

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**

---

ФАКУЛЬТЕТ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ  
Кафедра психологии и педагогики дистанционного обучения

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

**МАТЕРИАЛЫ  
IX Всероссийской научно-практической конференции  
с международным участием**

**9 декабря 2022 г.**



Москва

ИД «БАХРАХ-М»  
2023

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**

---

ФАКУЛЬТЕТ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ  
Кафедра психологии и педагогики дистанционного обучения

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

**МАТЕРИАЛЫ  
IX Всероссийской научно-практической конференции  
с международным участием**

**9 декабря 2022 г.**



Москва

ИД «БАХРАХ-М»  
2023

УДК 159.99  
ББК 88.9  
П86

П86 **Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение):** Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 9 декабря 2022 г. / под ред. Б.Б. Айсмонтаса, Л.А. Александровой, В.В. Барцалкиной, Е.В. Гуровой. – М.: МГППУ, Издательский Дом «Бахрах-М», 2023. – 368 с.

ISBN 978-5-94648-161-8

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

Конференция состоялась 9 декабря 2022 года в Московском государственном психолого-педагогическом университете. Авторами материалов сборника являются ученые, психологи-практики, педагоги, медицинские работники, реабилитологи, работающие в дошкольных, высших и средних учебных заведениях, психологических и социальных службах, медицинских центрах и стационарах, молодые ученые (аспиранты и студенты) факультетов психологии, медицины, социальной работы.

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

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

ISBN 978-5-94648-161-8

© МГППУ, 2023

# Оглавление

<b>Введение</b> .....	9
<b>Раздел 1. ДИСТАНЦИОННОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ, ИНТЕРНЕТ-КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ</b> .....	11
<b>Ермолаева А.В.</b> Личностные переживания детей по поводу внешности и своей физической привлекательности в обращениях на детский телефон доверия.....	11
<b>Фокина М.В.</b> Запрос, жалобы, контакт клиента с собой и консультантом как предметы анализа в дистанционном консультировании .....	16
<b>Гришель П.В.</b> Текстовое психологическое консультирование в формате единственной встречи в ориентированном на решение подходе .....	21
<b>Владимирова Д.Н.</b> Особенности консультирования родителей детей с ОВЗ с помощью дистанционных технологий.....	25
<b>Раздел 2. ДИСТАНЦИОННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ КАК РЕСУРС СОЦИАЛИЗАЦИИ, ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИИ И РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ</b> .....	29
<b>Крутецкая Л.В.</b> Мультимедийные технологии, их роль в дистанционном образовании детей с ОВЗ .....	29
<b>Рязанцева А.С., Гребенникова Н.В.</b> К проблеме субъектности как фактора профессионального становления педагога в условиях инклюзивного образования.....	32
<b>Корелякова А.М.</b> Особенности коммуникации и коммуникативные барьеры молодежи с инвалидностью .....	36
<b>Жучкова И.А.</b> Взаимосвязи компонентов субъективного благополучия, адаптивности и жизненной позиции у лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата .....	38
<b>Трускова К.И.</b> Художественное творчество с использованием дистанционных технологий как средство социализации детей с нарушением опорно-двигательного аппарата .....	45
<b>Садовская А.И.</b> Преодоление невнимательности у школьников с ограниченными возможностями здоровья.....	47
<b>Аболина Н.С.</b> Психолого-педагогические аспекты развития коммуникативной компетентности студентов с ОВЗ .....	51
<b>Кашина Е.Е.</b> Дистанционная профориентация подростков с ограниченными возможностями здоровья.....	54
<b>Сир С.С.</b> Социальные страхи и тревожность у студентов в цифровой образовательной среде.....	57
<b>Берзлиева А.В.</b> К вопросу о переживании кризиса идентичности в ранней взрослости .....	63

<b>Вавко О.В.</b> Мотивация, самодетерминация и переживания в научно-исследовательской деятельности студентов (на примере факультета дистанционного обучения МГППУ) .....	66
<b>Вакуленко А.Г., Александрова Л.А.</b> Академическая мотивация, совладание и учебные трудности у студентов .....	70
<b>Цепкова М.В., Александрова Л.А.</b> Исследование взаимосвязи мотивации и саморегуляции у студентов в условиях дистанционного обучения .....	77
<b>Раздел 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, СЕМЕЙНЫЕ РЕСУРСЫ ЛИЧНОСТИ И ПСИХОЛОГИЯ СОВЛАДАНИЯ С ЖИЗНЕННЫМИ ТРУДНОСТЯМИ</b> .....	81
<b>Арефьева И.С.</b> Просоциальные корреляторы трансформирующего опыта на многодневных массовых мероприятиях .....	81
<b>Камская О.А.</b> Родительское рефлексивное функционирование и возможности его измерения .....	85
<b>Чинарева Ю.Ф.</b> О тайне усыновления в разрезе психологических последствий и травматичности пережитого опыта .....	89
<b>Бойченко Е.И.</b> Психологические и семейные ресурсы родителей, воспитывающих особых детей .....	98
<b>Павлова А.В., Гусарова Е.С., Одинцова М.А.</b> Жизнеспособность семьи, взаимная адаптация и типы поведения в конфликте у партнеров .....	107
<b>Максимов К.А., Одинцова М.А.</b> Копинг-стратегии, жизнестойкость и посттравматический рост лиц с врожденной и приобретенной инвалидностью по зрению, переживших психологическую травму .....	114
<b>Зайцева Е.В., Скотникова И.Г.</b> Возможности экспериментального метода при изучении принятия решений .....	123
<b>Репенко М.С.</b> Особенности психологического благополучия личности в контексте переживания ситуаций неопределенности.....	129
<b>Бухарева И.А., Гурова Е.В.</b> Почерк в контексте сознательных и бессознательных аспектов личности .....	134
<b>Белякова Д.Н.</b> Роль копинг-стратегий и жизнестойкости в условиях миграции .....	138
<b>Грибкова О.В., короткова Д.А.</b> Проблема психологической природы воображения в трудах российских психологов .....	141
<b>Фомина С.А.</b> Внешние и внутренние факторы сепарации взрослых (пилотажное исследование).....	144
<b>Гуляева Д.Н., Гурова Е.В.</b> Психологические барьеры профессиональной идентификации взрослых в условиях смены профессии .....	147
<b>Якимова В.</b> Соотношение социально-психологической адаптации и субъектности в исследованиях ученых .....	151
<b>Тимина А.А., Гурова Е.В.</b> Взаимосвязь осознанности родительства и отношения к ребенку у мужчин-отцов .....	155

