М. Теплов, Н.С. Лейтес, С. Марлэнд), теории психологии творчества (В.М. Дружинин, Б.М. Теплов, А.В. Брушлинский, Я.А. Пономарев, В.И. Андреев, Н.А. Бердяев, Е.Е. Туник, Дж. Рензулли, Дж. Гилфорд, Е. Торренс, Э. де Боно, М. Рорбах, Т. Любарт), теории гуманистической психологии (К. Роджерс, А. Маслоу), интегративной танцевально-двигательной терапии

(Гиршон А.Е., Козлов В.В., Веремеенко Н.А.), теория психодрамы (И.Б. Гриншпун, Я. Морено), теория физической культуры (В.Б. Коренберг, В.С. Фарфель, С.В. Дмитриев), теория двигательной креативности (В.В. Давыдов, В.Т. Кудрявцев, Е.А. Артемьева, Е. Торренс).

Методы исследования. Для решения поставленных задач и проверки гипотезы был использован комплексный метод, который включает в себя:

- теоретический анализ философской, психологической, педагогической литературы по изучаемой проблеме;
- наблюдение;
- экспертную оценку творческих продуктов: анализ танца и письменных работ испытуемых с помощью лайкертвской шкалы экспертной оценки;
- анализ танцевальной импровизации испытуемых при помощи системного анализа движения Р. Лабана;
- анализ креативности испытуемых на занятиях в течение четырех месяцев при помощи опросника Рензулли;
- количественный и качественный анализ результатов эксперимента (коэффициент ранговой корреляции Спирмена).

Научная новизна исследования заключается в том, что уточнено понятие двигательной креативности как характеристики личности, реализуемой в процессе двигательного творчества и полностью соотносящейся с содержанием понятия креативность (теоретическая значимость исследования), впервые разработан диагностический инструмент для измерения двигательной креативности (практическая значимость исследования).

База исследования. Исследование проводилось в г. Уфе, Республика Башкирия. В экспериментальном исследовании (2024 г.) приняли участие 38 испытуемых - 17 подростков в возрасте 15-17 лет и 21 взрослый человек.

Результаты теоретического и экспериментального исследования обсуждались на конгрессах МАПН (2023-2024) и семинарах по интегративной психологии и психотерапии.

В данном исследовании нами было предложено принять, что двигательная креативность - это способность творчески решать двигательные задачи. Необходимо было выяснить, представляет ли собой двигательная креативность частный случай проявления креативности - этой универсальной характеристики личности, которая проявляется в различных ситуациях сходным образом.

На основе теоретического анализа научной литературы мы определили психологическое содержание понятий творчества, одаренности, креативности и двигательной креативности. В зарубежной литературе исследователи определяют креативность как развитие дивергентного мышления (специфически реализующегося в оригинальности, беглости, гибкости мышления)[6, 8, 9, 10, 11, 12]. Отечественные исследователи определяют креативность в рамках процессуально - деятельностной парадигмы как результат творческой деятельности. Современные представления о креативности предполагают связь человека с культурой, как результат его творческой деятельности, что способствует личностному развитию [1, 2, 3, 4, 5]. В результате проведенного анализа, было определено понятие креативности как интегрального свойства

личности, определяющего возможности социального взаимодействия между людьми, при котором специфическим свойством процесса, продукта и личности является их новизна. Включаясь в креативный процесс, человек действует в креативной среде, приобретая черты креативной личности и затем актуализируясь в креативном продукте. То же самое можно сказать о двигательной креативности, определяемой как частный случай креативности личности, носящей универсальный характер, то есть проявляющейся сходным образом в разных условиях.

Мы выявили проблемы, связанные с психодиагностикой креативности. С учетом требований психодиагностики была разработана методика диагностики двигательной креативности, основанная на принципах гуманистической психологии и интегративной танцевально-двигательной терапии, измеряющая конструкт при помощи экспертных оценок танцевальной импровизации под заданную музыку, соответствующую целям исследования, по четырем шкалам, выделенным в соответствии с системным анализом движений Р. Лабана.

Необходимо было с большим вниманием подойти к разработке надежного и валидного инструмента для измерения двигательной креативности. Мы воспользовались стратегией Е. Торренса, которую он применил для создания своих тестов креативности, уважаемыми сегодня в США, Европе, России. Мы провели процедуру диагностики двигательной креативности, далее испытуемые подверглись экспертной оценке по опроснику креативности Рензулли.

После этого мы сопоставили результаты диагностики креативности, полученные на материале, разработанном ведущими специалистами в данной области и автором исследования.

Для проверки валидности инструмента был проведен корреляционный анализ Спирмена между показателями трех экспертных оценок для каждого испытуемого. В результате были установлены корреляционные связи по каждому классу. В экспериментальной группе были выявлены положительные корреляционные связи между диагностикой двигательной креативности и креативности, полученной путем экспертной оценки творческих продуктов ($r = 0,72$ при $p = 0,01$) - высокая, между диагностикой двигательной креативности и креативности, оцененной опросником Рензулли ($r = 0,58$ при $p = 0,01$) - средняя.

Результаты экспериментальной работы позволили сделать следующие выводы:

1. Двигательная креативность понимается как способность творческого решения двигательных задач.

2. Двигательная креативность соотносится к понятием креативности как интегральное свойство личности, проявляющееся в двигательных ситуациях, требующих нестандартного подхода (например, танцевальная импровизация).

3. Двигательная креативность личности возникает в результате деятельности в социальном контексте в форме сознательных и бессознательных движений тела как способа самовыражения.

4. Двигательная креативность может быть диагностирована при помощи метода, разработанного нами на основе системного анализа движений Рудольфа фон Лабана.

Перспектива дальнейших исследований в данном направлении предполагает углубленное изучение механизмов и факторов проявления двигательной креативности, а также более детальную проверку разработанной диагностической процедуры. Совершенно очевидно, что материала по данной теме недостаточно, чтобы делать какие-либо однозначные выводы. Но мы уверены, что дальнейшие исследования только подтвердят наш основной вывод: исходя из показателя двигательной креативности можно судить о креативности личности вообще. Другими словами, если человек может свободно импровизировать под музыку, танцевать не по заученным шаблонам, а спонтанно, играя, то этот человек - креативен, он – действительно творческая личность.

Литература

1. Грац, О. Ю. Творческий потенциал интегративной танцевально-двигательной терапии / О. Ю. Грац, В. В. Козлов // *Методология современной психологии*. – 2023. – № 18. – С. 92-101.
2. Козлов, В. В. Психология творчества : свет, сумерки и темная ночь души / В. В. Козлов ; Владимир Козлов. – Москва : ГАЛА-Изд-во, 2009. – (Международная академия). – ISBN 978-5-902396-06-2.
3. Козлов, В. В. Психология дыхания, музыки и движения : Монография / В. В. Козлов. – Издание 3-е, дополненное и расширенное. – Ярославль : РПФ "Титул", 2019. – 196 с.
4. Козлов, В. Интегративная танцевально-двигательная терапия / В. Козлов, Н. Веремеенко, А. Гиршон. – 3-е издание, исправленное. – Санкт-Петербург : Общество с ограниченной ответственностью "Издательско-Торговый Дом "СКИФИЯ", 2022. – 456 с. – ISBN 978-5-00025-292-5.
5. Козлов, В. В. Психотехнология ДМД: дыхание-музыка-движение. Теория и метод : Методическое пособие для ведущих семинары по ДМД / В. В. Козлов, Ю. А. Козлов. – Ярославль : Международная академия психологических наук, РПФ "Титул", 2021. – 250 с. – ISBN 978-5-6044075-0-9.
6. Лоуэн А. Язык тела. СПб.: Гуманитарное агентство «Академический проект», 1997. 362 с.
7. Меграбян А. Психодиагностика невербального поведения. СПб.: Речь, 2001. 256 с.
8. Уайтекер П. Движение, импровизация и телесные ощущения в арт-терапии // *Арт-терапия в эпоху постмодерна* / Под ред. А. Копытина. СПб.: Речь, 2002. С. 85–104 с.
9. Фельденкрайз М. Осознание через движение. М., 1986. 203 с.
10. Sherborne V. *Developmental Movement for Children*. Cambridge: Cambridge University Press, 1990.
11. Schilder, P. *The Image and Appearance of the Human Body*. New York: International Universities Press, 1950.
12. Zaporah R. *Action Theater: Improvisation of presence*. North Atlantic Books, Berkeley, California, 1995. 275 p.

КОММУНИКАЦИОННЫЕ СТРАТЕГИИ В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА: СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД

Аннотация

Статья анализирует социально-психологические аспекты коммуникационных стратегий в условиях кризиса, включая примеры из реальной практики. Рассматриваются принципы прозрачности, честности и эмпатии, а также роль цифровых технологий и культурных различий в управлении кризисами.

Abstract:

The article analyzes the socio-psychological aspects of communication strategies in crisis conditions, including real-world examples. It examines the principles of transparency, honesty, and empathy, as well as the role of digital technologies and cultural differences in crisis management.

Ключевые слова:

кризисные коммуникации, социальная психология, прозрачность, честность, эмпатия, цифровые технологии, корпоративная социальная ответственность.

Keywords:

crisis communications, social psychology, transparency, honesty, empathy, digital technologies, corporate social responsibility.

Введение

Современные организации сталкиваются с многочисленными вызовами, среди которых кризисы, особенно финансовые, занимают одно из самых значительных мест. Финансовые проблемы, такие как неспособность своевременно оплачивать счета, задержки заработной платы, снижение доходов и уход ключевых сотрудников, могут поставить под угрозу устойчивость компании и даже привести к её банкротству. В таких условиях перед руководством встает сложная задача по стабилизации ситуации и удержанию компании на плаву.

Традиционные управленческие инструменты, такие как оптимизация затрат и пересмотр стратегии, безусловно, важны, но в условиях кризиса особое значение приобретает грамотное управление коммуникациями. Коммуникационные стратегии позволяют поддерживать доверие к компании, предотвращать панику среди сотрудников и партнёров, а также обеспечивать лояльность и мотивацию персонала. Важно не только информировать о проблемах, но и делать это таким образом, чтобы сохранять позитивное восприятие ситуации и мобилизовать ресурсы для её преодоления.

Целью настоящего исследования является анализ и систематизация коммуникационных стратегий, основанных на социально-психологическом подходе, которые могут быть применены в условиях финансового кризиса для

поддержания устойчивости организации и минимизации негативных последствий кризисной ситуации.

Цель исследования заключается в выявлении ключевых элементов и принципов кризисных коммуникаций, основанных на социально-психологическом подходе, которые позволяют эффективно управлять кризисными ситуациями и обеспечивать устойчивость организации в условиях финансовых трудностей.

Исследовательские задачи

Для достижения поставленной цели в рамках исследования были определены следующие задачи:

1. Провести обзор теоретических подходов к управлению кризисными коммуникациями, с акцентом на социально-психологические аспекты.

2. Выявить ключевые элементы коммуникационных стратегий, направленных на поддержание доверия и лояльности сотрудников и внешних партнёров в условиях кризиса.

3. Изучить роль прозрачности, честности и эмпатии в управлении коммуникациями в условиях финансового кризиса.

4. Проанализировать практические примеры успешного и неуспешного применения социально-психологического подхода к коммуникациям в кризисных ситуациях.

5. Разработать рекомендации по использованию социально-психологического подхода к управлению коммуникациями в условиях кризиса.

Методология и методы исследования

Методологической основой исследования является социально-психологический подход к управлению кризисными ситуациями, который предполагает учет эмоциональных и когнитивных факторов, влияющих на восприятие и интерпретацию информации различными стейкхолдерами.

Для достижения целей исследования использовались следующие методы:

- Анализ научной литературы — данный метод позволил изучить теоретические основы социально-психологического подхода к управлению кризисными коммуникациями. Особое внимание уделялось исследованиям, посвященным влиянию прозрачности, честности и эмпатии на успешное преодоление кризисных ситуаций.

- Кейс-стади — анализ конкретных примеров проведения коммуникационных стратегий в условиях кризиса. Были рассмотрены примеры таких компаний, как Volkswagen, United Airlines, Pepsi, Toyota. Этот анализ позволил оценить эффективность различных подходов и стратегий в ответ на кризисные ситуации.

- Контент-анализ — этот метод использовался для исследования коммуникационных практик, применяемых компаниями в кризисных ситуациях. В частности, был проведен анализ официальных заявлений, пресс-релизов и сообщений в СМИ для выявления ключевых тенденций и стратегий, используемых компаниями в ответ на кризисы.

Теоретический обзор

Исторический обзор кризисных коммуникаций

История управления кризисами показывает, что подходы к коммуникациям значительно эволюционировали с течением времени. В первые десятилетия XX века управление кризисами носило в основном реактивный характер, когда компании предпринимали меры только после того, как кризис уже нанес значительный ущерб. Однако с развитием теории управления и психологической науки начали формироваться более проактивные подходы, учитывающие необходимость подготовки и планирования на случай кризисных ситуаций.

Во второй половине XX века глобализация и цифровизация существенно изменили природу кризисов и подходы к их управлению. В условиях возрастающей скорости распространения информации и глобальных сетей, кризисы стали более комплексными и непредсказуемыми. Это заставило компании уделять больше внимания не только самим действиям по устранению кризиса, но и тому, как они коммуницируют эти действия своим сотрудникам и широкой общественности. Социальные медиа внесли свой вклад, сделав кризисы более публичными и требующими мгновенной реакции.

Психологические аспекты восприятия информации в условиях кризиса

Кризисные ситуации оказывают значительное влияние на психологическое состояние сотрудников и внешних стейкхолдеров компании. В условиях неопределенности и стресса люди склонны воспринимать информацию через призму своих эмоций, что может привести к искаженному восприятию реальности.

Одним из ключевых феноменов, влияющих на восприятие информации в кризисных условиях, является когнитивный диссонанс, который возникает, когда реальная ситуация не соответствует ожиданиям или убеждениям людей. В таких условиях информация, получаемая от компании, может восприниматься с недоверием или быть полностью отвергнута.

Кроме того, страх и тревожность, вызванные кризисом, могут привести к усилению негативного восприятия информации. Это делает чрезвычайно важным выбор правильного тона и содержания коммуникаций, чтобы минимизировать негативные эмоциональные реакции и поддерживать мотивацию сотрудников.

Модели кризисного управления и коммуникации

Различные модели кризисного управления предлагают разнообразные подходы к коммуникациям в условиях кризиса. Например, модель ситуационного кризисного управления (Situational Crisis Communication Theory, SCCT), разработанная Куумбсом, предполагает, что выбор стратегии коммуникации должен зависеть от типа кризиса и уровня ответственности компании за его возникновение.

В условиях финансового кризиса, когда ответственность компании за ситуацию часто является значительной, модель SCCT рекомендует использовать

стратегию восстановительной коммуникации, основанной на признании проблемы, извинениях и обещании её исправления. Это позволяет минимизировать ущерб репутации и восстановить доверие стейкхолдеров.

Другие модели, такие как теория адаптации, предлагают более гибкие подходы, которые учитывают необходимость адаптации стратегий коммуникации в зависимости от развития кризиса и реакции стейкхолдеров.

Результаты исследования

В результате проведённого исследования были выявлены ключевые элементы коммуникационных стратегий, основанных на социально-психологическом подходе, которые способствуют успешному управлению кризисными ситуациями в условиях финансового кризиса.

1. Прозрачность:

- Прозрачность коммуникаций проявляется в открытости и доступности информации о текущем положении дел компании. В условиях кризиса это позволяет снизить уровень неопределенности и предотвратить распространение слухов, которые могут усугубить ситуацию. Прозрачные коммуникации создают основу для доверительных отношений с сотрудниками и внешними партнёрами, что особенно важно в условиях кризиса.

2. Честность:

- Честность в коммуникациях является основой доверия. В кризисной ситуации честность помогает предотвратить усиление кризиса из-за нереалистичных ожиданий и способствует поддержанию лояльности сотрудников и партнёров. Признание проблем и открытое обсуждение сложностей создают атмосферу взаимопонимания и поддержки внутри компании.

3. Эмпатия:

- Эмпатия в коммуникациях означает способность компании учитывать эмоциональное состояние и потребности своих стейкхолдеров. В условиях кризиса эмпатия помогает снизить уровень стресса среди сотрудников, укрепить их моральный дух и поддерживать мотивацию. Эмпатия также важна в отношениях с внешними партнёрами, что позволяет сохранять доверие и сотрудничество, несмотря на финансовые трудности.

Примеры из реальной практики

Анализ кейсов из корпоративной практики показал, что компании, которые эффективно использовали социально-психологические принципы в своих коммуникациях, смогли не только минимизировать ущерб от кризиса, но и укрепить свои позиции на рынке.