<b>Лаурен Л.Д., Гурова Е.В.</b> Особенности отношения к смерти атеистов, буддистов и православных христиан .....	163
<b>Стовбун Н.Ю.</b> Я-реальное и я-идеальное у лиц с разным уровнем выраженности внутриличностного конфликта.....	167
<b>Чеботарева С.П.</b> Характеристики жизнеспособности семьи лиц, переживших семейное насилие и лиц, не имеющих такого опыта (Разработка методики «Опыт семейного насилия») .....	170
<b>Леонова А.Е.</b> Взаимосвязь психологических ресурсов, увлеченности работой и профессионального выгорания на примере предпринимателей.....	177
<b>Мартьянова Л.М., Гурова Е.В.</b> Соотношение копинг-стратегий и выраженности факторов риска у кандидатов при трудоустройстве в коммерческие организации.....	184
<b>Зубков А.А.</b> Смыслоразнозначные ориентации, копинг-стратегии лиц с инвалидностью.....	191
<b>Козырева Н.В.</b> Проблема принятия группой сверстников детей со стигмой .....	194
<b>Морозова Е.Б.</b> Нормативный кризис взрослости: сущность, содержание, особенности протекания .....	199
<b>Крылов Д., Карпинская К.М.</b> Копинг-стратегии, жизнестойкость лиц с инвалидностью в условиях смыслоразнозначного кризиса.....	202
<b>Куликова Т.Е.</b> Копинг-стратегии и адаптированность молодых людей, обучающихся в вузе на разных специальностях .....	205
<b>Жаринова М.А.</b> Профессиональная идентичность взрослых в контексте их экзистенциальной исполненности.....	209
<b>Мишнева А.Г., Александрова Л.А.</b> Субъективное благополучие и адаптивные типы отношения к болезни у лиц с тяжелыми инвалидизирующими заболеваниями.....	217
<b>Дорошенко Е.А.</b> Взаимосвязь параметров мотивационно-потребностной сферы и родительского отношения в контексте отцовского монородительства .....	222
<b>Круглова К.О.</b> К проблеме феномена интенсивного материнства в современном мире.....	228
<b>Качуро Ю.А.</b> К вопросу о вынужденном безбрачном одиночестве женщин.....	230
<b>Морозова Ф.А., Александрова Л.А.</b> Психологические ресурсы и родительская позиция матерей, воспитывающих детей с инвалидностью.....	232
<b>Королева К.Р.</b> К вопросу о тревожности у лиц зрелого возраста и ее взаимосвязи с типом первичной привязанности .....	236
<b>Соколова Н.А.</b> Краткий обзор теоретических исследований феноменов психологических ресурсов личности и жизнеспособности семьи.....	238

<b>Семенова Т.А.</b> К вопросу о психоэмоциональном состоянии женщин-участниц программы экстракорпорального оплодотворения .....	240
<b>Пиджоян А.В., Александрова Л.А.</b> Саморегуляция и переживания в деятельности у взрослых, занятых творчеством .....	243
<b>Бородкова В.И., Александрова Л.А.</b> Опыт разработки, апробации и применения в психологическом консультировании методики диагностики жизненных трудностей, связанных с рождением и воспитанием ребенка.....	251
<b>Васюкова А.Г.</b> Пандемия COVID-19 как экстремальная ситуация и ресурсы личности в совладании с нею.....	259
<b>Фролова А.А.</b> Взаимосвязь особенностей переживания одиночества и субъективного благополучия личности .....	262
<b>Раздел 4. ЗАВИСИМОСТИ И ПРЕОДОЛЕНИЕ ЗАВИСИМОСТЕЙ .....</b>	<b>266</b>
<b>Фролова С.В.</b> Особенности использования смартфонов студентами, склонными к интернет-зависимому поведению .....	266
<b>Попова И.С.</b> Дезинформация как вызов современности .....	269
<b>Волкова И.П., Машкова А.В.</b> Интернет в жизни подростков с ограниченными возможностями здоровья: проблемы и возможности .....	274
<b>Попова И.С.</b> Когнитивные особенности интернет-пользователей в процессе интерпретации информации.....	279
<b>Джиган О.В., Барцалкина В.В.</b> Копинг-поведение взрослых детей алкоголиков и взрослых детей из дисфункциональных семей как следствие пережитого детского травматического опыта .....	284
<b>Григорьев И.С.</b> Особенности алекситимии и тревожности у алкогольных аддиктов в зависимости от социального статуса .....	292
<b>Дмитриева С.О.</b> Особенности эмоционального интеллекта молодежи, склонной к проблемному использованию интернета .....	297
<b>Иванова Т.В.</b> Особенности формирования мобильной зависимости у подростков.....	303
<b>Раздел 5. ТЕХНОЛОГИИ И ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СОЦИАЛЬНО УЯЗВИМЫМ КАТЕГОРИЯМ НАСЕЛЕНИЯ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ .....</b>	<b>308</b>
<b>Сагалакова О.А., Труевцев Д.В., Жирнова О.В.</b> Голоса как интрузивные деконтекстуализированные воспоминания о неблагоприятном социальном опыте: стратегии психологического вмешательства .....	308
<b>Хомова С.Н.</b> Двигательное развитие детей с ограниченными возможностями здоровья как средство социализации с использованием дистанционных технологий.....	313

<b>Твердохлебова Н.В., Бабанская М.А.</b> Дистанционные сетевые проекты как эффективное средство формирования познавательной и творческой активности учащихся с ОВЗ .....	316
<b>Дудина С.Ю.</b> «Сеть социальных контактов» как технология работы с детьми, оказавшимися в трудной жизненной ситуации, в специальных коррекционных образовательных учреждениях .....	319
<b>Гордиевских Е.А., Гребнева С.А.</b> Проект «электронный исторический видеокалендарь как ресурс социализации и развития личности обучающихся с особыми образовательными потребностями» .....	324
<b>Громова А.В., Вершинкина Е.В.</b> Специфика оказания дистанционной психологической помощи детям и подросткам в период распространения COVID-19 и самоизоляции.....	327
<b>Екимова Е.С.</b> Социокультурная реабилитация людей с ограниченными возможностями здоровья в условиях библиотеки .....	332
<b>Кузьмина А.Б.</b> Терапия искусством в разных сообществах .....	336
<b>Соболева О.Е., Порокина М.А.</b> Эффективность технологии активного обучения в коррекции агрессивного поведения девиантных подростков в смешанном формате работы .....	338
<b>Орешкина Н.Г.</b> Концепция, технологии и оценка эффективности онлайн-проекта «Психологи – медикам» .....	341
<b>Рудякова О.Н.</b> Арт-терапия как средство профилактики психоэмоционального выгорания специалистов помогающих профессий .....	343
<b>Пурыжинский Д.С.</b> Проблема тревожности и субъективного благополучия у людей зрелого возраста (к постановке проблемы) .....	346
<b>Усова Е.А., Александрова Л.А.</b> Шкала взаимоотношений с домашними питомцами (кошками и собаками) с/mdors. История разработки и опыт апробации на русскоязычной выборке .....	349
<b>Стовбун Н.Ю.</b> Я-реальное и я-идеальное у мужчин и женщин с разным статусом брачных отношений.....	362





## Введение

В последние годы множество исследований сосредоточено на проблематике социальной незащищенности (уязвимости). Разработаны несколько таких направлений: уязвимость как реакция на риски; уязвимость как переживание неравенства и несправедливости; уязвимость как социальное исключение или эксклюзия; уязвимость как личностная особенность, склонность занимать оборонительную, жертвенную позицию в отношении трудностей. В условиях пандемии и ее последствий проблематика уязвимости становится более выпуклой, оголяя и без того существующие проблемы современного общества. В исследованиях причин и последствий индивидуальной и социальной уязвимости личности, показана роль внешних факторов, прослеживается интерес и к проблематике личностных ресурсов, опосредующих субъективное оценивание человеком внешней ситуации, ослабляющих негативное воздействие средовых факторов, мотивирующих на преодоление трудностей и сохраняющих психологическое равновесие. И, если на личность мы можем влиять лишь косвенно, то средовые факторы легче поддаются изменению. Это и создание новых методов работы, разработка новых технологий, внедрение адресных программ психологической помощи, направленных на помощь людям, которые особенно в ней нуждаются.

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

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

Представим, что через несколько веков данный сборник попадет в руки нашим потомкам. И точно также как мы, знакомясь с работами, например, учеников Виленской, Иркутской или Минской гимназий, написанных почти двести лет тому назад, среди их имен узнаем великих людей, оставивших глубокий след в истории (художники, поэты, артисты, психологи). Так и наши потомки будут узнавать сре-

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

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

**С уважением организационный комитет конференции**

# Раздел 1

## ДИСТАНЦИОННОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ, ИНТЕРНЕТ-КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

---

### ЛИЧНОСТНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ ДЕТЕЙ ПО ПОВОДУ ВНЕШНОСТИ И СВОЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЩЕНИЯХ НА ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

Ермолаева А.В.  
ermolaevaav@mgppu.ru

Федеральный координационный центр по обеспечению психологической службы системы образования Российской Федерации ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» г. Москва

*Аннотация:* Статья отражает опыт дистанционного психологического консультирования по запросам, связанным с переживаниями детей и подростков по поводу своей внешности и физической привлекательности. Дает практические рекомендации для консультантов телефона доверия по данной категории обращений. Приведены примеры обращений из практики телефонного консультирования.

*Ключевые слова:* телефонное консультирование, переживания детей, внешность подростков, дистанционное консультирование, телефон доверия.

Группа запросов, связанных с личностными переживаниями, является одной из самых актуальных в работе детского телефона доверия (далее – ДТД). Трудно, а может быть, и невозможно встретить человека, который так или иначе не переживал по поводу себя, своего самоощущения, самопонимания. По мере взросления ребенка запросы, связанные с личностными переживаниями и самопониманием приобретают все большую актуальность. В самом начале жизни человека, когда он еще только вступает в свое развитие в плане рефлексии, у него появляется много вопросов, связанных с личностными переживаниями. Каждый день консультанты ДТД работают с запросами данного формата, при этом для эффективной работы необходимо обладать рядом теоретических и практических знаний.

Сложно встретить человека, который так или иначе не переживал бы по поводу своей внешности, еще сложнее в решении проблем, связанных с данным переживанием, приходится подросткам. Общеизвестны случаи, когда подростки настолько недовольны своей внешностью, что им уже необходима психотерапевтическая и психиатрическая помощь (случаи булимии, анорексии, дисморфофобии). Безусловно, на телефоне доверия у консультанта нет ни профессиональной компетенции, ни достаточных временных и коллегальных ресурсов, чтобы эффективно работать с тяжелыми случаями, связанными с переживаниями по поводу внешности. Однако консультант всегда имеет возможность мотивировать абонента на обращение в службы и организации, занимающиеся данным видом помощи (после установления контакта, помощи в выражении чувств, помощи

в понимании того, что есть люди, организации, которые могут помочь в сложившейся ситуации и т.д.).

Перечислим для себя важные составляющие определения внешности. «Внешность – это то, чем обладает каждый человек, независимо от пола, возраста, расовой и этической принадлежности» [2]. С этим сложно поспорить: все мы разные, все мы отличаемся друг от друга, а зачастую и от принятых эталонов и идеалов современного общества, что может быть особенно болезненным в переживаниях подростков и детей старшего возраста. Наша внешность является важной составляющей образа нашего Я, влияющая не только на самовосприятие, но и на ощущение окружающего в целом. Сложно ли в связи с этим понять подростков, у которых зачастую переживания по поводу своей внешности выходят на первый план? И дело здесь не только и не столько в физических параметрах, сколько в перспективе принадлежности той или иной референтной группе, т.е. соответствии окружающим идеалам с целью быть принятым и понятым. Поэтому переживания о своей внешности являются не просто важными, но зачастую даже определяют будущую функционализацию личности.

Определив понятие внешности и ее нередко первоочередную значимость в жизни людей и подростков, выделим частные моменты. Для начала обозначим, когда начинаются переживания по поводу своей внешности? Согласно ряду исследований уже в 8-летнем возрасте дети начинают переживать по поводу своей фигуры. Данные актуальны и для телефона доверия. Нередки звонки, когда уже в 7–8-летнем возрасте дети консультируются из-за переживаний по поводу того, что они слишком много весят, сильно отличаются внешне от сверстников или недостаточно «идеальны», в связи с чем недовольны собой. Не трудно догадаться, что с возрастом данные переживания только усиливаются, вплоть до 30-летнего возраста, но и дальше не сильно ослабевают и согласно данным, только лишь после 65 лет большая часть людей смещает переживания о внешности на более глубокие переживания [2].

В телефонном консультировании встречаются запросы по поводу переживаний о внешности своих детей даже с младенческого возраста: «ребенок слишком худой или толстый», «слишком низкий или высокий», «недостаточно соответствуют требованиям «внешности девочки» или «внешности мальчика». Но и позже переживания родителей не ослабевают, а напротив только возрастают к подростковому возрасту. Многие родители, так или иначе, переживают о внешности своих детей, о сложности принятия их самостоятельных выборов во внешнем самовыражении. Приведенные выше данные и запросы говорят, что проблема переживаний о своей внешности крайне актуальна в наше время и становится только более актуальной, в связи с развитием медиа-, интернет- и социального пространства, где каноны красоты достаточно определенные, а «успешность» личности (даже самой юной) определяется количеством «лайков» в социальных сетях. Влияние же данных факторов современного мира на самоощущение и самовосприятие ребенка еще только предстоит изучить специалистам различных направлений.

#### *Пример обращения*

*Абонент: Моя дочка 16 лет выглядит совершенно ужасно, она совсем не слушает меня. Абсолютно некрасивые волосы, макияж, прическа.*

*Консультант: Это дело дочки как ей одеваться, это ее внешность и ее личная жизнь.*

*А: Вы совсем ничего не понимаете, я ее мать. Это вам на нее все равно, а я за нее нервничаю.*

*К: Похоже, у вас есть сложности в сепарации с дочерью, вам хочется, чтобы она оставалась такой же маленькой и во всем вас слушала.*

*А: Нет, я совсем не об этом, я не знаю, как объяснить. До свидания.*

### *Пример обращения*

*Абонент: Моя дочка 16 лет выглядит совершенно ужасно, она совсем не слушает меня. Абсолютно некрасивые волосы, макияж, прическа.*

*Консультант: Кажется, вы недовольны внешностью вашей дочери.*

*А: Конечно, на нее просто невозможно смотреть, но ее, кажется, совершенно не волнует мое мнение.*

*К: Похоже, вам тяжело с тем, что дочка не считается с вами.*

*А: Да, это точно, как будто я какое-то пустое место.*

К чему же могут приводить переживания о своей внешности? Последствия, к которым приходит личность после длительных переживаний о своей внешности, достаточно тревожны. После многочисленных диет и физических упражнений, которые не всегда оказывают желаемый эффект, а также огромных трат сил, энергии и денег на косметические средства, процедуры и даже операции, люди зачастую доходят до социальной тревоги и избегания [2]. Переживания о своей внешности может привести к разрушению социальной жизни, особенно если взрослый или ребенок чувствует, что какой-то аспект его внешности вызывает отвращение у людей, что приводит к: социальной изоляции, избеганию других, убежденности в своей непривлекательности. При этом реальность дефекта совершенно не обязательно коррелирует с силой переживания по поводу своей внешности [2]. Недовольство своей внешностью становится настолько обыденным в обществе, что кажется «нормальным», однако J.C. Thompson и коллеги считают, что такое беспечное отношение является огромной проблемой нашего времени [5].

Для работы на Детском телефоне доверия особенно важным является понимание, с какого возраста и как закладываются представления о внешности, на каких этапах могут возникать трудности и проблемы.

Согласно J.C. Thompson уже с 2–3-летнего возраста дети начинают испытывать переживания по поводу своей внешности [5]. Безусловно, чаще всего – это переживания стыда детьми из-за оскорблений и недовольства родителей или же воспитателей, чьи замечания становятся благодатной почвой для ощущения ребенка своей непривлекательности, что приводит к негативному самоощущению в дальнейшем. Поэтому, если психолог проводит консультацию с детьми данной возрастной группы и родитель обеспокоен внешностью своего ребенка, то тут помимо психологической консультации необходимо психологическое просвещение с целью понимания родителем, что даже самый маленький ребенок чувствителен к замечаниям по поводу своей внешности. Безусловно, для психолога – это всегда важный диагностический критерий, если родитель даже самого маленького ребенка недоволен его внешностью. Данная направленность родителя может нести крайне серьезные последствия для будущего развития личности. Помощь в безусловном принятии – одна из основных задач психологической работы в данном направлении, осуществить, которую не так просто в пространстве ограниченного времени, в связи с чем необходимо мотивировать родителя на обращение за длительной психологической помощью.