Кейс BP и разлив нефти в Мексиканском заливе (2010 год):

Один из наиболее известных кризисов в корпоративной истории — разлив нефти, произошедший на платформе Deepwater Horizon, принадлежащей компании BP. Этот инцидент привел к экологической катастрофе и огромным

репутационным потерям для компании. Первоначальная реакция ВР была широко раскритикована за недостаток прозрачности и неумение быстро и честно признать свою ответственность за случившееся. Руководство компании первоначально занизило масштабы разлива и пыталось минимизировать проблему, что привело к ухудшению общественного мнения и значительному падению акций компании. Позже ВР изменила свою стратегию, начав активные работы по очистке загрязненной территории, выплачивая компенсации пострадавшим и инвестируя в восстановление репутации. Однако начальные ошибки в коммуникациях показали, насколько важно с самого начала быть честным и открытым, чтобы сохранить доверие общественности.

Кейс Volkswagen и дизельный скандал (2015 год):

Volkswagen оказался в центре международного скандала, когда выяснилось, что компания использовала программное обеспечение для обмана экологических тестов на выбросы в США. Первоначально руководство компании отрицало свою вину, что только усугубило кризис. Вскоре, однако, под давлением доказательств, Volkswagen был вынужден признать обман. Руководство компании попыталось смягчить кризис, предложив компенсации клиентам и инвестируя в “зеленые” технологии. Однако, ущерб был нанесен не только финансовый, но и репутационный, что показало важность своевременной и честной реакции на кризисные ситуации.

Кейс United Airlines и инцидент с пассажиром (2017 год):

Инцидент, когда пассажира насильно сняли с рейса United Airlines, стал одним из наиболее обсуждаемых кризисов в социальных медиа. Видео с этим событием быстро распространилось в интернете, вызвав волну возмущения. Первоначальная реакция компании была неадекватной: руководство попыталось оправдать действия сотрудников, что вызвало ещё больший общественный резонанс. Позднее United Airlines были вынуждены изменить свою позицию, принести публичные извинения и предложить компенсации. Этот пример показывает, как социальные медиа могут мгновенно усилить кризис, если компания не реагирует оперативно и не показывает готовность решать проблему.

Роль цифровых технологий и социальных медиа в управлении кризисными коммуникациями

Кейс Pepsi и реклама с Кендалл Дженнер (2017 год):

Pepsi выпустила рекламный ролик, который вызвал массовую критику в социальных сетях за свою попытку использовать социальные протесты в качестве маркетингового инструмента. Социальные медиа мгновенно отреагировали, обвинив компанию в недопонимании и неуважении к серьёзным социальным проблемам. Pepsi быстро отреагировала, сняв рекламу с эфира и извинившись перед общественностью. Этот кейс показывает, насколько важно понимать контекст и общественные настроения, прежде чем запускать коммуникационные кампании, и как быстро социальные медиа могут усилить кризис.

Кейс Toyota и отзыв автомобилей (2010 год):

Toyota столкнулась с крупным кризисом после многочисленных сообщений о неполадках с педалью акселератора, которые могли приводить к неконтролируемому ускорению автомобилей. Кризис обострился в США, где культура прозрачности и честности в отношениях с клиентами особенно высоко ценится. Первоначальная реакция Toyota была сдержанной, что вызвало критику со стороны американской общественности и медиа. В Японии, напротив, компания не столкнулась с таким сильным негативом, что связано с различиями в восприятии корпоративной ответственности и управления кризисами в разных культурах. Этот кейс показывает, как важно учитывать культурные различия при управлении международными кризисами.

Эти примеры демонстрируют, как важно в кризисной ситуации правильно управлять коммуникациями, учитывая такие аспекты, как честность, прозрачность и эмпатия. Независимо от того, насколько серьёзным является кризис, своевременная и соответствующая коммуникация может существенно смягчить его последствия и даже улучшить репутацию компании в долгосрочной перспективе.

С развитием цифровых технологий и социальных медиа кризисы стали более публичными и требующими быстрого реагирования. Социальные медиа играют двойственную роль в кризисных ситуациях: с одной стороны, они могут способствовать быстрому распространению негативной информации, с другой — предоставляют платформу для оперативного взаимодействия с широкой аудиторией.

Мониторинг и анализ данных в реальном времени:

Современные компании используют аналитические инструменты для мониторинга общественного мнения в реальном времени. Это позволяет им быстро реагировать на негативные тенденции и корректировать свою коммуникационную стратегию. Например, анализ социальных медиа позволяет понять, как стейкхолдеры воспринимают кризис, какие темы и вопросы вызывают наибольший интерес или беспокойство.

Цифровые каналы для коммуникаций:

В условиях кризиса особенно важна оперативность коммуникаций. Цифровые каналы, такие как корпоративные блоги, социальные сети и мессенджеры, позволяют быстро информировать сотрудников и общественность о действиях компании. Важно, чтобы сообщения в этих каналах были не только оперативными, но и последовательными, честными и соответствующими ожиданиям аудитории.

Кризисное управление в социальных медиа:

Примеры успешного управления кризисами через социальные медиа включают кампании, в которых компании оперативно реагировали на негативные отзывы, проводили открытые обсуждения и демонстрировали свою готовность решать проблемы. Важно, чтобы коммуникации через социальные медиа поддерживали основные принципы кризисного управления: прозрачность, честность и эмпатию.

Культурные особенности кризисных коммуникаций

Влияние культурных факторов на восприятие кризисных коммуникаций не может быть недооценено. Культурные различия могут существенно влиять на то, как воспринимаются и интерпретируются действия компании в условиях кризиса.

Различия в подходах к кризисному управлению:

Например, в странах Западной Европы и Северной Америки прозрачность и открытость являются ключевыми ценностями в кризисных коммуникациях. В этих культурах ожидается, что компании будут честно и открыто сообщать о своих проблемах. В то же время, в некоторых азиатских культурах, где коллективизм и сохранение лица играют важную роль, компании могут предпочитать более сдержанные подходы, минимизируя раскрытие информации, чтобы избежать паники и сохранить стабильность.

Адаптация стратегий коммуникаций к культурным особенностям:

Компании, работающие на международных рынках, должны учитывать культурные различия при разработке своих кризисных коммуникационных стратегий. Например, сообщения, которые хорошо воспринимаются в одной культурной среде, могут вызвать негативную реакцию в другой. Поэтому важно проводить культурный анализ и адаптировать коммуникационные стратегии в зависимости от целевой аудитории.

Этические аспекты кризисных коммуникаций

Этика играет важную роль в кризисных коммуникациях, особенно когда речь идет о прозрачности, честности и ответственности перед стейкхолдерами.

Этика и честность:

Честность в кризисных коммуникациях — это не просто выбор, а обязательство перед стейкхолдерами. Нарушение этических норм, таких как сокрытие информации или преднамеренное введение в заблуждение, может привести к долгосрочным негативным последствиям для компании, включая потерю доверия и ухудшение репутации.

Этика и социальная ответственность:

В условиях кризиса компании могут столкнуться с необходимостью принимать решения, которые затрагивают интересы разных групп стейкхолдеров. Важно учитывать не только финансовые, но и социальные аспекты. Например, сокращение персонала в условиях кризиса должно сопровождаться мерами поддержки, такими как компенсации, обучение и помощь в трудоустройстве.

Перспективы развития кризисных коммуникаций

С развитием технологий и изменением общественных ожиданий, подходы к управлению кризисными коммуникациями также будут эволюционировать.

Искусственный интеллект и анализ данных:

В ближайшем будущем мы можем ожидать всё более широкого использования искусственного интеллекта и анализа больших данных для предсказания и управления кризисными ситуациями. Эти технологии позволяют

компаниям быстрее реагировать на кризисы, анализировать реакции аудитории и адаптировать свои стратегии в реальном времени.

Законодательные изменения и стандарты:

С ростом осведомленности о правах потребителей и социальной ответственности, компании будут сталкиваться с всё более строгими требованиями к прозрачности и честности в коммуникациях. Это потребует от компаний более чёткой внутренней политики и подготовки к кризисным ситуациям, а также разработки детальных планов по управлению кризисами.

Усиление роли корпоративной социальной ответственности (КСО):

Будущие кризисы будут рассматриваться не только с точки зрения финансов, но и с точки зрения социальной ответственности. Компании, которые смогут продемонстрировать свою приверженность КСО, будут иметь конкурентное преимущество и смогут более успешно преодолевать кризисные ситуации.

Рекомендации

На основе проведенного исследования можно выработать следующие рекомендации для компаний, столкнувшихся с кризисными ситуациями:

1. Разработка кризисного плана коммуникаций:
 - Компании должны заранее разрабатывать планы кризисных коммуникаций, включающие сценарии для различных типов кризисов, ключевые сообщения для стейкхолдеров, а также определение ответственных лиц и каналов коммуникации.
2. Прозрачность и честность как ключевые принципы:
 - В условиях кризиса компании должны придерживаться принципов прозрачности и честности, чтобы сохранить доверие сотрудников, партнеров и клиентов. Это включает в себя регулярное и открытое информирование о текущем состоянии дел, проблемах и принимаемых мерах.
3. Адаптация коммуникаций к культурным особенностям:
 - Для международных компаний важно учитывать культурные различия при разработке коммуникационных стратегий. Это поможет избежать недоразумений и негативной реакции со стороны различных групп стейкхолдеров.
4. Использование современных технологий:
 - Компании должны активно использовать современные технологии для мониторинга общественного мнения, анализа данных и оперативного реагирования на кризисные ситуации. Социальные медиа и цифровые платформы могут стать эффективным инструментом для управления коммуникациями в условиях кризиса.
5. Фокус на корпоративной социальной ответственности:
 - В условиях кризиса компании должны учитывать не только финансовые, но и социальные аспекты. Проявление заботы о сотрудниках, партнёрах и окружающей среде может значительно улучшить восприятие компании общественностью и помочь сохранить её репутацию. Компании,

которые активно занимаются корпоративной социальной ответственностью (КСО) во время кризиса, получают поддержку от общества и укрепляют свои позиции на рынке.

6. Подготовка сотрудников к кризисным ситуациям:

- Регулярное обучение сотрудников методам реагирования на кризисы и управление стрессом может стать важным элементом антикризисной стратегии компании. Это поможет персоналу быть готовым к неожиданным событиям и действовать эффективно в условиях неопределенности.

7. Вовлечение всех уровней управления:

- Важно, чтобы в управление кризисными коммуникациями были вовлечены все уровни руководства компании, от топ-менеджмента до среднего звена. Это обеспечит единство действий и последовательность в передаче сообщений, что особенно важно в условиях кризиса.

Заключение

Кризисные коммуникации играют решающую роль в управлении организацией в условиях финансовых трудностей. Социально-психологический подход, основанный на принципах прозрачности, честности и эмпатии, позволяет не только минимизировать негативные последствия кризисов, но и поддерживать доверие и лояльность сотрудников и внешних партнёров. Включение этих принципов в коммуникационные стратегии компании способствует созданию устойчивой и гибкой организации, способной эффективно реагировать на внешние и внутренние вызовы.

Анализ кейсов из реальной практики показал, что компании, которые придерживались принципов прозрачности, честности и эмпатии в своих коммуникациях, смогли успешно преодолеть кризисы и укрепить свои позиции на рынке. В то время как компании, игнорировавшие эти принципы, сталкивались с усугублением кризиса и потерей доверия стейкхолдеров.

Современные технологии, такие как социальные медиа и аналитические инструменты, предоставляют компаниям новые возможности для управления кризисными ситуациями. Однако, успешное применение этих инструментов требует чёткого понимания культурных особенностей и этических норм, а также готовности к быстрому реагированию и адаптации стратегий.

Этика и корпоративная социальная ответственность также играют важную роль в управлении кризисами. Компании, которые проявляют заботу о своих стейкхолдерах и окружающей среде, имеют больше шансов сохранить свою репутацию и доверие общественности в условиях кризиса.

В заключение, для успешного управления кризисными коммуникациями компании должны заранее разрабатывать планы кризисного управления, обучать своих сотрудников, использовать современные технологии и фокусироваться на принципах прозрачности, честности, эмпатии и корпоративной социальной ответственности. Эти меры позволят компании не только преодолеть кризис, но и выйти из него с минимальными потерями и укрепленными позициями.

1. Абабков, В. А. Кризисные коммуникации в управлении организацией: Учебное пособие. — М.: ИНФРА-М, 2021. — 156 с.
2. Анисимов, А. В. Антикризисное управление: теория и практика. — М.: Альпина Паблишер, 2020. — 224 с.
3. Гусев, А. Н. Психология кризисного управления. — М.: Проспект, 2020. — 312 с.
4. Иванов, И. А. Социальная психология и управление кризисами. — М.: Юрайт, 2018. — 280 с.
5. Карпов, А. В. Управление кризисными ситуациями: современные методы и технологии. — СПб.: Питер, 2019. — 198 с.
6. Минаев, П. И. Коммуникационные стратегии в условиях кризиса: учебное пособие. — М.: Издательство МГУ, 2019. — 160 с.
7. Смирнова, Е. В. Управление персоналом в кризис: социально-психологический подход. — М.: Альпина Паблишер, 2021. — 192 с.
8. Трофимов, С. В. Основы антикризисного управления. — М.: Инфра-М, 2020. — 256 с.
9. Чернышев, В. А. Психология управления и кризисные коммуникации. — СПб.: Питер, 2019. — 344 с.

Шацова Н.В.

ПАРАДИГМАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ КАК МЕТОД АДАПТАЦИИ В ПЕРИОД НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ И ГЛОБАЛЬНЫХ РИСКОВ

Аннотация: в настоящей статье автором рассматривается предположение, что общей характеристикой сложных противоречивых явлений нового времени, которое во многих источниках уже стали именовать эпохой Метамодерн, является рожденная большой вариативностью возможного развития событий тревога неопределенности, инструментом эффективного преодоления которой может стать применение интегративных коучинговых инструментов, основанных на методе парадигмального анализа.

Ключевые слова: парадигмальный анализ, метамодерн, интегративный коучинг, неопределенность, жизнестойкость.

Abstract: In this article, the author considers the assumption that a common characteristic of the complex contradictory phenomena of the new time, which in many sources has already been called the era of Metamodern, is the anxiety of uncertainty born of the great variability of possible developments, the tool to effectively overcome which can be the use of integrative coaching tools based on the method of paradigm analysis.

Keywords: paradigm analysis, metamodern, integrative coaching, uncertainty, personal support.

Потребность в безопасности (одна из базовых потребностей по А. Маслоу) принципиально важна и жизненно необходима каждому человеку независимо от

времени и места. Сейчас человечество проживает очень непростое время: тревога, стресс, негативные эмоции, страх - стали фоном, от которого очень непросто избавиться. Даже обычно спокойные люди, отлично умеющие держать себя в руках, теряют равновесие и оказываются бессильными перед этим потоком неустойчивости, неопределенности и глобальных рисков. Тема потребности в безопасности особенно актуализировалась в свете пандемических событий 2020-2022, а также последних социально-политических событий, которые отразились на качестве жизни весьма и весьма значительного количества жителей планеты Земля. Как утверждает П.М. Пискарев, «мы живем в мире, где все стремительно меняется, и никто из нас не уверен, что эти изменения к лучшему. Фактически современный человек пребывает в состоянии шока от чувства всеобщей неопределенности, и только врожденный оптимизм помогает ему переносить поток поступающих извне тревожных сообщений» [Пискарев, 2019, с.259]. Чтобы обрести психологическое равновесие и чувство безопасности, нужно найти опору в неопределенности, то есть выработать толерантность к неопределенности и нестабильности. В трудные моменты жизни толерантность к неопределенности помогает удержаться в потоке жизнестойкости и побороть отчаяние. Неопределенность, порождаемая необходимостью выбора, предоставив личности самостоятельно определять наилучший вектор развития, увеличил риски потери жизнестойкости. Кризисные явления политической, экономической, социальной и культурной сфер жизни человека, приведшие к нарастанию неопределенности, стали, по мнению А.В. Шиловцева, «катализатором возникновения и распространения различных страхов, фобий, маний и иных психологических проявлений, ведущих к социальной незащищенности людей. Высокая степень тревоги порождает психическую и социальную бифуркацию...» [Шиловцева, 2019, с.207].

Важным вызовом эпохи Метамодерн, как указывает автор концепции парадигмального анализа П.М. Пискарев, оказывается восприятие и интерпретация реальности и отдельных ее элементов, адаптация к окружающему миру, и, что самое важное, — самоактуализация [Пискарев, 2019, с. 14]. Человек эпохи метамодерна обретает свою духовную самостоятельность [Пискарев, 2020, с. 241], через конфликт с глобальным кризисом. Кризисные и трансформационные состояния личности, которые являются предметом и содержанием психологической работы, как утверждал В.В. Козлов в статье «Интегративный и трансцендентный подходы к личностному кризису» представляются как чрезвычайно сложные многоуровневые системы, включающие все аспекты человеческого существования в социуме. Обосновывая концепцию интегративной психологии, В.В. Козлов обращает внимание на то, что «многие традиционные методы практической психологии не учитывают четыре чрезвычайно важных момента: уникальные возможности самой психики к исцелению, развитию, совершенствованию, приобретению целостности и гармонии, потенциальности самостоятельного выхода из кризисных состояний; необходимость в удовлетворении такой базовой потребности человеческой психики, как потребность в трансцендировании, в духовных измерениях существования; опору на внутреннюю мудрость клиента,

его обывательский опыт, на его интегративные возможности; ресурсность кризиса как возможности реализации кардинально важного этапа в развитии личности» [Козлов, 2013, с. 5]. То же подтверждает и В.А. Мазиллов, который также утверждал, что кризис не стоит расценивать как негативное явление [Мазиллов, 2013, с. 2]. О нестабильности говорит и нобелевский лауреат И. Р. Пригожин в своей работе «Философия нестабильности»: «Да, мир нестабилен. Но это не означает, что он не поддается научному изучению. Признание нестабильности — не капитуляция, напротив — приглашение к новым экспериментальным и теоретическим исследованиям, принимающим в расчет специфический характер этого мира. Следует лишь распротиться с представлением, будто этот мир — наш безропотный слуга. Мы должны с уважением относиться к нему. Мы должны признать, что не можем полностью контролировать окружающий нас мир нестабильных феноменов.» [Пригожин, 1991].

Как указывает П.М. Пискарев: «адаптация к новым условиям — биологическая, психологическая, социальная, культурная — уступает место значимому феномену метамодерна — реализованной самоактуализации и экзистенциальной целостности» [Пискарев, 2019, с.14]. Идея, высказанная ранее, в контексте важности самоактуализации, как феномена эпохи метамодерна и ключевого явления толерантности к неопределенности, к которому надо адаптироваться, предполагает не только реализацию талантов и способностей, но и познание себя, стремление к единству, интеграции и внутренней целостности личности, а также разработку и применение новых интегративных психотехнологий.

Обозначая проблематику становления новой эпохи - эпохи метамодерна, - П.М. Пискарев утверждает, что речь идет об особом, синтетическом типе человеческого бытия, при котором различные парадигмы представлены в обществе одновременно [Пискарев, 2019, с.12]. Такая сложная многомерная событийность современного мира с его интенсивностью информационного взаимодействия усилила эффект неопределенности и стала требовать от человека совершенно нового подхода к восприятию реальности, реагированию на неограниченный объем информации.

Изменения, происходящие на уровне социальных норм, не представили человеку взамен никаких четких установок как действовать в новых обстоятельствах. В работе Д.В. Наумовой, отмечавшей, что «неопределенность ситуации заключается в том, как человек субъективно оценивает для себя степень ее новизны (есть или нет опыта проживания подобной ситуации, есть ли опыт решения проблем в похожих ситуациях), уровень сложности (насколько личность субъективно оценивает уровень трудности и экстремальности проблемы или ситуации), уровень неразрешимости (субъективно оценивает возможность/невозможность решить проблему)» [Наумова, 2021, с.145]. Соглашаясь с автором, который совершенно справедливо анализируя толерантность к неопределенности, указывает, что уровень ее повышается в случае, если личность обладает опытом решения аналогичных проблем, и снижается в отсутствии подобного опыта. Хотелось бы подчеркнуть, что

соглашаемся мы с оценкой современности в качестве новой эпохи метамодерна совершенно не обосновательно, ибо, столкнувшись в преодолении кризисных явлений, характерных, впрочем, для смены глобальных периодов существования человечества, с новыми вызовами, человеку приходится изменять свои взгляды «в восприятии и интерпретации реальности и отдельных ее элементов, в адаптации к окружающему миру и, что самое важное, - в самоактуализации. Человек, живущий на заре новой эпохи метамодерна, в процессе самоактуализации, как процессе творческом и созидательном, столкнувшись с необходимостью поиска нового инструментария, который не только и не столько выведет его из кризисного состояния, сколько позволит ему адаптироваться и выйти на новый уровень своего развития, интегрируя весь полученный опыт и знания, и усиленный ресурсами, обнаруженными на этом пути, активно развивает накопленный опыт многих поколений, создавая на его основе совершенно новые подходы к решению актуальных задач. К таким инструментам мы относим в русле интегративной методологии, «построенный с использованием геометрической пространственной топософской логики, имеющий в основе метод известного ученого и философа, вошедшего в историю как один из основателей эпохи Нового времени, - Рене Декарта» [Пискарев, 2019, с. 259-269], метод Парадигмального анализа. Само слово «парадигма» греческого происхождения и в переводе может означать «модель, пример или образец». Что же позволяет нам утверждать, что данный метод, являясь несомненно новой психотехнологией эпохи Метамодерн, станет наиболее эффективной моделью в приобретении опорности и целостности?

Автором рассматриваемой нами модели парадигмального анализа является Пискарев Павел Михайлович, профессор, д.п.н., определивший данный метод как систему взглядов на явления окружающего мира и представлений о возможных взаимодействиях с ним [Пискарев, 2020, с.47]. В основе предлагаемой автором теории парадигмального анализа лежит понимание постоянного циклично происходящего в четыре этапа процесса изменений, которому подвержено все сущее (живое и даже неживое). Эти этапы: премодерн, модерн, постмодерн, метамодерн образуют некую «Рамку реальности» (рис.1), где метамодерн всегда завершает любой цикл развития и являет собой закономерный этап наивысшего развития каждого цикла.



Рисунок 1. Рамка «Парадигмальный анализ»

«Парадигмальный анализ – это способ смотреть на различные феномены мира, в том числе феномены внутренней жизни, через четыре качественные парадигмы. Разбивая «рамку реальности» на четыре, именуемые «квадрантами», качества, можно понять, где мы сейчас находимся в своем развитии, что было прежде и что будет потом» [Сандалова, 2021, с. 17]. Таких «рамочек реальности», которые в парадигмальном анализе носят название «экран парадигмального анализа», «экран или рамка метамодерна» в настоящее время создано порядка 600, то есть в них содержится порядка 2 400 амплифицированных (расширяющих друг друга) смыслов. Примерами такой «рамки метамодерна» могут служить приведенные ниже рамки «Мотивация» (рис.2), «Сезоны» (рис.3), «Деятельность» (рис.4), которые, по нашему мнению, могут быть эффективным интегрирующим инструментом в построении аналитической работы в ключе парадигмального анализа по адаптации к неопределенности за счет амплификации понятий и встраивания их в свою картину мира.

Рамка «Мотивация»

ЛЮБЛЮ	МОГУ
ДОЛЖЕН	ХОЧУ

Рисунок 2. Рамка МетаМодерна «Мотивация»

Рамка «Сезоны»

ЗИМА	ВЕСНА
ОСЕНЬ	ЛЕТО

Рисунок 3. Рамка МетаМодерна «Сезоны»

Рамка «Деятельность»

ИГРА	РАБОТА
ТВОРЧЕСТВО	ТРУД

Рисунок 4. Рамка Метамодерна «Деятельность»

Рамка «Самоактуализация»

<i>РЕАЛИЗАЦИЯ</i>	САМОПОЗНАНИЕ
<i>ПРЕЗЕНТАЦИЯ</i>	<i>САМООПРЕДЕЛЕНИЕ</i>

Рисунок 5. Рамка Метамодерна «Самоактуализация»

Применение на практике алгоритма работы с моделью «рамка метамодерна» возможно как в формате самокоучинга, так и с клиентом, так же в сочетании с авторскими инструментами П.М. Пискарева «БоГобан», «Пирамида Мышления», «НейроГрафика», «НейроДинамика», «Лабиринты Открытия». Феномен алгоритма состоит, в том, что, при всей простоте его освоения (как коучем, так и человеком весьма далеким от психологии и коучинга), глубина анализа и расширение представлений, могут быть ограничены только собственными негативными установками личности относительно своих способностей к познавательному процессу себя и мира. Каждый отдельный квадрант «рамки метамодерна» — это группа смыслов, позволяющая личности обрести точку опоры в осознании своего запроса, получении ответа на заявленную тему. Проанализированный квадрант, «отдавший» свои смыслы в процессе работы, неизменно становится для человека ресурсом, который будет положен в основу его способности к преодолению тревог, каждый же последующий, еще не изученный квадрант, становится мотивом, поддерживающим неудержимый интерес к движению в мир познания и к

самопознанию. Результатом практической работы методом парадигмального анализа, как правило, является, план дальнейшего движения в решении запроса и осознания собственных возможностей на пути самоактуализации, в результате чего, ранее присутствовавшая нетолерантность к неопределенности уступает место новому ощущению способности к созданию и реализации своего будущего, через акт творения. Как отмечает А.В. Сандалова, «исследуя целое через разнообразие рамок метамодерна, мы видим разные проявления бытия, а объединяя все знания и опыт, используя принцип интегративности, формируем свою «интегративную картину мира»: создавая свой проект, творим философию своей жизни. В результате, мы создаем не только материальный продукт творческого акта, но и ментальный продукт мысли» [Сандалова, 2021, с. 17].

Идея парадигмального анализа будучи положена в основу интегративных психотехнологий, направленных на познание личностью себя и мира, а также на преодоление кризисных явлений актуальной действительности начинает получать широкое распространение и постепенно раскрывается в разных аспектах познания в период, который мы характеризуем как эпоха Метамодерн.

Определяя основные приемы парадигмального мышления в социальном сознании, М.Н. Насиров утверждал, что «понятие парадигма следует использовать не в онтологическом и не в социокультурном, но прежде всего в методологическом ключе, а сам парадигмальный анализ представляет собой одно из средств интеграции философской и научной мысли» [Насиров, 2010, с. 308].

Так у Марго Риттенхаус в статье «Принять реальность — не значит сдаться» [Margot Rittenhouse, 2024] есть замечательный вывод о свободе принятия: автор пишет, что «признание того, что мы не можем изменить реальность, и принятие ее такой, какая она есть, не означает, что мы сдаемся. Цель принятия совершенно противоположна — уменьшить страдания и обрести чувство свободы через примирение с реальностью».

Опираясь на необходимость самопознания и работая в поле парадигмального анализа, исследуя состояние гармонии и целостности с опорой на внутреннюю рефлексия по рамке «Модель человека» (рис.6),

Рамка «Модель человека»

ДУША	ТЕЛО
МЫСЛИ	ЭМОЦИИ

Рисунок 6. Рамка Метамодерна «Модель человека»

мы можем предложить в контексте исследуемого явления – неопределенность, как ведущего состояния актуального времени, следующие рамки Парадигмального анализа, амплифицированные с выше названными рамками Метамодерна: «Мотивация», «Сезоны», «Деятельность», «Самоактуализация», «Модель человека».

В положении нестабильности и дезадаптивности личности на лицо состояние личностного кризиса, которое автор, основываясь на позиции, высказанной В.В. Козловым и В.А. Мазиловым, рассматривает как неотъемлемую ступень в развитии личности и предлагает к рассмотрению рамку Парадигмального анализа «Кризис личности» (по В.В. Козлову), который, указывая на ресурсность кризиса, предлагает учитывать следующие аспекты личности в процессе адаптации к новой реальности: обывательский опыт, внутреннюю мудрость, интегративные возможности и непосредственно ресурсность кризиса (рис.7):

РЕСУРСНОСТЬ КРИЗИСА	ОБЫВАТЕЛЬСКИЙ ОПЫТ
ИНТЕГРАТИВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ	МИРОПОНИМАНИЕ/ Внутренняя мудрость

Рисунок 7. Рамка Метамодерна «Кризис личности»

Подводя итоги анализа каждого из феноменов, представленных в разработанной рамке, можем добавить, что взгляд на рамку дает не только ее последовательное применение по квадрантам, движение от одного ресурсного состояния к другому, но и показывает существование всех 4 квадрантов одновременно, как взаимодополняющих и обуславливающих друг друга. Автор подчеркивает, что все 4 квадранта (и все четыре представленных в них феномена, парадигмы) равнозначно важны для заявленной темы и существуют в консолидации друг с другом, проявляя синергию и целостность. Таким образом, рамка парадигмального анализа «Кризис личности» позволяет работать с ней последовательно по квадрантам в коучинге, специалистами парадигмального анализа, и, применяя целостность восприятия, расширить границы, воспринимая все четыре элемента как единое целое, «матрешку состояний», целостный многоаспектный экзистенциальный феномен, способствующий формированию субъективного благополучия и более высокого качества жизни.

Вопрос приобретения такого личностного качества, как «жизнестойкость», столь необходимое при прохождении любой кризисной ситуации, автор рамок «Кризис личности» и «Жизнестойкость» предлагает рассматривать через понятия: «пластичность», «эмоциональный интеллект», «воля», «осознанность» (рис.8):

Рамка «Жизнестойкость»

ОСОЗНАННОСТЬ	ПЛАСТИЧНОСТЬ
---------------------	---------------------

ВОЛЯ	ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ
-------------	------------------------------------

Рисунок 8. Рамка МетаМодерна «Жизнестойкость»

Автор предполагает, что, проходя от пластичности до осознанности через эмоциональный интеллект и волю в процессе коучинга или самокоучинга, человек переживает изменение внутриличностного состояния, а также ряд смысложизненных (экзистенциальных) изменений, приобретая свою жизненную философию, которая перерастет в миропонимание и дает внутреннюю опору, позволяющую «грамотно» относиться к происходящим событиям, ассоциирующимся с кризисом неопределенности.

Что касается философии «жизнестойкости» личности — это система установок, личных принципов, верований, позволяющая увидеть критическую ситуацию как решаемую задачу, посильный вызов, ресурсный источник, а не катастрофу. На взгляд автора, универсальными ресурсами жизнестойкости являются парадигмы рамки МетаМодерна «Жизнестойкость»:

1. **Когнитивная гибкость, пластичность** - способность находить неординарные способы решения проблемы, гибко, нешаблонно реагировать на вызовы, принимать незапрограммированные решения, управлять своим состоянием в условиях стресса. Способность выходить за рамки стереотипов собственного опыта во многом определяет умение человека справляться с непростыми ситуациями своей жизни. Дефицит осознанности, наряду с отсутствием нейропластичности и невротическим страхом отступить от заезженных шаблонов — основные предпосылки негибкого поведения и «патогенного» мышления (Ю.М. Орлов).
2. **Эмоциональный интеллект** - способность контролировать свои эмоции и сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях.
3. **Воля. Волевой акт** - концентрированно проявляется в ситуациях, когда на пути к цели есть внутренние или внешние препятствия. Когда в сложных условиях нужно начать что-то делать, перестать что-то делать или продолжать что-то делать. Волевое усилие — способность осознанно контролировать сиюминутные импульсы, рефлексy, инстинкты, эмоциональные состояния, мешающие достижению важной цели. Павел Пискарев предлагает нам в этом случае стратегию «NeuroRescue»: «осознай», «остановись», «подумай», «действуй». Где в первую очередь, необходимо проявить волю, принять «таковость» сложившейся ситуации, остановиться и подумать, какая стратегия может быть максимально эффективной для достижения благоприятного результата.
4. **Осознанность** - способность длительно поддерживать концентрацию внимания на динамике внешнего и внутреннего опыта, понимать его смысл, причины и последствия. Осознанность — ключевая способность человека в условиях высокой скорости изменений и неопределенности внешней среды. Осознать, что реальность изменилась, вовремя сказать себе «стоп», в противном случае, вместо продуманных действий человек реагирует по-

животному примитивно — бей-беги-замри! Или, подчиняясь «автоматическим мыслям», совершает неосознанные действия с печальными для психики последствиями.

В вопросе рассмотрения кризиса неопределенности нельзя обойти вопрос такой способности человека, как «толерантность к неопределенности». В состоянии интолерантности к неопределенности человек воспринимает необычные и сложные ситуации как угрожающие, не дающие новые возможности, что в свою очередь ведет к дезадаптивности, склонности к «пессимистическим» состояниям, снижению способности принимать решения в трудных ситуациях.

В аспекте «Толерантности к неопределенности» автор предлагает следующую амплификацию смыслов через рамку МетаМодерна «Толерантность к неопределенности»: «упругость» («resilience»), «адаптивность», «давление», «аллоста́з» (рис.9):

Рамка «Толерантность к неопределенности»

АЛЛОСТА́З	УПРУГОСТЬ «RESILIENCE»
ДАВЛЕНИЕ	АДАПТИВНОСТЬ

Рисунок 9. Рамка Парадигмального анализа «Толерантность к неопределенности»

В англоязычной научной литературе «Упругость» - этот очень важный аспект жизнестойкости часто определяют термином «resilience». Метафора упругости хорошо отражает суть проявления толерантности к неопределенности в аспекте поддержания оптимального внутреннего состояния под внешним давлением. Упругие системы, с одной стороны, выдерживают внешнее давление, не разрушаются, сохраняют свою целостность, с другой — способны амортизировать, как пружина возвращаться в исходное состояние. Часто бывает, что человек в критической ситуации действует инициативно и ответственно, доходит до цели, но ценой своего здоровья. Депрессия, эмоциональное выгорание, посттравматическое стрессовое расстройство — частые спутники только внешне устойчивых людей.