В возрасте 8–11 лет на детей особенно сильно начинают влиять средства массовой информации и социальные сети [2]. В этом возрасте дети уже могут стремиться к неосуществимым идеалам, особенно если ранее уже были заложены основы негативного восприятия себя и своего тела. При этом стоит заметить, что многие родители удовлетворены внешностью своего ребенка в раннем детстве, но по мере взросления ребенка начинают высказывать все большее беспокойство по поводу происходящих с ребенком изменений и преобразований. Согласно ряду исследований, негативное отношение к телу и внешности ребенка могут влиять на расстройство пищевого поведения у ребенка, а также приводить к сложностям

в восприятии собственного тела. При этом важно осознавать, что не всегда имеет влияние только лишь отношение родителя к внешности собственного ребенка. Определяющим является также отношение родителя к своей внешности и внешности окружающих. Самоощущение родителя и его взгляд на других играет важную роль в восприятии ребенком собственной внешности. Для ребенка бесконечное обсуждение родителем внешности других людей может говорить ребенку о том, что внешность – это что-то крайнее ценное, а возможно, и определяющее в жизни.

Безусловно, вопросы внешности часто достигают своего апогея именно в подростковом возрасте. Для детей данной возрастной группы собственная внешность зачастую становится «ключом» к успеху, счастью, дружбе и отношениям. Неудивительно, что любая критика по поводу внешности у подростка воспринимается крайне болезненно. Передразнивание по поводу внешности влияют на восприятие образа своего тела и грозят возникновением последующей депрессии и низкой самооценки [4], при этом передразнивание со стороны семьи имеет большее значение, чем передразнивание в школе [6].

От общих вопросов о внешности перейдем к достаточно часто встречающимся практическим проблемам. Не секрет, что для Детского телефона доверия крайне характерны запросы об оскорблениях по поводу внешности со стороны сверстников или взрослых по отношению к ребенку. Такие запросы часто могут начинаться в шутливой форме, но чаще всего несут за собой много болезненных переживаний и страданий ребенка. Одной из сложных задач в таких запросах бывает не обесценить переживания ребенка, не поддаться на «шутливое» преподнесение переживаний (служащее средством психологической защиты). Иногда с высоты взрослых проблем переживания ребенка по поводу передразниваний выглядят достаточно «просто», «несерьезно», однако важно помнить, что для ребенка эта тема может быть не менее, а может быть и более значимой, чем многие взрослые проблемы, поэтому открытость, помощь в выражении переживаний ребенком – будет крайне продуктивной в работе данного формата.

#### *Пример обращения*

*Абонент: Мне сказали, что я жирный, как поросенок!*

*Консультант: Не переживай, ты еще изменишься, вырастешь, они просто хотели тебя задеть.*

Безусловно, взрослый в данной ситуации хочет создать некоторую временную перспективу, придать меньшее значение переживаниям ребенка, показать мотивацию сверстников, однако ничего из этого не может быть осуществлено без «проживания» и понимания переживаний, отражения чувств ребенка. Поэтому, конечно, одним из уместных вариантов в данной ситуации будет обратить внимание на то, как это обидно и больно для ребенка, насколько неприятно такое слышать, что он мог рассердиться, а возможно, даже заплакать в данной ситуации и это адекватная реакция на болезненную ситуацию. Часто такие звонки (если переживания ребенка не обесцениваются) достаточно быстро приходят к позитивному разрешению. Ребенок чувствует себя услышанным, понятым, принятым в своих переживаниях, что дает ему энергию и возможность найти дальнейшие решения в сложившейся ситуации.

Крайне важно понимать, что любые передразнивания, принижения, обидные прозвища могут стать, а возможно, уже являются проявлением буллинга, который не может пройти незаметно ни для одного человека, а зачастую остаются раной на всю жизнь. Поэтому любые обращения ребенка по поводу передразнивания его внешности достойны самого пристального внимания не только со стороны специалистов, но и родителей.

Некоторые критерии, которые являются серьезными показателями, что ситуация выходит из-под контроля:

- ребенок перестает ходить в школу;
- у ребенка изменяется его обычное поведение;
- ребенок перестает общаться даже с близкими людьми;
- ухудшается аппетит, сон, здоровье;

Возможны изменения, связанные с физическим ущербом: синяки, которым нет объяснения, порча вещей, кража денег из дома (для «агрессора») и др. [1] Главной стратегией в разговоре с ребенком, которого дразнят, будет помощь в преодолении позиции «жертвы», для этого в разговоре важно:

- поблагодарить ребенка за то, что он поделился своей историей и рассказал о произошедшем;
- помочь почувствовать, что ребенок ни в чем не виноват;
- осуществить совместный поиск решения ситуации с активным участием ребенка;
- если ситуация достаточно сложная, мотивировать ребенка на обращение за помощью к родителю, учителям, школьному психологу или другим взрослым, которым доверяет ребенок.

Таким образом, чтобы помочь ребенку справиться с переживаниями, в рамках телефонного консультирования необходимо: оценить серьезность ситуации, помочь ребенку выйти из позиции жертвы в позицию активного участника по преодолению ситуации (справиться с чувством вины, почувствовать уверенность, найти помощников, которые будут на стороне ребенка и т.д.).

Разберем защитные составляющие, помогающие справиться с тяжелыми переживаниями по поводу своей внешности и прийти к адекватному представлению о ней. Для того чтобы эффективно противостоять проблемам и переживаниям, связанными с внешностью, необходимо обладать рядом защитных факторов, которые вместе образуют «устойчивую» личность:

- позитивное представление о самом себе;
- эффективные социальные навыки;
- социальная поддержка.

Согласно А. Карру следующие системы Я способствуют снижению силы переживаний по поводу своей внешности:

1. устойчивая самооценка;
2. «функциональные» копинг-стратегии;
3. «адаптивные защитные реакции»;
4. обладание планами на будущее [3].

Таким образом, мы видим, что переживания по поводу своей внешности, по сути, являются комплексными проблемами в личностном развитии. На сегодняшний день одним из самых эффективных подходов в решении проблем, связанных с внешностью человека, является биопсихосоциальный подход, в котором работают специалисты из разных направлений и областей. Безусловно, у консультанта телефона доверия нет возможности длительной работы. Он может оказать локальную и точечную помощь, поддержать в сложившейся ситуации, помочь улучшить текущее состояние, создать перспективу в позитивном восприятии себя. Но, вероятно, важнейшей задачей будет мотивирование ребенка на обращение за дальнейшей психологической помощью в специализированные службы или к школьному психологу, а также важно попробовать обсудить с родителями происходящее с ребенком. Если они не видят в переживаниях ребенка ничего серьезного, то можно предложить ребенку, чтобы родители обратились за консультацией на телефон доверия для мотивирования на дальнейшую помощь (как мы помним, важную роль в восприятии ребенком себя играют именно родители).



## Литература

1. Методические рекомендации по предотвращению буллинга (травли среди сверстников) в детских коллективах / Сост. А.Е. Довиденко и др. Екатеринбург: «Семья детям», 2014. 24 с.
2. Рамси Н. Психология внешности / под ред. А.П. Федорова. СПб.: Питер, 2011. 250 с.
3. Carr, A. Positive Psychology the Science of Happiness and Human Strengths. Hove. Brunner-Routledge, 2004.
4. Fabian, L.J. Image and eating disturbance in young females / L.J. Fabian, J.K. Thompson // International Journal of Eating Disorders. 1989. Vol. 8. P. 63–74.
5. Thompson, J.C. Body Image and Disturbance. Oxford: Pergamon Press, 1990.
6. Wardle, J. Body dissatisfaction: Social and emotional influences in adolescent girls: unpublished manuscript / J. Wardle, E. Collins // London: University College, 1998.