Еще один аспект толерантности к неопределенности — умение использовать давление обстоятельств, вызовы как источник профессионального, личностного, физического развития и роста.

Способность адаптироваться к внешнему давлению через систему внутренних изменений описывает концепция аллостаза. Аллоста́з — это способность системы оставаться стабильной, не разрушаться под давлением благодаря изменчивости. Данная концепция была предложена исследователями Стерлингом и Эйером в 1988 году. Еще раньше была сформулирована в парадигме эволюционной биологии. Понятие «аллоста́з» было образовано от греческого «allo», что означает «переменный».

Идея активной адаптации системы, человека или организации, к внешнему дискомфорту через наращивание ресурсов (знаний, умений, компетенций), усложнение своей психической структуры, известна, в основном, через научно-популярные работы Насима Талеба и его концепт «антихрупкость», который содержит идею активной, сознательно управляемой изменчивости как главного ресурса адаптации к вызову «черного лебедя».

В ходе работы с рамками «Кризис личности», «Жизнестойкость» и «Толерантность к неопределённости» мы пришли к следующим выводам, что осмысление лингвистических форм через амплификацию и синтагму понятий дает следующие эффекты:

1. Каждый этап имеет значение как часть целого взгляда на себя с четырех точек внимания по схемам парадигмального анализа, предложенного П.М. Пискаревым [Пискарев, 2020].

2. Рамка дает возможность углубиться в познание себя, оценивая свое состояние через рефлекссию, не теряя основной связующей нити в работе над заявленной проблемой.

3. Личность получает еще один инструмент самопознания, тем самым выходя на качественно новый уровень субъективного благополучия.

4. Жизненное пространство вокруг человека отражает его внутриличностные изменения и становится благоприятным для творческого выражения себя как в личной жизни, так и в социальном взаимодействии.

5. Человек получает большую эффективность, опорность, жизнестойкость в индивидуально–личностном и социальном аспектах.

6. Рамки универсальны для рассмотрения любой ситуации, возникшей в жизни человека.

В рамках настоящей статьи необходимо затронуть тему эффективности практической работы специалиста помогающих практик, речь идет о коуче - парадигмальном аналитике. Работа такого специалиста направлена на поиск точек опоры, а также мотивационного ресурса личности в адаптации к кризисным состояниям, через призму теории парадигмального анализа, как нового взгляда на различные феномены современного мироустройства как внешнего, так и внутреннего развития, помогая клиенту отделить истинные цели от ложных и выстроить свой благоприятный маршрут в будущее.

На наш взгляд, «Интегративный коучинг», актуальная эффективная психотехнология третьего тысячелетия, включающая в себя не только достижения коучинга, психоанализа, но и практической философии, дает возможность коучу-парадигмальному аналитику помогать клиенту рассматривать его задачу через амплификацию смыслов, заложенных в парадигмах терминов, выведенных в рамках Метамодекна. Таким образом, задача коучинга как практической философии могла бы выглядеть через рамку Метамодекна, так: «целеполагание», «рефлексия», «поддержка и мотивация», «обучение» (рис.10):

ОБУЧЕНИЕ/САМОКОУЧИНГ	ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ
-----------------------------	----------------------

ПОДДЕРЖКА И МОТИВАЦИЯ	РЕФЛЕКСИЯ
----------------------------------	------------------

Рисунок 10. Рамка «Интегративный коучинг»

Интегративный коучинг представляет собой процесс, направленный на развитие потенциала человека и достижение им поставленных целей с опорой на эмоциональный интеллект и миропонимание, используя индивидуальный подход: учет уникальных особенностей каждого человека, что позволяет более эффективно развивать стойкие качества психики.

«Интегративный коучинг» достигает своей задачи через процессы:

1. **Целеполагание:** специалист помогает клиенту ставить реалистичные, истинные и достижимые цели, что способствует укреплению уверенности в себе и устойчивости к стрессу, снижению уровня тревожности и внутренней опорности в решении трудных ситуаций.

2. **Рефлексия:** коуч поощряет самоанализ и осознание своих эмоций и реакций, что помогает лучше разбираться в своих состояниях и эмоциях. Помогает избежать «автоматических» мыслей и их последствий, выраженных в поведенческих паттернах.

3. **Поддержка и мотивация:** парадигмальный аналитик через атмосферу искренности и доверия предоставляет эмоциональную поддержку и мотивацию в стремлении клиента к субъективному благополучию и улучшению качества жизни. Применяя метод практической философии, высококлассный специалист способствует выработке эффективной мировоззренческой позиции клиента, помогающей в восприятии человеком любой трудной ситуации, как необходимого ресурсного опыта.

4. **Обучение:** научение «принимать решение поворотом мышления» (П.М. Пискарев, слоган ИПТ), научение технике открытых коучинговых вопросов, рефлексии, «саногенному мышлению» (Ю.М. Орлов), основам когнитивно-поведенческой терапии, специалист помогающей практики создает условия для последующей эффективной работы клиента в самокоучинге.

Подводя общий итог анализу заявленной темы, можно сказать, что применение интегративного метода парадигмального анализа, во всем разнообразии имеющегося, разработанного на его основе инструментария, позволяет достигать большой эффективности в обретении человеком толерантности к неопределенности через процесс самоактуализации – базовой духовной потребности личности в реализации своих способностей, что, в свою очередь, с опорой на внутренние ресурсы и мотивацию, позволяет человеку уверовать в достижимость своих устремлений, а также почувствовать уверенность в свои индивидуальные способности к «позитивной» трансформации, избегая тем самым порожденные кризисными явлениями и бессистемным валлообразным информационным потоком невроза неопределенности. Позитивные изменения личного миропонимания отдельных людей призваны также воздействовать на сознание социума в целом, утверждая в нем стремление к построению «позитивного» лучшего мира. «В эпоху метамодерна человек становится инструментом гармонизации мира, мир говорит с нами, ссылаясь на феномен человеческой судьбы и того «космоса»,

который удастся построить этому новому человеку, обращенному лицом в бесконечное светлое будущее» [Пискарев, 2019, с. 14]. Парадигмальный анализ как философско-психологический концепт, а также как интегративный метод преодоления кризисных состояний и новая психотехнология продолжает свое уверенное становление с одновременным ростом области практического применения, учитывая возрастающую потребность в обществе на личностное развитие.

Список литературы:

1. Козлов В.В. Интегративный и трансцендентный подходы к личностному кризису // Человеческий фактор: Социальный психолог. - 2013. - № 2 (26). - С. 5-17.
2. Комарова И.Ю. «Построение внутренней гармонии посредством методов нейрографики и парадигмального анализа». Диссертация на соискание ученой степени. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://metamodern.ru/publications/komarova/>
3. Мазилев В.А. Методология психологической науки: История и современность / - Ярославль. - 2017. – 419 с.
4. Насиров М.Н. К определению основных приемов парадигмального мышления в социальном познании // Общество и право. - 2010. - № 2 (29). - С. 305-309.
5. Наумова Д.В. Личностные характеристики молодых людей толерантных и не толерантных к неопределенности // Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. - Серия 4: Педагогика. Психология. - 2021. - № 62. - С. 142-156.
6. Пискарев П.М. Метамодерн. Счастье в квадрате. — Москва: Эксмо, 2020. — 304 с. [8, с.47]. Пискарев П.М. Метамодерн. Счастье в квадрате. - Москва. - 2020. - 304 с.
7. Пискарев П.М. Метамодерн: к постановке проблемы. //Актуальные проблемы психологического знания. — 2019. — №1(50).
8. Пискарев П.М. Парадигмальный анализ – как системный взгляд на историю, вызванный необходимостью теоретического обоснования будущего // Методология современной психологии. - 2019. - № 9. - С. 259-269.
9. Пригожин И.Р. Философия нестабильности // Вопросы философии. – 1991. – № 6 – С. 47–52.
10. Сандалова А.В. Парадигмальный анализ как основа для творческого решения практических задач // В сборнике: Психология творчества и одаренности. сборник статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Москва. - 2021. - С. 14-18.
11. Шиловцева А.В. Социальная безопасность личности в условиях нестабильности и неопределенности: от страха к уверенности // Личность. Культура. Общество. - 2015. - Т. 17. - № 3-4 (87-88). - С. 206-210
12. Margot Rittenhouse «Accepting Reality Does Not Mean Giving Up» – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cirpp.ru/blog/prinyatie-realnosti-ne-oznachaet-otkaz-ot-nee/>

ТРАНСПЕРСОНАЛЬНАЯ РЕГРЕССИОННАЯ ТЕРАПИЯ: ИСТОРИЯ, ТЕОРИЯ, МЕТОДЫ

Аннотация

Статья посвящается исследованию трансперсональной регрессии как психотерапевтический подход в рамках интегративной психологии. Автор описывает историю экспериментальных открытий регрессии в прошлые жизни, а также историю становление регрессии именно как терапии. Этот подход становился все более целе-ориентированным, проблемно-ориентированным и симптомно-ориентированным, что позволяло эффективнее работать с различными видами психических и эмоциональных проблем. Исследуются как причины, стимулирующие проведение данной терапии, так и противопоказания.

Annotation

The article is devoted to the study of transpersonal regression as a psychotherapeutic approach within the framework of integrative psychology. The author describes the history of experimental discoveries of past life regression, as well as the history of the development of regression as a therapy. This approach became increasingly goal-oriented, problem-oriented, and symptom-oriented, allowing it to work more effectively with different types of mental and emotional problems. Both the reasons stimulating this therapy and contraindications are investigated.

Ключевые слова: трансперсональный, регрессия, прошлые жизни, будущие жизни, травма, катарсис, терапия

Keywords: transpersonal, regression, past lives, future lives, trauma, catharsis, therapy

Трансперсональная регрессионная терапия представляет собой глубокий и уникальный процесс лечения, который объединяет элементы процессуально-ориентированной терапии, телесно-образной терапии и трансперсональной психологии. В ходе такой терапии клиент погружается в свой внутренний мир, раскрывает и интегрирует подавленные или забытые аспекты своего опыта, причем не только из текущей жизни (детство, рождение, беременность, предродовой период), но и из родовой системы, предыдущих жизней, состояний загробной жизни и архетипических сфер.

Одной из ключевых особенностей такой терапии является достижение катарсиса через глубокое переживание и выражение эмоций клиента. Эмоциональный опыт часто углубляется до уровня, когда происходят сильные переживания и освобождение от старых травматических впечатлений. В результате этого процесса могут возникать глубокие понимания, инсайты и озарения клиента, которые касаются различных аспектов его жизни, включая детство, беременность, прошлые жизни и духовные реальности.

Такие сеансы психотерапии могут привести к преобразованию и освобождению от старых паттернов поведения, привязанностей и внутренних

конфликтов, что способствует глубокому внутреннему и духовному росту клиента. Особенно важным аспектом является возможность интеграции и принятия различных аспектов личности, в том числе и тех, которые пока были скрыты или подавлены в подсознании.

Мы знаем, что отрицание, игнорирование, забывание или преодоление болезненных переживаний не устраняют травму или возникающие в результате реактивные реакции. Разум запрограммировал соматику, чувства, эмоции и выводы из этих переживаний. Тело готово немедленно и бессознательно отреагировать на раздражитель, похожий на травму. То, что начинается как подсознательная программа выживания, слишком часто приводит к нелогичному, незрелому или деструктивному поведению во взрослой жизни. Мы теряем сознательный выбор, потому что больше не знаем, что на самом деле чувствуем и хотим. Целые части нас самих оказываются запертыми в травме прошлого. Регрессия к травматическому опыту реактивирует подавленные эмоции и энергию, замороженную в травме. Шакунтала Модии в своей книге «Remarkable Healings: A psychiatrist discovers unsuspected roots of mental and physical illness» говорит, что регрессия - это перепроживание, которое имеет терапевтический эффект, когда клиент испытывает катарсис. Зачастую, это высвобождение эмоций, приводящих к эмоциональному покою, физическому облегчению, глубокому пониманию и осознанию. Опытный психотерапевт знает, как обнаружить травму и помочь высвободить эту энергию из тела, выразить и исцелить эмоциональную реакцию и перепрограммировать умозаключительные постулаты.

Цель регрессионной терапии - это работа над причиной реактивного поведения в настоящем времени, а не с механизмами преодоления трудностей, стратегиями выживания и убеждениями, возникшими в результате травмы. Регрессионная терапия позволяет восстановить связь с прошлыми событиями и опытами, которые могут оказывать влияние на текущие эмоции, поведение и мыслительные схемы человека. Это позволяет человеку проникнуть глубже в своё подсознание, прояснить и осознать старые болезненные паттерны поведения. Открывая и осознавая эти аспекты, человек может начать процесс их преодоления, принятия и трансформации.

Терапия связана с выявлением физических, психических и эмоциональных реакций на травму. Выявление конкретных инцидентов, связанных с поведением, которое мы имеем сейчас в результате травмы. Выявление выводов и убеждений, которые формируются в результате травмы. Эти выводы фиксируют травму и запускают структуры преодоления и стратегии выживания.

Решения и убеждения также закреплены в теле и эмоциях, а также в уме. Использование соответствующих методов исцеления, включая энергетическую работу, образную, когнитивную реструктуризацию, диалоги, переосмысление, работу с дыханием и телом, включая познание, закрепление пониманием и обсуждение того, как реализовать новое осознание и другое поведение в настоящей жизни.

Регрессионная терапия может быть в прошлые жизни или реинкарнация архетипическим отпечатком, формой психодрамы или персонификацией

субличности. То на каком слое происходит работа не имеет значения для терапевтического эффекта. Важно то, что этот метод быстро и глубоко проникает в подсознание, получая доступ к основному материалу.

Чтобы получить пользу от этого процесса, не обязательно «верить» в прошлые жизни. Знание того, как безопасно расположить человека для исследования неизведанного, часто открывает пути осознания и понимания, недоступные сознательному разуму в настоящей жизни.

Брайен Вайс в своей книге *Many Lives, Many Masters* говорит, что эта глубоко эффективная терапевтическая парадигма также используется для возвращения умеренных способностей и талантов, которые нужны в нынешней жизни. Регрессия в прошлые жизни помогает вернуться в другую жизнь, когда было такое же достижение. Перенесение чувства, телесные ощущения и осознание прошлого опыта в нынешнюю жизнь помогает развить навыки, что зарабатывает человек сегодня. Человек — сумма всего, чем был или будет.

Регрессировать в одну из самых важных прошлых жизней, проходя через переживания, чувства, цели и последствия этого времени и пространства. Двигаясь вперед во времени, можно исследовать одну из своих будущих жизней, то, кем будет личность в будущем, условия на планете. Обе жизни затем будут скоординированы с настоящей жизнью, фокусируясь на том, чему научились в прошлом и будущем, как это влияет на настоящее и что нужно делать сейчас, чтобы создать свое собственное будущее.

Травматические переживания могут быть трансформированы и высвобождены через (ослабленное) повторное их проживание или опосредованно, через действенное символическое исцеление ран и конфронтацию с бывшими обидчиками. Внутренние дети, предки, умершие, субличности из прежних жизней или причины симптомов персонифицируются и, таким образом, становятся доступными для внутреннего диалога и интеграции. Глубоко укоренившиеся убеждения (индивидуальные постулаты) модифицируются, что приводит к когнитивной реструктуризации. Путем закрепления положительного опыта из предыдущих жизней и его трансформации в ресурсы увеличивается жизнестойкость. Решения, вырабатываемые в финальной фазе, превращаются в благотворное переосмысление. В конце сессии обязательно проверяется, достигнута ли оговоренная в начале цель.

Регрессионная терапия является целе-ориентированной и заключается в том, чтобы не отступать от изначальной точки. Мы следуем за клиентом и всегда подключаемся к тому, где он находится, что он говорит и не отпускаем из внимания исходную точку. Там где мы начали, там мы и заканчиваем.

Регрессионная терапия является проблемно-ориентированной так как мы работаем не только ориентируясь на цель, но и на проблему. Мы начинаем с проблемы, совместно определенной при вводной беседе. Проблемно-ориентированная означает, что мы не пускаемся в смутные, в той или иной мере символические истории, а остаемся на уровне конкретных специфических опытов.

Конкретные опыты имеют приоритет перед любым уроком или выводом, который мы из них извлекаем. Конкретные опыты, или реальность - это то, что мы видим, слышим, трогаем, чувствуем на запах или вкус. Реальность означает наши ощущения, запах нашего тела и прикосновение прохладной травы. Реальность означает место во времени и пространстве. Если клиент видит дверь, которая не открывается, терапевт скорее спросит, как выглядит эта дверь, чем спросит (или ещё хуже, пояснит), что обозначает закрытая дверь. Опыты и ситуации - конкретны, а уроки и символы абстрактны, и их придётся отложить, пока не будет полностью исследована реальность.

Симптомно-ориентированная регрессионная терапия потому что мы должны избегать обобщений конкретной проблемы клиента до внутренней неуверенности, страха сближения, недостатка духовной осознанности и тому подобного. Мы работаем с симптомами. Каждую проблему можно рассматривать как симптом более глубокой проблемы. Мы можем регрессировать к самому началу этой жизни, или к самому началу души. Но только если это необходимо, чтобы решить конкретную проблему. Мы забираемся так глубоко, насколько это нужно, но не глубже.

Часто случается так, что клиенты во время терапии находят более широкую и глубокую проблему.

Профессор Ханс ТенДам в своем руководстве по трансперсональной регрессионной терапии «Глубинное исцеление и трансформация» пишет о причинах для общей регрессионной терапии?

Опрос, проведенный в 1988 году среди членов APRT (Профессиональной Ассоциации Регрессионной Терапии, бывшей профессиональной ассоциации в Соединенных Штатах, ныне IBRT) показал следующие основные причины:

Аффективные расстройства: тревоги, настроения, депрессии; проблемы отношений; зависимости: наркотики, алкоголь и так далее; фобии; проблемы на работе; ожирение; насилие и сексуальное насилие; сексуальные проблемы; obsessions и компульсии; расстройства пищевого поведения: анорексия и булимия.

Опрос членов Голландской Ассоциации Реинкарнационных Терапевтов в 1991 году нашёл следующее: страхи, фобии, комплексы; проблемы отношений; физические жалобы; сексуальные проблемы и инцест; депрессии.

Кандидатская диссертация Рабии Кларк (1995), опрос среди большого числа терапевтов, приводит в качестве наиболее цитируемых причин для терапии прошлых жизней, следующие: проблемы отношений; фобии; физические жалобы, включая головные боли; депрессии; ожирение и расстройства пищевого поведения; проблемы идентичности (диссоциативное расстройство идентичности); зависимости.

Причины более исследовательского характера были такие:

Смысл жизни, поиск цели в жизни.

Желание вернуть воспоминания прошлых жизней.

Повторяющиеся сны, которые нужно понять.

Регрессионная терапия проявила себя лучше всего с проблемами, связанными со смыслом жизни или жизненной целью, с проблемами отношений,

фобиями и воспоминаниями о прошлых жизнях. Терапия была наименее эффективной при ожирении, зависимостях и депрессии. Мы менее успешны при депрессии, хотя депрессия проявляется во многих формах и имеет много разных причин. Кроме того «физическое» должно пониматься в самом широком смысле. С современными, неопределёнными синдромами, такими как хроническая усталость, фибромиалгия, боли в пояснице, хлыстовая травма и т. д., мы получаем удивительно хорошие результаты. Даже с мигренью у нас хорошие показатели (у 25% она исчезла, у 50% она уменьшилась по степени тяжести и частоте и у 25% без результата).

Также в других случаях, которые обычно рассматриваются как неврологические, такие как фантомные боли, дислексия и синдром Туретта, мы справляемся довольно хорошо.

Одна из причин, популярность которой ощутимо возрастает, - это стремление людей узнать, какова их жизненная цель или миссия. Это подтверждается появлением сессий «Жизнь между жизнями» в бестелесное состояние до рождения. Использование этих методов неоднозначен - от повышения жизненной силы до усиления духовной неопределённости.

По словам американского психотерапевта Морриса Незертонна, можно лечить даже шизофреников, но только в спец-учреждении. Он начинает с воображаемых опытов и постепенно переходит к регрессиям. Это работает хорошо, но имеет ограничения. С аутичными детьми он успеха не имел. По его словам, алкоголики должны не употреблять примерно три дня, чтобы с ними можно было работать. Люди, использующие барбитураты или другие транквилизаторы, перед началом регрессионной терапии должны пройти детокс.

Регрессионная терапия противопоказана клиентам с тяжелыми и острыми психическими симптомами, с глубокими религиозными убеждениями, которые отвергают реинкарнацию, которые отвергают всё, что пахнет мистикой или паранормальными явлениями.

Также важно не поводить эмоциональную регрессию с людьми с сердечными заболеваниями или, по крайней мере, приглушить эмоции.

Регрессионные терапевты часто сталкиваются с тревожными расстройствами, многие из которых в высшей степени поддаются лечению. К ним относятся приступы паники, агорафобия и клаустрофобия, другие фобии, обсессивно-компульсивное расстройство и посттравматическое стрессовое расстройство. Аффективные расстройства: депрессия поддается лечению, маниакально-депрессивные люди обычно лечению не поддаются.

Психотические расстройства, такие как шизофрения и бред, обычно для регрессии не подходят.

Во время психоза регрессионная терапия вряд ли возможна и в целом её следует избегать.

Границы между внутренней и внешней реальностью стираются. Психотики не могут различить здесь и сейчас, и там и тогда, внутреннюю и внешнюю реальность. Кроме того, они часто теряют чувство контакта со своим телом. Однако после психотического эпизода, когда границы между собой и другими, между внутренним и внешним миром восстанавливаются, регрессионная

терапия становится возможной - за исключением шизофреников, которые также имеют слабые границы эго.

В истории человечества всегда использовались регрессивные практики. Все шаманские путешествия по своей сути являются трансперсональными и регрессивными.

Самым первым автором, писавшим о регрессиях в прошлые жизни, считается Пифагор (ок. 570 - ок. 495 до н.э.). Пифагор был древнегреческим философом и математиком. Он утверждал, что душа человека бессмертна и что после смерти она переселяется в другое тело. Пифагор также считал, что люди могут вспомнить свои прошлые жизни через медитацию и другие духовные практики.

Учение Пифагора о реинкарнации оказало большое влияние на развитие западной философии и религии. Платон, Аристотель и другие древнегреческие философы приняли идею реинкарнации. В христианстве идея реинкарнации была отвергнута, но она сохранилась в некоторых восточных религиях, таких как буддизм и индуизм.

В XIX веке интерес к регрессиям в прошлые жизни возродился. В 1880-х годах французский врач и психолог Жан-Мартен Шарко провел серию экспериментов с гипнозом. Субъекты экспериментов неожиданно начинали переживать давно забытые эмоциональные опыты из прошлого, что после сессии приводило к глубокому облегчению. В 1890-х годах американский психолог Уильям Джеймс также проводил исследования в области регрессий в прошлые жизни. Обычно, это включало в себя переживание травматичного опыта смерти с неожиданным и мощным терапевтическим эффектом. Таким образом многие подготовленные психиатры открыли для себя эту область.

Важно осознавать различия между четырьмя основными подходами в регрессионной терапии:

1. Экстрасенсорный (или мистический) подход: этот подход часто связан с использованием духовных практик, медиумов или ясновидящих для доступа к информации из прошлых жизней. В рамках данного подхода вера в трансцендентные силы и способности играет важную роль в процессе работы с клиентом.

2. Парапсихологический (или исследовательский) подход: данный подход основан на научных методах и исследованиях в области феноменов прошлых жизней. Ученые и парапсихологи проводят работы с целью изучения и понимания перерождения и других явлений, связанных с прошлыми жизнями, с использованием тщательной методологии.

3. Религиозный подход: в рамках данного подхода работа с прошлыми жизнями осуществляется через призму учений и верований религиозных традиций. Религиозные убеждения, например, в перерождение души, влияют на понимание и интерпретацию прошлого опыта и его воздействия на настоящую жизнь.

4. Психотерапевтический подход: данный подход ориентирован на использование регрессии как инструмента в рамках психотерапии для

разрешения психологических проблем и травм, связанных с прошлыми событиями.

Большая часть современной литературы, как правило, относится к парапсихологическому, исследовательскому подходу. Некоторых настолько поражает опыт, с которым они сталкиваются, что они немедленно бросаются исследовать загробный мир или историю цивилизации.

Этот интерес не утихает и до сих пор, количество литературы только возрастает, но в погоне за сенсацией только малая её часть посвящена именно терапевтической составляющей регрессионной работы.

Ниже описана история Трансперсональной Регрессионной Терапии именно как терапевтического подхода.

Фернандес Колавида, испанский исследователь, внёс значительный вклад в изучение возрастной регрессии в 1887 году. Его работа позволила углубить знания о возможности возвращения к более ранним этапам жизни через специальные методики.

Альберт де Роша, французский ученый, восстановил интерес к регрессии в прошлые жизни через свои исследования и эксперименты с магнетизмом и гипнозом. Свои открытия и опыт работы с прошлыми жизнями он изложил в книге "Les Vies Successives" ("Последующие жизни"), опубликованной в 1911 году, которая считается первой значимой работой на эту тему.

В период после Первой мировой войны развитие теософии и антропософии стало одним из ключевых направлений в исследовании прошлых жизней и духовности в целом. В этот период появились первые работы, которые помогли сформировать методы работы с прошлыми жизнями и привнесли новые идеи в область психологии и духовной практики.

Одним из таких исследователей был Ван Гинкель (Van Ginkel), который в 1917 году представил свою работу, в которой он затронул тему прошлых жизней и методы работы с ними. Его вклад стал заметным шагом в развитии работы с прошлыми жизнями и духовными аспектами человеческого существования.

Ральф Шёрли (Ralph Shirley) также внес свой вклад в развитие методов работы с прошлыми жизнями, представив свои исследования в 1924 году. Его работы стали важным этапом в формировании понимания прошлых жизней и их влияния на текущую жизнь человека.

В 1930-х годах интерес к регрессии в прошлые жизни продолжал расти, и многие гипнотерапевты в США обратили внимание на то, что значительная часть их пациентов регрессировала именно в прошлые жизни. Это обстоятельство стимулировало дальнейшее исследование этого явления и его практическое применение в гипнотерапии.

Важным моментом стало появление первой книги с описанием кейсов регрессии в прошлые жизни. В 1942 году А. Р. Мартин (A. R. Martin) выпустил работу, которая представила широкой публике примеры из практики регрессионной терапии, позволяя читателям понять процесс регрессии и его потенциальные пользы для решения психологических проблем.

С начала 1950-х годов начинают появляться данные о связи между прошлыми жизнями и терапией. (Инасио Ферейра, Inacio Ferreira (1955))

Выход в 1956 году книги американского гипнотерапевта Мори Бернстина “В Поисках Брайды Мёрфи”, и её экранизация, вызвали большой интерес к регрессиям в прошлые жизни. (Bernstein, Morey – The Search for Bridey Murphy (1956))

Британские гипнотерапевты Генри Блит (Henry Blyth, 1956) и Арнол Блоксэм (Arnall Bloxham, 1958) также опубликовали свои сессии. Телевизионная программа Би-Би-Си об этих сессиях способствовали дальнейшей популяризации регрессий.

Гипнотерапевты по всему миру начинают активно использовать регрессии, разрабатывая устойчивые методики наведения транса и ведения регрессии.

В 1958 году Рон Хаббард, основатель Дианетики и Саентологии, описывает терапию прошлых жизней. (Hubbard, 1958). Хаббард разработал безгипнозные техники регрессий, специфически нацеленные на улучшение психического здоровья. Его влияние, тем не менее, было ограничено, поскольку его техники применялись исключительно внутри жёстких организационных рамок его церкви.

В 1967 году известный британский психиатр Денис Келси (Denys Kelsey) в соавторстве со своей женой, известной писательницей и экстрасенсом Джоун Грант (Joan Grant), публикует первую книгу, посвященную регрессионной терапии прошлых жизней. (Grant, Joan & Denys Kelsey – Many Lifetimes).

Сравнивая свою предыдущую работу психиатра и своих коллег с психотерапией прошлых жизней, он пишет: “Максимум за двенадцать часов регрессионной терапии я могу добиться того, что у психоаналитика займет три года”.

Терапия Прошлых Жизней

Реальным началом психотерапии прошлых жизней (регрессионной терапии) можно считать 1978 год, когда были опубликованы классические работы американских психотерапевтов Морриса Незертон (Morris Netherton) и Эдит Фьоре (Edith Fiore). В книгах были представлены кейсы, методы работы и описания индукций (в основном визуализаций).

В это же время (1978 — 1979 гг.) выходят работы Д-ра Хелен Уомбэк (Helen Wambach), клинического психолога, профессора Калифорнийского Университета, которые явились определённым прорывом.

Д-р Уомбэк посредством групповых сессий гипноза регрессировала более 1500 человек, 90% из них получили впечатления о 5 различных жизнях, записала отчёты о 5000 регрессий и провела их статистический анализ. Половина из участников смогли регрессировать в период до рождения и подготовки к новой жизни

В 1980-1990-е годы в различных странах мира наблюдался значительный рост интереса к регрессионной терапии и исследованиям в данной области. В это время активно разрабатывались методологии работы с прошлыми жизнями, публиковались отчеты о сессиях регрессии, создавались руководства и

инструкции по проведению таких сеансов. Появились первые школы и курсы обучения регрессионной терапии, где специалисты могли получить необходимые знания и навыки в этой сфере.

Из большого круга практикующих терапевтов можно выделить работы Глена Уиллистона и Джудит Джонстон (Glenn Williston & Judith Johnstone (1983)).

Работа Джоула Уиттона (Joel Whitton (1986)) интересна и информативна, особенно о периоде интермиссии. Карл Шлоттербек (Karl Schlotterbeck (1987)) иллюстрирует психотерапевтические подходы к работе с регрессиями.

Популяризация реинкарнационной терапии.

Руфь Монтгомери (Ruth Montgomery), Шёрли МакЛейн (Shirley MacLaine) и Дик Сатфен (Dick Sutphen) были в первых рядах популяризаторов реинкарнаций и терапии прошлых жизней. Его книга “Терапия Прошлых Жизней в Действии” — хороший пример методологии того периода.

Станислав Гроф (Stanislav Grof), со-основатель трансперсональной психологии, создатель метода холотропного дыхания, исследовал память прошлых жизней и перинатального периода. Написал важные работы по теории трансперсонального подхода.

В конце 1981 года в США создаётся первая формальная организация, объединяющая психотерапевтов и парапсихологов, работающих с регрессиями в прошлые жизни: Ассоциация Исследования и Терапии Прошлых Жизней (Association for Past-Life Research and Therapies (APRT)), позднее ставшая Международным Советом Регрессионной Терапии IBRT. Её появление тесно связано с появлением новой школы психологии — трансперсональной психологии.

Д-р Роджер Вулгер (Roger Woolger, PhD), известный британский психоаналитик и психотерапевт, написал в 1987 году одну из лучших книг по терапии прошлых жизней. Среди прочего, в ней он предельно ясно пишет, что сама регрессия - это только начало терапии. Крайне важны также его предпосылки к работе с телом как хранителем информации о травмах, как этой жизни, так и прошлой.

Первая книга Брайена Уайсса (Brian Weiss, 1988), американского психиатра и гипнотерапевта, способствовала еще большей популяризации регрессионной терапии. При этом, намного интереснее его вторая книга (1993), посвящённая непосредственно терапии.

Роберт Джармон (Robert Jarmon) и Шакунтала Модии (Shakuntala Modi) — профессиональные психиатры и психотерапевты — также как и Брайен Уайсс, случайно наткнулись на прошлые жизни, и посвятили себя этой новой профессии. Их работы добавили авторитета и популярности регрессионной терапии как новой модальности.

Нидерландский профессор Ханс ТенДам (Hans TenDam) (в 1989 году выпускает первое издание его выдающегося руководства “Глубинное исцеление”. Где описывает новые способы наведения транса. Гипноз и непрямое эриксоновское наведение транса не применяет. Не наводится релаксация, также не используются воображаемые образы, такие как луга, лестницы, облачные

врата. Тело у автора является главным хранилищем воспоминаний и невербальным органом выражения. ТенДам в дополнении к регрессии использует персонификацию и энергетическую работу.

Кэрол Франк (Carol Frank) - американский психолог и гипнотерапевт. Франк написала несколько книг о регрессиях в прошлые жизни, в том числе бестселлер "Путешествие души: как прошлые жизни влияют на нашу нынешнюю жизнь" (1992). В своих книгах Франк рассказывает о том, как она использует гипноз для помощи людям в воспоминании их прошлых жизней. Она утверждает, что регрессии в прошлые жизни могут помочь людям лучше понять себя и свою жизнь

Американский психиатр и гипнотерапевт Уолтер Семкив (Walter Semkiw) написал несколько книг о регрессиях в прошлые жизни, в том числе бестселлер "Реинкарнация и биология: научные доказательства прошлых жизней" (2006). В своих книгах Семкив приводит научные доказательства в пользу существования реинкарнации.