## **ЗАПРОС, ЖАЛОБЫ, КОНТАКТ КЛИЕНТА С СОБОЙ И КОНСУЛЬТАНТОМ КАК ПРЕДМЕТЫ АНАЛИЗА В ДИСТАНЦИОННОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ**

**Фокина М.В.**

кандидат психологических наук, доцент  
maria\_fokina@mail.ru

ОЧУВО «Московский инновационный университет», Москва

*Аннотация:* на основании материалов дистанционных консультаций лиц подросткового и юношеского возраста описаны некоторые типовые проявления психологического неблагополучия современных молодых людей: негативные эмоциональные состояния, включающие элементы субклинических расстройств; недостатки развития социального и эмоционального интеллекта, рефлексии, личностной зрелости; тенденция к занижению ожиданий от возможностей самопомощи, самокоррекции. Описаны некоторые приемы эмоционального отражения в дистанционном консультировании, актуальные с учетом установленных особенностей психологической проблематики современных молодых людей.

*Ключевые слова:* онлайн-консультирование; дистанционное консультирование; психологическое консультирование; эмоциональное отражение; запрос; эмоционально-личностное неблагополучие; психологическое неблагополучие; подростковый и юношеский возраст.

## **INQUIRY, COMPLAINTS, CONTACT OF THE CLIENT WITH HIMSELF AND THE CONSULTANT AS SUBJECTS OF ANALYSIS IN REMOTE CONSULTING**

*Abstract:* based on the materials of remote consultations of adolescents and young adults, some typical manifestations of psychological distress of modern young people are described: negative emotional states, including elements of subclinical disorders; deficiencies in the development of social and emotional intelligence, reflection, personal maturity; a tendency to underestimate expectations of self-help opportunities, self-correction. Some techniques of emotional reflection in remote counseling are

described, relevant taking into account the established features of the psychological problems of modern young people.

*Keywords:* online counseling; remote counseling; psychological counseling; emotional reflection; inquiry; emotional and personal distress; psychological distress; adolescence and adulthood.

Анализ поведения клиента в процессе дистанционного консультирования – один из ключей высокой эффективности работы. В том числе, существенную пользу приносит анализ запроса, жалоб, особенностей контакта клиента с собой и консультантом в процессе консультирования.

Возможность рассмотрения содержания запросов к психологу в качестве показателей состояния эмоционально-личностной сферы заложена в методологическом и практическом смысле запроса как базового основания индивидуальной работы с клиентом [1; 2]. Конструктивный запрос к психологу конкретизирует и определяет осознаваемые проблемы, задачи развития и цель клиента. В ряде случаев запрос, характеризующий истинные проблемы и цели, самостоятельно формулируется клиентом, однако чаще требуется активная совместная работа психолога и клиента для уточнения, углубления запроса, преодоления сопротивления, выявления глубинных целей обращения за помощью. Подлинный запрос есть «продуктивный способ концептуализации проблем, мотивации, представлений и ожиданий клиентов» [8], квинтэссенция субъективно переживаемой проблемы и субъективно значимых психологических целей.

Настоящие данные базируются на анализе содержания материалов около 300 дистанционных консультаций молодых людей (от 15 до 22 лет) за последние 5 лет, и близки с данными анализа консультаций их ровесников-клиентов очных консультаций. Анализ содержания запросов молодых людей к психологу, в том числе – в дистанционном консультировании позволяет судить о характере их переживаний и затруднений в решении актуальных задач развития, специфике смысловых установок, социальных и эмоциональных навыков, самовосприятия, о некоторых общих факторах генеза неблагополучия.

Типичными запросами на дистанционных консультациях были:

- 43% запросов – хронические или эпизодически повторяющиеся отрицательные эмоциональные состояния: психотравматическая симптоматика (32%); одиночество и непреходящие обиды на людей и жизнь (16%); меланхолия, слезливость и пессимизм вплоть до тоски (12%); эмоциональная лабильность с преобладанием тревоги (12%), мрачности, недовольства, раздражительности и агрессии (11%), субдепрессии (7%), астении (7%); скупость эмоционального отклика и погруженность в себя (3%). Эти состояния могут сопровождаться самообвинениями, невротической виной (37%); аутоагрессией (30%), селф-хармом (8%); субклиническими расстройствами: 4% – аффективными вспышками, 3% – паническими атаками, 2% – ипохондрией, 1% – ОКР.

Психологическое содержание негативной эмоциональности в некоторой степени связано с возрастом. По мере взросления есть тенденция смещения фокуса негативных переживаний с самоотношения, близких отношений и личных достижений на социальную самореализацию и отношение к обществу: для 15-18-летних чаще характерны стойкие переживания недовольства собой, вины, обиды, недоверия, грусти, неисполнимости желаний; для клиентов 19-22 лет – отчуждение, разочарование, апатия, грусть, нереализованность.

- 35% клиентов в рамках вышеописанных жалоб или в качестве самостоятельной жалобы обращаются со снижением внутренней мотивации к продуктивной деятельности и жизненной энергии, сужением и снижением интересов, причем по мере взросления эта тенденция встречается чаще: 8-10% в 15-18 лет, до 40% в 19-22 года.

- 33% запросов – проблемы межличностного общения; чаще – в контексте запроса на простой алгоритм однозначных шагов по управлению поведением партнеров по общению, реже – на понимание психологических причин повторяющихся коммуникативных проблем и личностную или поведенческую трансформацию; 22% – одиночество, в том числе при формальном наличии стабильного круга общения.

- 12% запросов – углубленное самопознание, часто в сочетании с данными самодиагностики, имеющими тенденцию к стагматизированному, нередко ошибочным описаниям «Я» в терминологии психотравмы, депрессии, БАР, панических атак и иных популяризированных диагнозов.

- 8% – нарушения сна и питания: бессонница, поверхностный сон, недосып, повышенная сонливость; трудности распознавания голода, притупление вкусовых ощущений, нарушения аппетита, переедание, жесткое самоограничение в еде, эпизоды булимии, предпочтение «вредной» пищи с негативным отношением к «полезной» и самообвинениями по поводу личных пищевых предпочтений.

- 4% запросов – психосоматические расстройства (нарушения работы ЖКТ, мигрени, тахикардия, гипертония).

Таким образом, психологические проблемы современных молодых людей включают все больше элементов, сближенных с субклинической картиной эмоциональных расстройств. Эмоциональная нестабильность и одиночество все чаще приобретают хронический характер и оказывают мировоззренческое влияние на представления о себе и окружении.

Анализ материалов дистанционного консультирования клиентов подросткового-юношеского возраста преимущественно обнаруживает у них снижение или утрату здоровых форм реализации ведущей деятельности и стойкие затруднения в решении возрастных задач. Большинству характерны:

- личностный эгоцентризм [6],
- слабые навыки контейнирования эмоций,
- запрет на потребности и желания, неумение заявить о них,
- неразвитость навыков асертивного поведения с преобладанием тенденций к агрессивно-захватническому, демонстративному, протестному или невротически-жертвенному поведению,
- слабо осмысленные, нередко противоречивые моральные и ценностные ориентиры,
- устойчивые иррациональные убеждения,
- чередование самообвинений и самооправданий,
- зашумление внутреннего диалога,
- компенсация неудовлетворенных психологических потребностей активностью в виртуальной реальности,
- поверхностное общение, снижение эмоционально-личностного фактора в процессе коммуникации [3; 5; 7].

Анализ уже предпринятых попыток разрешения проблем обнаруживает низкокoeffективные стратегии самопомощи: невротическое саморазоружение, обращение агрессии на себя, демонстративное поведение, поиск внимания анонимной аудитории к ложному «Я» или к интимным переживаниям.

Представляет интерес типичная для последнего пятилетия тенденция молодых людей рассматривать стабильно негативное эмоциональное состояние как статистическую норму для подростков и взрослых.