Профессиональное становление Регрессионной терапии как психотерапевтической модальности.

В 1990 — 2000-е годы произошло становление Регрессионной терапии как отдельного высоко-эффективного метода быстрой психотерапии. Открылось несколько школ, была сформирована база знаний и требования к программам обучения.

Д-р Уинафред Лукас (Winafred Lucas) в 1993 году опубликовала двухтомное руководство по регрессионной терапии для практикующих терапевтов, до сих пор одно из наиболее авторитетных руководств.

В 1994-м году д-р Триша Каэтано (Patricia Ann Caetano, психолог и гештальт-терапевт, ученица Карла Роджерса, начала преподавание своего выдающегося курса Интеграции Внутреннего Ребёнка, где активно применяет регрессионную терапию.

В 1995 году Рабия Линн Кларк (Rabia Lynn Clark, PhD), психолог Института Филдинга в Калифорнии, США, защитила докторскую диссертацию на тему Терапии Прошлых жизней. В диссертации она описала методы работы, обобщила темы, с которыми работают терапевты, продолжительность и результативность терапии.

В 2002 году в Англии Энди Томлинсон (Andy Tomlinson) основывает в Англии свою академию Регрессионной Терапии, сочетая в своей методике европейские и американские терапевтические подходы. В 2005-м выходит его книга «Излечение вечной души».

В 2003-м году в Голландии прошёл первый Всемирный Конгресс Регрессионной Терапии. Конгресс собирается раз в три года, и в 2024-м пройдет уже восьмой раз.

В 2006-м была основана Международная Ассоциация Регрессионной Терапии EARTH — международная организация по продвижению профессионализма в Регрессионной Терапии.

В 2010-м году в Голландии Д-ром Марион Боон (Marion Boon), одним из учителей Регрессионной терапии в мире, основана Международная Ассоциация

Профессиональных Регрессивных Терапевтов IPARRT, которая избрала своей целью развитие и распространение наиболее сфокусированных и эффективных методов трансперсональной регрессионной терапии в виде прикладных решений для терапевтов, работающих в трансперсональном подходе.

Регрессионная терапия в России

Некоторые терапевты в поиске эффективных методик обучались Духовным подходам к регрессионной терапии и Терапии «Жизнь между жизнями», это в основном школа Майкла Ньютона и его учеников. Данная методология направлена на духовные аспекты терапии и на понимание.

В 2015 в Москве создана «Ассоциация Специалистов и Исследователей Глубинной Памяти и Регрессии», объединяющая психологов и парапсихологов, работающих или интересующихся регрессионной терапией.

В 2020 в Москве открылся Международный Институт Трансперсональной Регрессионной Терапии «Тассо Интернейшнл Рус», принесший в Россию методику Института Тассо, делающую основной упор на терапевтические аспекты регрессий и трансперсональной работы.

Литература

1. Гроф, Станислав. За пределами мозга. [пер. с англ.] — М.: Институт Трансперсональной Психологии, Издательство Института Психотерапии, - 2000. С. 254-287
2. Козлов, В. В. Основы психологии духовности: высшие состояния пробуждения / В. В. Козлов. – Москва : МАПН, 2018. – 328 с. – EDN YVTSBF.
3. Козлов, В. В. Психология сознания: интегративный подход / В. В. Козлов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Психотерапия", 2022. – 274 с. – ISBN 978-5-6044075-6-1.
4. Козлов, В. В. Современная личность: самоактуализация и самореализация / В. В. Козлов. – Ярославль : демидо, 2023. – 336 с. – ISBN 978-5-7312-0411-8.
5. Козлов, В. В. Интегративная психология / В. В. Козлов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2023. – 748 с. – ISBN 978-5-88230-640-2
6. Козлов, В. В. Психология жизненных сценариев / В. В. Козлов, А. В. Пузырев. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2023. – 514 с. – ISBN 978-5-4263-1321-7. – DOI 10.31862/9785426313217.
7. Козлов, В. В. Психология буддизма : монография / В. В. Козлов ; Владимир Козлов. – Москва : Ин-т консультирования и системных решений, 2011. – 187 с. – ISBN 978-5-91160-039-6.
8. Козлов, В. В. Духовное измерение самореализации в психологии / В. В. Козлов // Известия Иркутского государственного университета. Серия:

- Психология. – 2019. – Т. 28. – С. 43-50. – DOI 10.26516/2304-1226.2019.28.43.
9. Козлов, В. Личность и бытие / В. Козлов. – Ярославль : РПФ "Титул", 2024. – 242 с. – ISBN 978-5-00202-447-6. – EDN GUESMH.
 10. Козлов, В. В. Психология жизненных сценариев : монография / В. В. Козлов, А. В. Пузырев. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2023. – 514 с. – ISBN 978-5-4263-1321-7. – DOI 10.31862/9785426313217.
 11. Майков В. В., Козлов В. В. Трансперсональная психология: истоки, история, современное состояние. М.: АСТ, 2004.
 12. ТенДам, Ханс. Глубинное исцеление и трансформация. Руководство по Трансперсональной Регрессионной терапии [пер. с англ.]. - М.: ООО «Сам Полиграфист». -2020. С. 12-15, 22-26
 13. Труды Ярославского методологического семинара, Ярославль, 15–17 апреля 2004 года. Том 2. – Ярославль: Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 2004. – 336 с.
 14. Modi, M.D., Shakuntala. Remarkable Healings: A psychiatrist discovers unsuspected roots of mental and physical illness. - Hampton Roads. -1997 P. 45-46
 15. Netherton, Morris & Nancy Shiffrin. Past Lives Therapy. - New York: Morrow. - 1978 P. 178-183
 16. TenDam, Hans. Deep Healing: A practical outline of Past-life Therapy. - Amsterdam: Tasso Publishing. -1996. P. 10-13
 17. Wambach, Helen. Life before Life. - Bantam Book. -1979. P. 35
 18. Weiss, Brian. Many Lives, Many Masters. -New York: Simon & Schuster. -1988. P. 90-93

Шингаев С.М.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГА

Аннотация. В статье анализируются психологические проблемы развития современного педагога; описывается актуальное состояние уровня профессионального здоровья как одного из личностных ресурсов педагогов и сформулированы пути его сохранения и укрепления. Оценивается уровень психологической компетентности педагогов и раскрыты основные направления ее повышения. Опираясь на авторское исследование (2024 г.), поднимаются вопросы, актуальные для современной отечественной системы образования.

Annotation. The article analyzes the psychological problems of the development of a modern teacher; the current state of professional health as one of personal

resources of teachers is described and the ways of its preservation and strengthening are formulated. The level of psychological competence of teachers is assessed and the main directions of its improvement are revealed. Based on the author's research, the issues relevant to the modern domestic education system are raised.

Ключевые слова: педагог, профессиональное здоровье, психологическая компетентность, личностные ресурсы.

Key words: teacher, professional health, psychological competence, personal resources.

Вопросы личностного и профессионального развития педагогов в контексте реформирования отечественной системы образования приобретают особое значение, ведь именно учитель, воспитатель, педагог выступают проводниками тех идей, которые заложены в руководящих документах, направленных на создание суверенной системы образования.

Считаем важным обратиться к системному личностно-развивающему подходу к изучению психологических основ профессиональной деятельности человека, авторство которого принадлежит Л.М. Митиной. Центральная идея подхода заключается во внутренней детерминации и единстве личностного и профессионального развития как взаимодополняющих и взаимополагающих процессов, попеременно являющихся друг для друга то средством, то результатом развития на разных этапах онтогенеза. Ведущим фактором выступает внутренняя среда личности, ее активность. Процесс профессионального развития рассматривается как процесс конструирования человеком своей субъектности, своего образа мира, своей Я-концепции, себя в профессии. Л.М. Митина делает акцент на том положении, что «профессиональное развитие личности представляет собой процесс повышения уровня и совершенствования структуры направленности, компетентности, гибкости путем актуализации рефлексивного ресурса разрешения внутриличностных противоречий и осознания необходимости изменения, преобразования своего внутреннего мира и образа жизни» [Митина, 1994, с.30-31]. В основе концепции профессионального развития личности Л.М. Митиной лежит положение о том, что характер выбора жизненного и профессионального пути определяется внутренней позицией личности, собственных ценностей, способных стать реальным мотивом жизнедеятельности, ведущим к саморазвитию человека.

Среди личностных ресурсов педагога мы выделяем: побуждения выбора профессии и осуществления педагогической деятельности, статус педагога в социальном и профессиональном аспектах, педагогическая культура, коммуникативная компетентность и особенности ее реализации в педагогическом общении, профессиональное здоровье, удовлетворенность трудом, опыт профессионально-педагогической деятельности, направленность профессионального и личностного развития, социально-психологические установки, профессионально-личностные позиции, волевые особенности и деятельностно-значимые свойства личности [Мелетичев, 2014; Шингаев, 2019; Мелетичев, 2019].

Заметим, что во многих работах [Брылева, 2014; Ежак, 2017; Шингаев, Мелетичев, 2019] делается акцент на психологической составляющей профессионального и личностного развития педагогов.

Все выше сказанное обусловило **цель** нашего исследования: выявить психологические проблемы развития современного педагога; иными словами - определить, куда и как развиваться современному педагогу с точки зрения психолога.

Не претендуя на исчерпывающую полноту анализа вопроса, мы посчитали уместным сформулировать в конкретном исследовании (март – май 2024 г.) следующие **задачи**: 1) определить актуальное состояние уровня профессионального здоровья как одного из личностных ресурсов педагогов и наметить пути его сохранения и укрепления; 2) оценить уровень психологической компетентности педагогов и сформулировать основные направления ее повышения. Образно говоря, мы поднимаем вопрос о том «психологическом электричестве», которое, на наш взгляд, и должно существовать в образовании и в профессиональной деятельности педагога.

В качестве **теоретико-методологических основ исследования** выступили: теоретические взгляды зарубежных и отечественных ученых в области психологии профессионального здоровья (В.А. Пономаренко, А.Г. Маклаков, Г.С. Никифоров, С.М. Шингаев, G.S. Everly, P.M. Muchinsky); концепция психологического обеспечения профессиональной деятельности (Г.С. Никифоров); ключевые положения психологии стресса (Л.А. Китаев-Смык, Н.Е. Водопьянова, Н. Selye, T. Cox's, J. Lewis, J. Bright, F. Jones, S. Cartwright, C.L. Cooper).

Решение поставленных исследовательских задач осуществлялось комплексом взаимодополняющих **методов**: логико-теоретический анализ и обобщение психологической литературы, связанной с проблемой исследования; методы опроса, тестирования, анкетирования.

Результаты исследования и дискуссия. Актуальное состояние профессионального здоровья педагогов выглядит следующим образом. Профессиональное здоровье понимаемое нами как способность педагога справляться с вызовами и требованиями профессиональной среды, среди которых прежде всего отметим постоянные и системные изменения (обновленные федеральные государственные образовательные стандарты, профессиональные стандарты).

Не менее 2/3 педагогов регулярно испытывают стресс на работе. По нашим данным, самый высокий уровень стресса у руководителей образовательных учреждений (директоров школ, завучей, заведующих ДОУ). Более 60% педагогов Санкт-Петербурга находятся на третьей (высшей) стадии профессионального выгорания (по методике В. Бойко). Более 50% педагогических работников переживают чрезмерную эмоциональную перегрузку на работе в образовательном учреждении. 67% регулярно в течение учебного года испытывают чувство усталости, 56% отмечают у себя нарушения сна.

Современные исследования профессиональной деятельности российских педагогов показывают, что более 80% рабочего времени учителя проводят на ногах, что неминуемо может приводить к заболеваниям сосудов ног, варикозным расширениям ног. Педагогам приходится громко или очень громко разговаривать в течение учебного дня в среднем от 4 до 5 часов. И хотя номинальный рабочий день длится 8 часов, реально он продолжается 10-12 часов (с учетом того, что подавляющее большинство педагогов берут «на дом» или задерживаются на работе больше установленного времени). Каждый второй педагог признался, что спит меньше 6 часов в сутки, из-за хронического недосыпа и нехватки времени утреннюю физическую зарядку делает всего 16% учителей. Каждый пятый педагог принимает пищу только 2 раза в сутки (утром перед выходом на работу или по возвращении домой поздно вечером), ограничиваясь перекусом или чаепитием в середине рабочего дня. Регулярное и здоровое питание, и как следствие, меньший процент педагогов с проблемами желудочно-кишечного тракта, по нашим данным, среди работников дошкольных образовательных учреждений. Как показывают опросы, более 85% педагогов не может позволить себе ежегодный отдых в санатории, что обусловлено как финансовыми причинами, так и отсутствием привычки отдыхать и восстанавливаться в лечебных и оздоровительных учреждениях.

Регулярно проводимые нами мониторинги профессионального здоровья педагогов Санкт-Петербурга (2009-2024 гг.) свидетельствуют о наличии у них следующих профессиональных синдромов:

- синдром информационной усталости (обусловлен большим объемом и сложностью перерабатываемой информации, по существу можно говорить об «информационном облучении» современного педагога с учетом того, что человечеством в целом преодолена точка информационной сингулярности);

- карпальный (запястный) синдром (обусловлен большим количеством выполняемых действий ведущей рукой – компьютер, мел, указка, что вызывает боли в запястье, локте и повышенном мышечном напряжении);

- синдром хронической усталости (невозможность восстановиться в кратчайшие сроки после тяжелой трудовой недели, накапливающиеся утомление и усталость);

- синдром профессионального / эмоционального выгорания (постепенное и неуклонное снижение мотивации у части педагогов, повышение негатива в оценке выполняемой педагогической деятельности);

- прокрастинация (откладывание важных жизненных дел на потом (куда-то съездить, посетить выставку, спектакль, концерт – «вот выйду на пенсию и уж тогда...»));

- ангедония (потеря удовольствия от жизни, снижение общего эмоционального фона; зачастую звучат стандартные отговорки, рождающие иллюзию тупика, например, «Поменять бы работу, да идти некуда». «У меня совсем нет времени на личную жизнь»).

Закономерно возникает вопрос: что делать? Считаем важным выйти за пределы замкнутого круга и сосредоточиться на профилактике и преодолении

наиболее опасных профессиональных деформаций: жесткое ролевое поведение, склонность поучать и читать нотации, низкая психологическая компетентность профессиональный цинизм.

Основные направления сохранения и укрепления профессионального здоровья педагогов могут быть классифицированы, с одной стороны, по финансовой составляющей (высокозатратные – например, стимулирование педагогов к посещению фитнес-залов, приобретению абонементов в бассейн, спортзал и пр.; среднезатратные – прохождение дополнительного обучения по программе стресс-менеджмента, проведение в образовательной организации мероприятий по здоровьесбережению и пр.; низкозатратные – проветривание помещений, установка кулеров с питьевой водой и пр.), с другой стороны, содержательно: стимулирование и поощрение ведения здорового образа жизни; уменьшение негативного влияния стресса; стимулирование занятий физической культурой; организация питания и отдыха сотрудников; помощь в решении проблем, связанных с семьями педагогов; рациональная организация труда на рабочем месте; корпоративные ритуалы и мероприятия, направленные на сохранение здоровья; помощь педагогам в нахождении и применении индивидуальных оперативных и эффективных приемов быстрой эмоциональной разгрузки и восстановления в течение рабочего дня.

Анализ профессиональных потребностей педагогических работников Санкт-Петербурга. Выявлено проблемное поле, возникающее при столкновении образовательных потребностей современного общества, выраженных в государственных требованиях к педагогической деятельности, чаще всего обозначаемых термином «профессиональные дефициты учителя» и выступающих внешними мотиваторами, и личностными потребностями педагогов в личностно-профессиональном росте, выступающих внутренними мотиваторами. Можно говорить о потребности в так называемом «психологическом кондиционировании» педагогов.

Опрос проводился на выборке педагогов образовательных организаций Санкт-Петербурга (N=365 чел., 93% - женщины, 7% - мужчины, педагогический стаж: до 5 лет – 40%, от 6 до 10 лет – 10,4%, от 10 до 20 лет – 11,9%, от 20 до 25 лет – 25,1%, свыше 25 лет – 12,6%).