Распространенность выраженного эмоционально-личностного неблагополучия молодых людей предполагает интенсивную работу консультанта по отражению чувств клиента с фокусом на психологическом значении переживаний и депривированных потребностей; содействие осмыслению и коррекции неэффеkтивных объяснительных моделей и поведенческих стратегий; побуждение

к рефлексии и конгруэнтности, в том числе в восприятии обратной связи; воздействие на те тактики поведения клиента, которые в наибольшей степени будут способствовать выходу из проблемной ситуации, устранению идей негативной уникальности, некорректируемости негативных состояний, продуктивному решению возрастных задач развития.

Мощным инструментом достижения консультативных задач выступает фокус внимания на признании чувств клиента [4], что позволяет в дистанционной работе снять острую боль и обратиться к выявлению скрытых переживаний, ожиданий, потребностей клиента, существенно снизить психологическое неблагополучие.

Для дистанционного консультирования задача эмоционального отражения, из-за отсутствия непосредственного контакта с клиентом, требует селективного внимания к параметрам консультационного процесса, дополнительно характеризующим переживания клиента. В их числе:

- специфика вступления в контакт: наличие и объем вводных реплик; ясность, конкретизация и полнота жалобы и запроса; достаточность/избыточность/очевидная недостаточность необходимой для самопредставления информации. Дистанционный контакт не поддерживается невербально, что требует от участников большей ясности, определенности и точности вербальных формулировок. Эмоциональное неблагополучие часто проявляется хаотичным и эгоцентричным стилем речи (не по интеллекту); избыточно аффективным или нарочито небрежным вступлением в контакт; не вынужденными объективными обстоятельствами длительными паузами между приветствием и формулировкой жалобы, запроса; затруднениями в предъявлении запроса; может сопровождаться очевидной иррациональностью; искажениями; поспешными глобальными самооправданиями/самообвинениями. Чем дальше поведение клиента от содержательного делового контакта, тем вероятнее потребуются в консультировании проработка его социально-ролевых и коммуникативных трудностей. Умеренная эмоциональность и содержательная ясность могут отражать высокий академический интеллект и социальный интеллект; богатый опыт прежней работы с психологами; ролевое поведение; ориентацию на одобрение; избыточный самоконтроль с запретом на спонтанность;

- специфика предъявления жалоб и запроса: о глубоком неблагополучии свидетельствуют явный крик о помощи (жалобы на невыносимое состояние, критическую проблему, переживания отчаяния, глобально негативная оценка личной жизненной ситуации); нетерпеливое неоднократное обращение за конкретными рекомендациями на стадиях прояснения информации, побуждения к рефлексии, интерпретации, анализу социальной обратной связи; категоричность, глобальность, свехобобщения жалоб и запроса; маскировка жалоб и запроса шутками, метафорами, цитатами, риторическими вопросами. Шутливый тон изложения жалоб и запроса может свидетельствовать о вытеснении эмоциональной боли; самообесценивании; привычном поведении из закреплённой роли выживания; амбивалентности; условной выгоде проблемы;

- спонтанные обращения – показатель острой эмоциональной боли, однако могут быть и следствием скуки, сравнительно привычных переживаний пустоты и незанятости. Заранее заготовленные обращения – признак готовности к самоанализу, решимости меняться и/или затруднений спонтанного самопредъявления (в нашей практике застенчивые клиенты устойчиво предпочитали тщательно подготовленные письменные обращения); в случае творчески исполненных текстов – создания желаемого, частично искаженного образа «Я»;

- наличие и частота упоминания клиентом эмоциональных проявлений и аффективно обусловленных действий как показатель его открытости собственному эмоциональному миру, готовности к контакту с переживаниями и потребностями

ми, или невротического запрета на эмоции, самоотчуждения, сниженного эмоционального интеллекта;

- избираемые клиентом способы изложения мыслей и переживаний. Кроме прямых высказываний должны быть учтены любые эмоционально окрашенные метафоры: аудио-, фото- и видео-фрагменты, посты из соцсетей, мемы, эмодзи. Соотношение частот использования прямых и метафорических способов изложения переживаний и мыслей – один из показателей готовности и способности клиента к самораскрытию, обращения за помощью, обсуждения или замалчивания конкретной темы;

- специфика развития контакта с консультантом: проявление/избегание инициативы; динамика самораскрытия; реакция на поддержку, поощрение, на приемы конфронтации (привлечение внимания клиента к противоречиям, расхождениям элементов его опыта); забывание, игнорирование части опыта; реакция на предлагаемые консультантом интерпретации, побуждения к рефлексии, рекомендации. Явное несоответствие отклика клиента – акцентирование и игнорирование некоторых тем, наблюдений, предположений требует дополнительного консультационного исследования, постепенной проработки.

Итак, анализ запроса, жалоб, контакта клиента с собой и контакта с консультантом в дистанционном консультировании – один из инструментов понимания внутренних особенностей, психологических проблем, значимых отношений, моделей поведения клиента, что расширяет возможности эффективной дистанционной консультативной практики.

### *Литература*

1. Абросимова Ю.А. Особенности мотивации клиентов психологических интернет-консультаций // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия «Акмеология образования». Психология развития. 2012. Т. 8, вып. 2. С. 25-28.

2. Антонова Н.А. Запрос на психологическую помощь студентов педагогического вуза / Н.А. Антонова, К.Ю. Ерицян, Л.А. Цветкова // Психология человека в образовании. 2021. Т. 3, № 2. С. 208-271.

3. Рыбакова А.И. Три актуальные проблемы психологического консультирования клиентов подросткового и юношеского возрастов // Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Консультативная психология и неклиническая психотерапия: трансформационная модель». 2019.

4. Фабер А. Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили / Адель Фабер, Элейн Мазлиш. Москва: Эксмо. 2018. 240 с.

5. Фокина А.В. Мониторинг показателей психологического благополучия обучающихся старшего подросткового и юношеского возраста. / А.В. Фокина, М.В. Фокина // Вестник университета Российской академии образования. 2021. №4. С. 26-37.

6. Фокина А.В. Роль личностного эгоцентризма в структуре подростковой девиантности: автореферат дис. ... кандидата психологических наук: 19.00.13. Москва. 2008. 22 с.

7. Цывунина А.Д. Коммуникативная культура подростка: новый взгляд на известный феномен // Бизнес. Образование. Право. 2021. № 3 (56).

8. Ягнюк К.В. Концепция запроса на психологическую и психотерапевтическую помощь: определение понятий // Журнал практической психологии и психоанализа. 2017. № 1.

# ТЕКСТОВОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ В ФОРМАТЕ ЕДИНСТВЕННОЙ ВСТРЕЧИ В ОРИЕНТИРОВАННОМ НА РЕШЕНИЕ ПОДХОДЕ

Гришель П.В.

e-mail: pgrishel@gmail.com

факультет «Клиническая и специальная психология», кафедра «Специальной психологии и реабилитологии», ФГБОУ ВО Московский государственный психолого-педагогический университет, г. Москва.

*Аннотация.* В статье рассматривается текстовое психологическое консультирование в форме единственной встречи в рамках краткосрочного ориентированного на решение подхода к психологическому консультированию. Анализируются особенности текстового консультирования, возможности и ограничения консультирования единственной встречи, описаны основные особенности ориентированного на решение подхода к психологическому консультированию.

*Ключевые слова:* ориентированный на решение подход, текстовое психологическое консультирование, консультирование единственной встречи.

## TEXT PSYCHOLOGICAL COUNSELING IN THE FORMAT OF A SINGLE MEETING IN A SOLUTION-ORIENTED APPROACH

*Annotation.* The article discusses textual psychological counseling in the form of a single meeting within the framework of a short-term solution-oriented approach to psychological counseling. The features of text counseling, the possibilities and limitations of counseling a single meeting are analyzed, the main features of a solution-oriented approach to psychological counseling are described.

*Keywords:* solution-oriented approach, text psychological counseling, counseling of a single meeting.