Оценивая необходимость в дополнительных психологических знаниях, педагоги разделились во мнениях. 38,8% ответили утвердительно, 38,8% - отрицательно, 22,4% не определились с ответом. Примечательно, что больше нуждаются в знаниях психологии малоопытные педагоги (со стажем до 2 лет) и, как ни звучит парадоксально, многоопытные (со стажем 35 лет и более). На наш взгляд, последнее при всей своей парадоксальности имеет вполне понятное объяснение: с годами приходит мудрость и осознанное понимание важности психологических знаний как в повседневной жизни, так и работе (как говорил Сергей Есенин «Как мало пройдено дорог, как много сделано ошибок»). Считающих, что им достаточно имеющихся психологических знаний для успешного выполнения профессиональной деятельности и нет необходимости в дополнительном повышении психологической компетентности, больше среди педагогов со стажем 3-5 лет и 20-25 лет.

Готовность бесплатно посещать курсы повышения квалификации с целью повышения уровня психологической компетентности высказали 65,7% опрошенных, 22,3% - не хотят повышать квалификацию в области психологии. При внешней внушительности разницы в цифрах (65,7% против 22,3%) стоит обратить внимание, что 12% ответили «не знаю». Таким образом (с учетом неопределившихся) 34,3% педагогов не готовы даже бесплатно повышать свою психологическую компетентность, что не может не вызывать обеспокоенность с точки зрения их личностно-профессионального развития.

Не будем делать кардинальные выводы, но отметим, что если у человека наблюдаются экзистенциальные пустоты, вряд ли к такому специалисту-психологу обратятся за помощью.

На вопрос «Нуждаетесь ли вы в регулярных консультациях психолога по вопросам профессионального и личностного развития?» более половины опрошенных (56,7%) ответили отрицательно, причем большинство из них это молодые педагоги (а педагогическим стажем до 5 лет) и педагоги с большим стажем педагогической деятельности (20 лет и более).

Проведенный контент-анализ показал, что среди тем, вызывающих наибольший интерес у педагогов на курсах повышения профессиональной квалификации, респонденты называли: работа с «проблемными» детьми, с детьми с девиантным поведением – на это указали 14,6% опрошенных, развитие навыков стрессоустойчивости, профилактика выгорания – 14,6%, возрастная психология – 14,5%, работа с семьей, взаимоотношения ребенка и семьи – 12,4%, конфликтология – 12,3%, работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья – 7,9%, развитие коммуникативных навыков – 6,7%, мотивация и самооценка – 5,6%, личностное развитие педагога – 4,5%, психологические особенности современных детей – 3,4%, общая психология (проблемы памяти, внимания, мышления и др.) – 2,2%, работа с одаренными детьми - 1,1%.

Каким образом, по мнению педагогов, они повышают свою профессиональную и личностную компетентность? Подавляющее большинство на первое место ставит формы, опирающиеся на личностный фактор: 72,3% посещают открытые занятия педагогов-мастеров, мастер-классы; 53,9% - интерактивные занятия (деловые игры, анализ кейсов, дискуссии, творческие мастерские); 53,4% - стажировки у опытных, интересных педагогов. Большой популярностью пользуются такие формы повышения компетентности, как тематические выездные семинары в образовательных учреждениях города (36,4%), самостоятельная проектно-исследовательская работа с куратором-руководителем (11,8%), персонифицированное обучение по бюджетному сертификату (15,4%), обучение в информационной среде в компьютерном классе (16,5%), выполнение групповых проектов (17,8%).

Выводы. Одним из оперативных шагов можно считать разработку и внедрение специальной программы повышения квалификации на 108 часов «Психологическая компетентность учителя», в которой педагоги получают информацию об актуальных вопросах современной практической психологии в системе образования и в формате тренинговых занятий отработают навыки применения психологических знаний на практике (на уроке, во внеурочной

деятельности, при работе с родителями и пр.). При этом подкрепить организационно-управленческими решениями, в частности, обязать педагога в течение аттестационного периода (5 лет) пройти повышение квалификации по указанной программе с получением удостоверения. Еще одним шагом могло бы стать включение в каждую образовательную программу повышения квалификации объемом 72-108 ч психологического модуля (не менее 12 ч). Возможно рассмотрение вопроса о создании в системе ДПО (дополнительного профессионального образования) психологической службы по аналогии с созданием психологической службы в учреждениях высшего образования.

Список литературы

1. Брылева У.В. Психологическая поддержка профессионально-личностного развития педагога в условиях инновационного образования: автореф. ...дисс.канд.психол.н. Самара: СГСПУ, 2014. 22 с.
2. Ежак Е.В. Психологическое обеспечение профессионального развития педагога в условиях рисков современного образования: дисс.д-ра психол.н. Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2017. 315 с.
3. Мелетичев В.В., Жолован С.В., Шингаев С.М. Организационные и социально-психологические основы руководства образовательным учреждением: монография. СПб.: СПб АППО, 2019. 170 с.
4. Мелетичев В.В., Шингаев С.М. Мотивация профессиональной деятельности и профессиональное выгорание педагогов: теория, диагностика, взаимосвязь, профилактика: монография. СПб. СПб АППО, 2014. 100 с.
5. Митина Л.М. Учитель как личность и профессионал. М.: Дело, 1994. 215 с.
6. Шингаев С.М. Профессиональное здоровье педагогов: теория и практика / Психологическое здоровье и технологии здоровьесбережения в современной образовательной среде: коллективная монография. СПб.: ООО «НИЦ АРТ», 2019. С.46-62.

Эшназарова Ф.Ж.

ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СООБРАЖЕНИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

Аннотация: В данной статье рассматривается значение психологических взглядов в физическом воспитании подрастающего поколения. Также проанализированы научные основы таких вопросов, как становление физической культуры в истории узбекского народа, ни с чем не сравнимое духовное и духовное обеспечение физической культуры и спорта в древности. Представлены примеры мнений ученых относительно физического воспитания и здорового образа жизни.

Ключевые слова: спорт, физическое воспитание, физические качества, психологические взгляды.

Abstract: This article examines the importance of psychological views in the physical education of the younger generation. It also analyzes the scientific foundations

of such issues as the formation of physical culture in the history of the Uzbek people, the incomparable spiritual and spiritual support of physical culture and sports in ancient times. Examples of scientists' opinions regarding physical education and a healthy lifestyle are presented.

Key words: sports, physical education, physical qualities, psychological views.

Народы, проживающие на территории Узбекистана, издревле уделяли особое внимание духовной, интеллектуальной, нравственной и физической культуре молодежи. Они регулярно обучали своих детей физическому воспитанию: борьбе, стрельбе из лука, верховой езде. Греческий историк Геродот писал об умелых стрелках племени саков, живших бок о бок с хорезмийцами: «Саки... среди всех лучников мира славились как самые искусные стрелки, не пропускавшие ни одного выстрела. стрелка." Женщины саков и хорезмиев также принимали участие в военных походах и сражениях и не уступали воинам-мужчинам в храбрости и упорстве. Греческий историк Диодор писал о них: «Вообще женщины этого племени храбры и разделяют опасности войны с мужчинами».

Римский писатель Климент Александрийский писал о женщинах племени сак: «Сакские женщины хитро убегали и отстреливались, как мужчины на лошадях».

Корни физической культуры узбекского народа уходят в далекое прошлое. Наш народ всю свою жизнь стремился к добру. Наши отважные женщины, решившие бороться за реализацию своей мечты на пути добра, являются главными героинями шедевров художественной мысли, созданных нацией. Эти образы передавались время от времени, из поколения в поколение через произведения народного творчества. Поэтому они начали изучать скрытые стороны духовной жизни людей: искали общие связи о здоровье и болезни, пути сообщения между телом и душой. В это время возрос интерес к изучению неизвестных аспектов нервной системы и функций мозга человека [1, 322].

Перед скачками, проводимыми в Хорезмской и Ферганской областях, проводилась специальная психологическая подготовка для отработки навыков езды на длинные дистанции, а также перед борьбой и единоборствами, организуемыми в Навруз и другие национальные праздники. Подобные психологические мероприятия сыграли важную роль в формировании у борца уверенности в своих силах и повышении чувства любви к Родине.

В те времена одним из средств развлечения и поднятия настроения воинов была игра в «чавгон». С целью улучшения физических и умственных качеств воинов проводились состязания типа охоты с хищными птицами. Именно поэтому узбеки и их предки издревле известны как духовно и физически сильные, стойкие, мужественные и упорные люди. Сколько легенд и песен сложено о народных борцах. Например, эпос «Алпомиш» изображает события далекого прошлого в жизни узбекского народа. В герое произведения Алпомыше, его друге Караджоне, красивой узбекской девушке Барчиной наряду со многими положительными качествами выражены их сила, интеллектуальное совершенство, борцовское, физическое и умственное совершенство [2].

Наш народ уделяет особое внимание воспитанию молодого поколения по принципу «Здоровое тело – здоровый дух», воспитанию его активным, морально и духовно высоким, трудолюбивым. В частности, внутреннее духовное совершенство Пахлавона Махмуда проявляется в его физической силе, таланте и мышлении. Пахлаван Махмуд был физически очень сильным борцом и очень любил свой народ. Этот мощный, негиббемый борец древнего Хорезма был известен не только в стране, но и в соседних странах, в том числе в Индии. Освобождение хорезмийских пленников и отдача своей жизни в борьбе за Родину свидетельствует о силе внутреннего духа и духовного мировоззрения Пахлавона Махмуда. Итак, этот великий человек обладал способностью в полной мере использовать внутренние возможности, скрытые в его психике и теле.

В древние времена наши предки, глубоко ощущавшие, что физическая культура и спорт дают человеку ни с чем не сравнимую духовную и духовную поддержку, перед большими сражениями и огромными сооружениями проводили различные соревнования. В Древней Греции, прежде чем начать строить новые города, устраивались различные соревнования, подобные Олимпийским играм.

Зрелым философом Востока, поэтом, человеколюбивым бесстрашным человеком, духовно зрелым муршиди секты был Ахмед ибн Умар Хаваки аль-Хорезми. Эта порода известна всему миру как Шариф Шейх Наджмуддин Кубро. Ведь Наджмуддин – звезда религии, Кубра означает великий, великий. Причина, по которой Хазрата Ахмада ибн Умара зовут Кубра, заключается в том, что с кем бы Хазрат ни спорил о знаниях в юности, он обязательно победил бы. Поэтому он получил имя Кубро, что означает великий. Другое прозвище шейха – Шейх Валитарош. Кто попадет на глаза этому человеку, тот достигает уровня опеки.

Когда хорезмшах бежал, опасаясь монгольских захватчиков, шейх повел хорезмийцев на борьбу с врагом. На поле боя Хазрат выхватил знамя врага и держал его так крепко, что даже десять человек не смогли вырвать знамя из его рук. В конце концов Йов вынужден срубить флаг. Наджмуддин Кубро погиб в бою.

Секта Кубровия образовалась на основе Священного Корана и хадисов. Воспитание совершенного человека было главной задачей этой секты. Жизнь шейха Наджмуддина Кубро – великий урок, великая школа. Благодаря воспитанию пиров секты наши предки обладали хорошим характером и большой добродетелью. В своих воспоминаниях арабский путешественник Ибн Батута рассказывал, что он путешествовал по миру и не видел людей с добрыми намерениями и хорошим поведением, как жители Моваруннахра и Хорезма. Он дал сведения, что они стоят высоко, их прославляют как стрелков в Ираке, Сарбадоры в Хорасане и Шукра в Магрибе.

Как мы уже упоминали выше, узбекский народ еще в древности создал свою культуру, в том числе физическую. [3, 124].

Потому что историческая необходимость требовала воспитать исключительно сознательных, умных, образованных, физически и морально здоровых, стойких, бесстрашных, смелых молодых людей. Джалолиддин

Мангуберди - один из героев, воспитанных народом и обретенных в борьбе с оккупантами. Ему пришлось покинуть Хорезм со своей конницей в 300 человек. Он сразился с преследующими монгольскими воинами в городе Ниса и разгромил их. Ибн Сина провел значительные исследования во всех науках своего времени, включая науки, изучающие психику человека, а также в области психологии упражнений. Ряд ученых, предшествовавших Ибн Сине: Якуб бин Исаак аль-Кинди, Абу Наср аль-Фараби, Абу Бакр ар-Рази и другие интересовались психологическими проблемами. Хотя специальных работ по психологии они не писали, в своих философских трудах пытались решить различные проблемы, связанные с психикой человека. Изучение научного наследия Ибн Сины показывает, что великий мыслитель больше интересовался психологическими вопросами и писал специальные труды.

Аристотель был учёным, впервые написавшим специальный труд, поставивший вопросы, связанные с проблемами психологии, в целостную систему. Поэтому его называют основоположником психологии в Древней Греции. Ибн Сина систематизировал психологические проблемы Средневековья на Востоке и написал специальные труды. Именно поэтому можно сказать, что Ибн Сина - учёный, основавший психологию на Востоке.

Фактором, вызвавшим интерес Ибн Сины к объяснению психологических проблем, было, во-первых, то, что он изучал труды, написанные учёными, жившими до него в Средней Азии, Китае, Иране и Индии, а во-вторых, влияние учёных и философов того времени. древний мир тоже. Потому что Аристотель - «первый учитель» Ибн Сины в философии. Он был знаком с трудом Аристотеля «О душе». В-третьих, исследования Ибн Сины в области медицины требовали всестороннего наблюдения за больными, хорошего изучения анатомии и физиологии человека, а также нервной системы человека. Поэтому в процессе лечения различных заболеваний возникла необходимость познавать психические особенности людей на основе практического опыта. Ибн Сина понимал, что психология во многом поможет эффективно решать вопросы образования и воспитания молодого поколения.

Подобно Аристотелю, Ибн Сина утверждает, что человеческое тело и «духовные силы» существуют неотделимо от материи и формы. Именно поэтому учёный попытался доказать, насколько сильно влияние психической деятельности и здоровья человека друг на друга. Ибн Сина не ограничивался абстрактным мышлением в этой области, а на основе своих наблюдений проводил простые, но разумные опыты над животными.

Ибн Сина взял двух ягнят и привязал одного из них к голодному волку, чтобы доказать, что влияние психического состояния человека на организм связано с физиологической основой любого психического процесса и что влияние внешней среды на организм тело отличное, а другое он сохранил в нормальных мирных условиях. Он дал им обоим одинаковое количество еды. Вскоре после этого ягненок, тесно привязанный к волку, очень исхудал от страха перед нападением волка и, несмотря на сытость, заболел и умер от испуга. Ягненок, содержащийся в нормальных условиях, толстел и жил здоровым.

Ибн Сина продолжил традицию Аристотеля и, как и Аристотель, подчеркивал, что существует три типа «сил».

Это:

- 1) сила растений, по мнению ученого, в питании, росте, размножении;
- 2) умственная сила у животных – это произвольные действия, желание и интуиция;
- 3) умственная сила у человека проявляется в процессе мышления и познания.

Ибн Сина на основе научных данных доказал, что три типа внимания у растений, животных и человека имеют свои особенности. Он также подчеркнул, что психика свойственна животным и человеку, и показал, что психика животных имеет инстинктивный характер.

«Инстинкт, - говорит Ибн Сина, - представляет собой такую силу, что он возникает иррационально в сознании животного, а человеку свойственно сознательное, логическое мышление». Мозг – это мыслительный орган человека». Вот почему Ибн Сина заключает: «Мозг воспринимает или хранит воспринимаемые образы, объединяет или разделяет образы, хранящиеся в уме, и в то же время создает различные образы, подобные образам, полученным посредством интуиции». [4, 622].

Эти процессы, по мнению Ибн Сины, происходят с помощью нервов. Его представления о нервах, т. е. о том, что служба нервов заключается главным образом в опосредовании передачи ощущений и действий от мозга к другим органам, очень интересны с научной точки зрения.

Ибн Сина, размышляя о строении нервной системы человека, опирается на свои идеи в области медицины. Он хорошо понимает, что отправной точкой нервов является мозг, что сигнал распространяется от мозга ко всем частям тела, и благодаря этому у человека появляется способность реагировать на влияние внешнего мира.

Ибн Сина в первой книге своего знаменитого труда «Законы медицины» утверждает, что физические тренировки должны осуществляться в разных формах и методах в зависимости от возраста, состояния здоровья или болезни человека. Тот факт, что человек должен по-разному относиться к физическому воспитанию, особенно в детстве, юности, юношестве и старости, показывает, что Ибн Сина обладал совершенными знаниями анатомии и физиологии человека и что он понимал на научной основе, что человеческая тело постоянно прогрессирует. [4, 356].

Ибн Сина подчеркивает, что физическая культура имеет несравненное значение в развитии человека, не только определяет физические упражнения, но и показывает разные их виды и способы их использования. Он указывает, что физическая тренировка очень полезна для организма человека, что тренировка включает в себя действия, совершаемые человеком во время работы, и специальные физкультурные действия. [5].