Современное развитие информационных технологий дает широкие возможности для взаимодействия психолога и клиента. Появление широкополосного интернета позволяет преодолевать временные, пространственные и коммуникационные границы.

Общим местом стало использование в практике работы психолога телефонной связи, переписки по электронной почте и на форуме, а с недавнего времени и видео-звонков. При этом сравнительно экзотичной формой работы остается психологическое консультирование в текстовом формате, а именно в режиме переписки в реальном времени в чате, мессенджере.

В нашей статье речь пойдет о возможностях и ограничениях текстовой психологической консультации в формате единственной встречи в ориентированном на решение подходе.

В статье мы рассмотрим:

1. особенности консультирования в текстовом формате
2. особенности консультирования в рамках единственной встречи
3. принципы ориентированного на решение подхода.
4. ограничения формата единственной встречи.



## Текстовое консультирование

В своих основных особенностях текстовое консультирование схоже с консультированием на телефоне доверия[1]:

1. Консультация может носить разовый характер [1]. Как правило, формат текстовой консультации организуется в рамках горячей линии психологической помощи, либо же существует как форма экстренной помощи, когда клиенту необходимо справиться с сильными эмоциями, прояснить пути решения актуальной сложной ситуации, иными словами разрешить «сиюминутную» сложную ситуацию.

2. Наличие единственного канала передачи информации [1]. В данном случае это текстовые сообщения, которыми обмениваются консультант и клиент. При этом основной чертой является отсутствие экстра- и паралингвистических компонентов коммуникации, характерных для телефонной консультации и, тем более, для консультации по видео-связи и очной консультации в кабинете.

3. Индивидуальный формат работы [1]. Как правило консультация ограничивается работой с одним клиентом. Это обусловлено, во-первых, возможностями консультанта вести продуктивный диалог с несколькими клиентами, а именно ориентироваться в содержании сообщений, а, во-вторых, индивидуальным темпом общения собеседников, что связано с еще единственной чертой текстового консультирования, о которой мы поговорим немного позже, а именно, асинхронность диалога.

4. Структурированность диалога [1]. И в телефонном, и в текстовом консультировании присутствуют общие элементы установление контакта, выявление проблемы, поиск возможностей решения проблемы, завершение разговора.

5. Асинхронность диалога. При текстовом взаимодействии у каждого участника общения есть возможность посмотреть «со стороны» на свой ответ, отредактировать текстовый вариант своих мыслей и переживаний и не давать ответ сразу, а в ряде случаев ответ может быть получен через несколько часов и даже дней (если консультация происходит по электронной почте).

### Консультирование в рамках единственной сессии

Консультирование, или «терапия единственной сессии» происходит в случаях, когда клиент и психолог-консультант взаимно соглашаются прекратить работу после единственной единственной встречи или по умолчанию, как правило, когда клиент не продолжает терапию [4].

При этом, не существует единого подхода к односеансному консультированию. Построение решения для конкретного клиента может идти в разных направлениях, с точки зрения разных подходов к консультированию. Основная цель состоит в том, чтобы извлечь максимум пользы для клиента в течении единственной встречи. Таким образом, консультативная сессия представляет из себя полный опыт психотерапии с началом, серединой и концом [4].

Установки консультанта, которые способствуют успешному проведению односеансной консультации [4]:

1. Рассматривайте сессию как единое целое, потенциально завершенное само по себе.

2. Сила в клиенте. Никогда не недооценивайте силы клиента.

3. Все, что у вас есть, – это сейчас.

4. Терапевтический процесс начинается до первого сеанса и будет и будет продолжаться еще долго после него.

5. Естественный процесс жизни является главной силой изменений.

6. Вам не нужно знать все, чтобы быть эффективным.

7. Не нужно торопиться или изобретать колесо.

8. Больше – не значит лучше. Лучше – значит лучше. Маленький шаг может принести большую пользу.

9. Помогать людям как можно быстрее – это практично и этично. Это стимулирует клиентов обращаться за помощью, если у них возникнут другие проблемы, а также позволит консультантам уделять больше времени клиентам, которым требуется более длительная работа.

### **Ориентированный на решение подход**

Ориентированный на решение подход разрабатывался в 80-х годах прошлого века Стивом де Шейзером, Инсу Ким Берг совместно с коллегами в Центре краткосрочной семейной терапии в Милуоки. На развитие и формирование подхода повлияли работы Пола Ватцлавика, Джона Уикленда, Роберта Фиша, Артура Бодина, Милтона Эриксона, Грегори Бейтсона [2], [3].

Де Шейзер особенно подчеркивал различие между краткосрочной терапией ограниченной по времени и краткосрочной терапией, как способом решения человеческих проблем [3]. При этом, каждая сессия в рамках ориентированного на решение подхода потенциально считается последней.

В ориентированном на решение подходе выделяют следующие принципы [2]:

1. если это работает, не исправляйте это. Профессионал не судит о том, что клиент воспринимает как положительное.

2. если что-то работает (лучше), делайте это чаще. Даже если это что-то неожиданное.

3. если что-то не работает, сделайте что-нибудь другое. Странно делать одно и то же и ждать разного результата. Принцип «больше того же самого» ни к чему не приводит.

Как правило в ориентированном на решении интервью выделяют 7 типов или групп вопросов [2]:

1. Вопросы о предсессионных изменениях “Что изменилось с тех пор, как вы назначили встречу?” Часто клиенты сообщают о прогрессе в решении своих проблем с тех пор, как решили обратиться за консультацией. Это согласуется с идеей, что изменения неизбежны и дело не в том, чтобы выяснить, происходят ли изменения, а в том, когда изменения происходят или произошли.

2. Вопросы о целях или предпочитаемом будущем “Как вы поймете, что наш разговор был полезен для вас ?”

3. Вопрос “Что еще?” Вопросы о деталях являются ключевыми. “Что нужно для того, чтобы это произошло? И что еще?” Важно продолжать интересоваться всем, что выглядит как успех, ресурс или что-то, что клиент ценит в себе. Более того, вопрос подразумевает, что есть нечто, что клиенту следует делать больше, и что все, что нужно сделать клиенту, это выяснить, что это такое.

4. Вопрос об исключениях “Когда вы уловили признак ситуации, к которой хотите прийти? Можно также спросить о тех случаях, когда проблема отсутствовала или была менее серьезной, или когда она была на какое-то время перестал быть проблемой: “Что изменилось в тот момент?” Клиент часто упускает из виду моменты, когда проблема отсутствует или минимальна, потому что, по его мнению, проблема есть всегда.

5. Шкалирующий вопрос Шкалирующие вопросы фокусируются на прогрессе, мотивации и уверенности.

6. Вопросы о навыках (компетенциях), которыми уже обладает клиент Вопросы об умениях клиента и небольших положительных деталях: «Как вы это делаете? Как тебе удается...?»

Таким образом в процессе ориентированного на решение интервью делается акцент на сильных сторонах клиента, отдельно подчеркиваются действия клиента в направлении решения проблемы, выстраивается образ предпочитаемого



будущего и на основании этого разрабатывается решение проблемы, которая привела клиента на консультацию. Само интервью интервью структурировано и, как правило включает в себя следующие шаги: постановка целей, или описание предпочитаемого будущего, поиск исключений, шкалирующий вопрос.

### **Возможности и ограничения «односессионного» подхода**

Текстовое консультирование в рамках единственной сессии будет полезно, во-первых, для клиентов, которым необходима помощь в решении конкретной проблемы, которой находится под их контролем, во-вторых, для клиентов которые нуждаются в заверении, что их реакция на тревожную ситуацию нормальна, в-третьих, для клиентов, у которых есть близкие люди, которые могут служить естественной сетью социальной поддержки, в-четвертых, для клиентов, которые «застряли» в чувствах (например, вина, гнев, горе) по отношению к прошлому событию, в-четвертых, для клиентов, которые столкнулись с действительно неразрешимой ситуацией и им необходимо переформулировать проблему в достижимые цели [4].