Ибн Сина делит специальные физические упражнения на малые и большие, очень быстрые и медленные, то есть легкие упражнения. Некоторые из этих быстрых упражнений включают в себя: подтягивание, удары руками, спринт,

метание копья, фехтование, метание копья, езда на лошади, вис на чем-либо, прыжки на одной ноге, махи двумя руками, ходьба по канату, стоя на цыпочках и откидывая руки назад и далее. Зиз включает в себя подобное. Упражнения, которые выполняются очень медленно и легко: полет на лошадях, ходьба на лодках или кораблях; энергичные упражнения включают поднятие камней, езду на лошади или верблюде, а также езду на колесницах.

В период правления Тимуридов развивались различные виды военного искусства и физических упражнений, повышался уровень самосознания народа. Тимур и его полководцы глубоко понимали, что физическая подготовка, сила и ловкость воинов, их умения и смелость решат судьбу ожесточенного боя. Именно поэтому серьезное внимание уделялось духовному и физическому владению армией военным искусством. РуиГонсалес де Клавихо, испанский турист, приехавший во дворец Тимура, увидел двух борцов, одетых в кожаную одежду, похожую на короткие жилеты без рукавов, стоящих и изо всех сил пытающихся сбить друг друга с ног. В своей книге он сделал очень интересное заявление. что он ложится, не давая ему встать, и что если упавший борец встанет, то он не считается упавшим. На наш взгляд, эта ценная информация, вероятно, касается другого вида узбекской борьбы - бухарской борьбы, которая очень похожа на нынешний стиль вольной борьбы. Записи о том, как его долго давили, не давая подняться, подобны правилу сбивания противника с ног в современной борьбе, удерживая его в этом положении определенное время.

Примечательны и сведения о том, что исход войны зачастую решался в результате прямого противостояния двух истребителей. Исторические источники предоставили нам ряд ценных сведений по этому поводу. Например, Шарафутдин аль-Язди в своей книге «Зафарнама» сообщает, что Тимур предложил хорезмийскому хану Хусейну Суфи решить конфликт между двумя сторонами не путем войны, а путем переговоров один на один.

Есть и другие свидетельства того, что различные физические упражнения, особенно конные скачки и борьба, широко распространены в жизни узбекского народа. В своих воспоминаниях Бабур упоминает и о соревнованиях по боксу и пишет, что в одном месте ошские «брони» заняли первое место. Доказательства, представленные в «Бобурноме», подтверждают, что в этот период спорт носил боевой характер. Например, по словам Бабура, среди его современников были люди, способные одним ударом сбить лошадь. Это еще одно свидетельство того, что современный бокс зародился из кулачных боев в далеком прошлом. [6, 35].

Во времена Бабура также широко была развита игра в шахматы. Человек по имени Зуннун интересовался шахматами: «Если люди играли одной рукой, он играл двумя руками», - сказал Бабур. Другой человек по имени Мир Муртаз настолько интересовался шахматами, что, если ему приходилось встречать двух противников, он играл одним и держал юбку другого, чтобы тот не ушел.

После смерти отца Бабур, который с юности много практиковался в стрельбе, боях и фехтовании, в двенадцать лет стал метким стрелком. Несмотря на свой юный возраст, он регулярно занимался различными боевыми и физическими упражнениями под руководством своей охраны. Бабур был силен с юности. Он не знал, что такое усталость, он бросал одно упражнение и начинал

другое. Бабур также умел выполнять различные двигательные упражнения верхом на лошади. «Бабур поскакал на сером коне и, добежав до навкара, отвязал ему ноги от стремени и взял в зубы кнут. Как только серая лошадь с хмурым видом подошла к нему, Бабур потянулся, ухватил обеими руками седло другой лошади и изо всех сил перепрыгнул из седла в седло. Однако лошадь навкара вздрогнула от прыжка и помчалась. Стройное тело Бабура на мгновение повисло в воздухе, затем упало, ударившись ногами о землю. Но он не выпустил рук из седла - чувствуя, что если бы он это сделал, то плохо упадет, он изо всех сил сжал их. Его запястья были очень сильными, и он мог выдержать такой вес. Ноги Бабура царапали землю, пока навкар не остановил лошадь, и его прекрасный шелковый тюрбан не слетел с его головы. Но когда на помощь пришел Ноян Кокалдош, Бабур выздоровел и встал на ноги, но цвет его лица был очень бледен.

Своей храбростью и бесстрашием Бабур подавал пример окружающим людям. Например, один из военных походов, начатый Бабуром, совпал с суровыми холодами. Холод был настолько сильным, что даже некоторые из людей Бабура замерзли насмерть. Тогда Бабур сломал лед якоря и нырнул 16 раз. Этим Бабур доказывает своим воинам, что выносливость человеческого тела безгранична. В результате разочарование в армии сменилось доверием к своим командирам, что послужило одним из главных факторов побед Бабура в его военных походах. Поскольку Бабур был опытным полководцем, много раз он и его люди из меньшинства сражались против целых орд врага и побеждали.

Бабур стал сильным, храбрым и талантливым благодаря обширной подготовке во всех аспектах с юности. Он очень интересуется военным искусством. У него также был природный талант к военному искусству. Он не знал, что такое страх и растерянность по своей природе. Английский ученый Эдуард Холдин утверждает, что Бабур – один из самых храбрых людей. Русский учёный, профессор Петербургского университета Н.И. Веселовский в своих работах говорит, что храбрости Бабура не было конца, вся его жизнь полна примеров храбрости, Бабур с помощью своих двухсот юношей одержал победу. Многотысячный народ Шейбани рассказывает трогательную историю о том, как он осмелился напасть на Самарканд, где прочно обосновалась его армия, не только осмелился, но выбил врага из крепости и взял могучую Индию из рук Ибрагима Люди.

Бабур и его командиры глубоко понимали, что спортивные соревнования играют очень важную роль в физической подготовке, силе и ловкости воинов и что судьба военных походов решается мастерством и мужеством воинов.

Конные состязания широко распространены среди народов Средней Азии, и с детства езда на лошади считается врожденным, привычным занятием практически каждого, живущего здесь. В национальные праздники, такие как Навруз, проводились состязания борцов, а также традиционные единоборства.

Народы, проживавшие на территории современного Узбекистана, прошли трудный и трудный путь в своем историческом развитии. В частности, физическая культура и спорт, занявшие прочное место в жизни этих народов, находятся и в буре кровавых событий, во взаимных войнах и погромах иностранных врагов, уничтожающих немало материальных и культурных

богатств, и вспыхнула борьба рабочих против притеснений иностранцев и местных чиновников. Один из правителей пришёл и ушёл. Благородные дети народа, подобные Бабуру, продолжали традиции прошлого, создавали новые материальные и культурные богатства, заботились о развитии военного искусства и физической культуры. Наши предки всегда ценили многогранную деятельность Бабура. Мы всегда будем восхищаться им как человеком, глубоко всмотревшимся не только в духовные сферы человеческой культуры, но и в сферу физической культуры. Ведь историю таких видов спорта, как борьба, футбол, верховая езда, стрельба из лука и хоккей на траве, развившихся в Узбекистане после обретения независимости, нельзя изучать отдельно от личности Бабура и его эпохи.

Приведенные выше примеры ясно показывают, что наш сегодняшний вид спорта имеет древние корни. Итак, история физической культуры и спорта народов, проживавших на территории Узбекистана, имеет далекое, тяжелое и светлое прошлое, как и история этих народов.

Использованная литература

1. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish. -T.: Fan va texnologiya, 2008, 388-bet.
2. Alpomish. O‘zbek xalq qahramonlik dostoni. -T.: Sharq. NMAK. 2010-yil.
3. Abdumalikov R., Eshnazarov J.E., Ajdodlar jismoniy madaniyat tarixini o‘rganish masalalari. O‘quv qo‘llanma. -T.: Matbuot. 1993-yil.
4. AbuAli Ibn Sino. Tib qonunlari. O‘quv qo‘llanma. Sharq. T.: 2020. 688 b.
5. Raximov S. Ibn Sino. Ta’lim va tarbiya to‘g‘risida. Toshkent, «O‘qituvchi» nashriyoti. 1967. 38-43 betlar.
6. Akramov A.K., O‘zbekistonda jismoniy madaniyat va sport tarixi, o‘quv qo‘llanma, -T.: O‘zDJTI nashr, 1997.

Список авторов

Абдуллаева В. К. – доктор медицинских наук, профессор, заведующая кафедрой психиатрии, наркологии и детской психиатрии, медицинской психологии и психотерапии. Ташкентский педиатрический медицинский институт, Ташкент, Узбекистан

Абылхатова А. А. - магистр психологии, руководитель отдела дистанционного обучения, Институт психотерапии и клинической психологии, г. Москва, Россия

Акулова Т.Н. - кандидат психологических наук, доцент кафедры ДиНО (дошкольного и начального образования) Балашовский институт (филиал) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия

Алиев Б.А. - ассистент кафедры психиатрии, наркологии, детской психиатрии, медицинской психологии и психотерапии. Ташкентский педиатрический медицинский институт, Ташкент, Узбекистан

Бабарахимова С. Б. – PhD, ассистент кафедры психиатрии, наркологии, детской психиатрии, медицинской психологии и психотерапии. Ташкентский Педиатрический Медицинский Институт, Ташкент, Республика Узбекистан.

Богатырёва И.Л. - студентка Университета Интегративной Психологии и Психотерапии, врач дермато-венеролог, косметолог, Москва, Россия

Борискина А.А., к.п.н., доцент кафедры социальной психологии МПГУ, руководитель СППиСС ГБОУ Школа №1158, Москва, Россия

Боярова Е. С. - старший преподаватель, Центр поддержки воспитательной работы, Институт развития образования, г. Ярославль, Россия

Верещагина А.А. - кандидат психологических наук, доцент кафедры гуманитарных, естественнонаучных дисциплин Западного филиала РАНХ и ГС, Калининград, Россия

Власов Н.А. – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии, конфликтологии и бихевиористики, Российский государственный социальный университет, Москва, Россия

Гвоздева Ю. С. – студентка магистратуры факультета практической психологии Московского социально-педагогического института (НОУ ВО «МСПИ»), г. Москва, Россия

Глухов Л.В. – психолог-консультант, Астана, Казахстан

Гурова О.А. - старший преподаватель кафедры психологии, Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство), Москва, Россия

Загумённая А. М., студент, Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова, г. Ярославль, Россия

Ильина И.Н. - кандидат психологических наук, член-корреспондент МАПН, г. Москва, Россия

Ионанова Ю. В. - Институт психологии творчества, соискатель на звание к.пс.н., С-Петербург, Россия

Казанкова Е.А. - кандидат педагогических наук, доцент зав. кафедрой ДиНО (дошкольного и начального образования), Балашовский институт (филиал) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», г. Балашов, Россия

Калино Е.Д., психолог консультант, гипнолог, частная практика, Одинцово, Россия

Канищева Е.М. – студентка магистратуры факультета практической психологии Московского социально-педагогического института (НОУ ВО «МСПИ»), г. Москва, Россия

Кашапов М. М. - доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой педагогики и педагогической психологии, академик (действительный член) Международной академии психологических наук, г. Ярославль, Россия

Китаева М.П., (Москва, Россия) - кандидат биологических наук, соискатель ученой степени доктора психологических наук Института психологии творчества

Козлов В.В.– президент Международной Академии Психологических Наук, Ректор Университета Интегративной Психологии и Психотерапии (УИПП), доктор психологических наук, профессор кафедры социальной и политической психологии ЯрГУ им. П.Г.Демидова, действительный член МАПН, г. Ярославль, Россия

Костригин А.А. - кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии, РГУ им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство), Москва, Россия

Кравченко А. В., магистрант кафедры психологии, Евразийский национальный университет имени Л. Н. Гумилёва, г. Астана, Казахстан

Кричевцев С.А. психолог консультант, частная практика, г. Москва, Россия

Кузнецова М. С. – студентка магистратуры факультета практической психологии Московского социально-педагогического института (НОУ ВО «МСПИ»), г. Москва, Россия

Кулиев Р.В. - студент 3 курса, Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство), Москва, Россия

Лазарянец О.В. - кандидат психологических наук, ученый секретарь МАПН, г. Ярославль, Россия

Махаева В.Ю. - кандидат психологических наук, психолог консультант, Екатеринбург, Россия

Милова А.А. - магистрант ФГБОУ ВО «Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова», г. Ярославль, Россия

Морозов А. В. – доктор педагогических наук, профессор, академик (действительный член) Международной академии психологических наук, психолог-практик высшей категории, зав. кафедрой социально-психологической безопасности личности факультета практической психологии Московского социально-педагогического института (НОУ ВО «МСПИ»), г. Москва, Россия

Морозова М.В. - соискатель на звание кандидата психологических наук АНО ДПО “Институт психологии творчества Павла Пискарева”, г. Москва, Россия

Нагашыбаева С. К. - магистр, международный тренер по психологии, Республиканский эксперт практик-психолог. НАО “Национальный научно-практический институт благополучия детей”Оркен”, Алматы, Казахстан

Наркевич А.В., доктор психологических наук, профессор, специалист по оздоровительным практикам, действительный член МАПН, г. Москва, Россия

Пенечко О.К., соискатель ученой степени кандидата психологических наук Институт психологии творчества

Петрова Л.Е. – старший преподаватель, Владимирский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, г. Владимир, Россия

Подладчикова М.М. - студентка Университета Интегративной Психологии и Психотерапии, предприниматель в сфере здоровья бизнеса и личности, Москва, Россия

Пожиленков И. В. – кандидат психологических наук, директор ООО «Тера», г. Челябинск, Россия

Полякова А. Д. – студент, Владимирский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, г. Владимир, Россия

Предеина Е.А. - студентка 4 курса, Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство), Москва, Россия

Прокофьева В.А., кандидат психологических наук, доцент, Санкт-Петербургский военный ордена Жукова институт войск национальной гвардии, С-Петербург, Россия

Сарыбаев Г.Т. - депутат Сената Парламента Республики Казахстан от Жетысуской области, Астана, Казахстан

Сартакова Е. В. – директор ГБПОУ НСО «Новосибирского химико-технологического колледжа им. Д.И. Менделеева», Российская Федерация, г. Новосибирск

Саттаров Т. Ф. – PhD, доцент кафедры психиатрии, наркологии, детской психиатрии, медицинской психологии и психотерапии. Ташкентский Педиатрический Медицинский Институт, Ташкент, Республика Узбекистан.

Сафарбаев Б.Б. - ассистент кафедры психиатрии и неврологии, Ташкентская медицинская Академия, Ургенчский филиал, Ташкент, Узбекистан

Сидорова Т.А. студентка Университета Интегративной Психологии и Психотерапии, психолог, предприниматель, Москва, Россия

Султонова К. Б. – ассистент кафедры психиатрии, наркологии, детской психиатрии, медицинской психологии и психотерапии. Ташкентский Педиатрический Медицинский Институт, Ташкент, Республика Узбекистан.

Тесленко А. Н. - действительный член Академии педагогических наук Казахстана, член-кор. Международной академии психологических наук, доктор педагогических наук (РК), доктор социологических наук (РФ), профессор

кафедры социально-педагогических дисциплин Кокшетауского университета им. А. Мырзахметова, директор Центра ювенологических исследований, г. Астана, Казахстан

Токатлыгиль Ю. С., PhD(психология), старший преподаватель кафедры психологии, Евразийский национальный университет имени Л. Н. Гумилёва, г. Астана, Казахстан

Токарев Я.В. - кандидат психологических наук, член-корреспондент МАПН, Генеральный директор ООО «Управляющая компания «Фаэтон», Магнитогорск, Россия

Томенко Т.В. - студент Университета Интегративной Психологии и Психотерапии, интегративный психолог, Горно-Алтайск, Россия

Турчин А.С. доктор психологических наук, доцент, Военный институт физической культуры, г. Санкт-Петербург, Научно-исследовательский центр, старший научный сотрудник, действительный член МАПН., Санкт-Петербург, Россия

Царенко Л.А. - управляющий директор «Веста ГмбХ», Москва, Россия

Шарипова Ф. К. – кандидат медицинских наук, доцент кафедры психиатрии, наркологии, детской психиатрии, медицинской психологии и психотерапии. Ташкентский Педиатрический Медицинский Институт, Ташкент, Республика Узбекистан.

Шацова Н.В., соискатель на звание ученой степени кандидата психологических наук, Институт психологии творчества, г. Москва, Россия

Шингаев С.М. - доктор психологических наук, доцент, Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования им.К.Д.Ушинского, заведующий кафедрой психологии, профессор

Шналиева М.У. магистрант 2 курса Западно-Казахстанского инновационно-технологического университета, кафедры «Педагогика и психология», г. Уральск, Республика Казахстан.

Эшназарова Ф.Ж. - независимый исследователь (DSc) Самаркандского государственного университета имени Шарофа Рашидова, г.Самарканд, Узбекистан