Менее полезным данных подход и форма работы будет для клиентов, которым, во-первых, необходима стационарная психиатрическая помощь, во-вторых, для тех клиентов, кто ожидает длительной работы и готов к длительному самоисследованию. В-третьих, для клиентов, которые имеют расстройства пищевого поведения и тяжелые обсессивно-компульсивные расстройства, в-четвертых, клиентам, которым необходима постоянная поддержка для проработки последствий жестокого обращения в детстве или во взрослой жизни [4].

### **Выводы и заключение**

Ориентированный на решение подход в рамках текстовой психологической консультации в форме единственной сессии задает простую и технологичную структуру взаимодействия консультанта и клиента, которая позволяет клиенту получить целостный терапевтический опыт с началом, серединой и концом.

При этом, клиент, обратившийся за помощью воспринимается, как эксперт в своей собственной жизни, обладающий силой и способностями разрешить ту проблему, которая привела его на консультацию. Таким образом, создается необходимая поддерживающая среда, «зона ближайшего развития» клиента, действуя в которой клиент самостоятельно вносит изменения в собственную жизнь.

По нашему мнению, наиболее эффективным текстовое консультирование будет в ситуации, когда клиенту необходимо разрешить проблему, которая находится под их контролем, когда необходимо справиться с сильными эмоциями по отношению к каким-либо жизненным обстоятельствам, а также в ситуации, когда необходимо сформулировать достижимые контролируемые цели в действительно неразрешимых ситуациях. Также данный подход будет наиболее адекватен при работе на горячих линиях психологической поддержки.

### *Литература*

1. Будинайте Г.Л., Геронимус И.А. Использование техник ориентированной на решение краткосрочной терапии в работе на телефоне доверия // Консультативная психология и психотерапия. 2013. Том 21. № 4. С. 165–181.
2. Bannink F. 1001 solution-focused questions: Handbook for solution-focused interviewing. – WW Norton & Company, 2010.
3. De Shazer S. et al. Brief therapy: Focused solution development // Family process. 1986. Т. 25. №. 2. С. 207-221.
4. Hoyt M.F. Single session solutions //Constructive therapies. 1994. Т. 1. С. 140-159.

# ОСОБЕННОСТИ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ С ОВЗ С ПОМОЩЬЮ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Владимирова Д.Н.

магистрант

vladimirovadm548@mgpu.ru

Института педагогики и психологии образования,  
ГАОУ ВО г. Москвы  
«Московский городской педагогический университет»,  
г. Москва

*Аннотация.* Рассматривается специфика психолого-педагогического консультирования родителей детей с ОВЗ с помощью дистанционных технологий. Также рассматриваются способы и технологии консультирования родителей детей с ОВЗ. Выявлены проблемы и перспективы развития психолого-педагогического консультирования с помощью дистанционных технологий родителей детей с ОВЗ. Раскрыты основные преимущества и ограничения дистанционного консультирования родителей.

*Ключевые слова.* Консультирование, ограниченные возможности здоровья, дети, родители, дистанционные технологии.

## FEATURES OF COUNSELING PARENTS OF CHILDREN WITH DISABILITIES USING REMOTE TECHNOLOGIES

*Annotation.* The specifics of psychological and pedagogical counseling of parents of children with disabilities using remote technologies are considered. Methods and technologies of counseling parents of children with disabilities are also considered. The problems and prospects of the development of psychological and pedagogical counseling with the help of remote technologies of parents of children with disabilities are revealed. The main advantages and limitations of remote counseling of parents are revealed.

*Keywords.* Counseling, limited health opportunities, children, parents, remote technologies.

В соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», отталкиваясь от указанных в нем принципов гуманизации образовательного процесса, процесса дифференциации и индивидуализации обучения, мы можем выделить особую категорию обучающихся детей с ОВЗ. Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья – это физическое лицо, имеющее недостатки в физическом (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий (Глава 1, ст. 2, п. 16) [1].

Развитие и воспитание ребенка с ограниченными возможностями здоровья имеют свою определенную специфику, и, как показывает практика, не все семьи владеют полной информацией по этой проблеме. В связи с последними событиями, происходящими в мире (пандемия, экономика, политика), мы можем наблюдать большие изменения в системе образования, к тому же в образовании детей с ОВЗ. Возрастает запрос на получение психолого-педагогической помощи со стороны различных групп населения, а особенно лиц с ограниченными воз-

возможностями здоровья. Все это дало возможность пересмотреть основные цели образования детей с ОВЗ, а также включить профилактическую и консультационную деятельность в работу с родителями. Содержание сопровождения детей с ОВЗ и их семей имеет в себе различные направления, такие как: комплексная диагностика, коррекционно-развивающая работа, регулярное консультирование и просвещение родителей [2,3,4].

Одним из направлений оказания психолого-педагогической помощи семьям, воспитывающим детей с ограниченными возможностями здоровья, является психологическое консультирование. Следовательно, данное направление возможно не только при офлайн занятиях со специалистами, а также с помощью дистанционных технологий в домашних условиях [7].

В связи с тем, что специалисты ограничены во времени для коррекционной работы, чрезвычайно важно включать родителей в коррекционно-образовательный процесс. Родители имеют возможности для более продолжительного контакта с ребенком. Необходимо использовать этот ресурс для более успешной и максимальной компенсации нарушений ребенка с ОВЗ [4].

Семья как институт социализации в данной ситуации является одним из основных компонентов коррекционной работы. Взаимодействие взрослых с детьми, их отношение к ребенку, их способность создать развивающую среду, которая создаст условия и позитивный начальный потенциал для его общего развития. Для этого мы видим острую необходимость в консультировании родителей детей с ограниченными возможностями здоровья [2,3,4,5].

Современные технологии дают нам возможность консультировать родителей в дистанционном формате, использовать новые подходы в консультировании, при этом экономя драгоценное время родителей и специалистов.

Также стоит отдельно отметить необходимость наличия высокого уровня квалификации психолога, практикующего консультирование посредством дистанционных технологий. При проведении онлайн-консультаций специалист придерживается определенного алгоритма действий и преследует следующие задачи:

- 1) выявить и выдержать переживания взрослых;
- 2) помочь родителю занять эффективную позицию по отношению к ребенку;
- 3) предложить реалистичные, профессионально обоснованные рекомендации.

Консультативную работу с родителями желательно выстраивать в несколько этапов.

На первом этапе консультирования необходимо выяснить медицинский диагноз ребенка и ограничения по здоровью; психологический статус учащегося; основной запрос. Требуется собрать полный анамнез, задать вопросы о режиме и трудоспособности ребенка, медицинских вмешательствах, бытовых условиях. Провести беседу и продиагностировать особенности познавательных процессов ребенка, его адаптацию, эмоциональный статус, семейную атмосферу, взаимоотношения со сверстниками.

На втором этапе необходимо уточнить все, что удалось выяснить на первом этапе, обсудить это с родителями, конкретизировать запрос и далее прояснить план работы с родителем и ребенком.

На третьем этапе нужно выявить отношение взрослого к состоянию ребенка, его уровень восприятия ситуации.

Рассмотрев основные этапы психолого-педагогического консультирования родителей детей с ОВЗ, мы можем выделить особенности консультирования посредством дистанционных технологий. Для более комфортного и плодотворного общения с родителями, необходимо учитывать преимущества и некоторые ограничения данного формата.

Для начала выделим преимущества дистанционного консультирования:

1. И одно из самых первых преимуществ – это доступность помощи, что актуально для малоподвижных и маломобильных категорий людей, ограниченных в передвижении или для тех, кто находится в сложных жизненных обстоятельствах.

2. Далее нужно выделить удобство и доступность коммуникации, консультирование можно проводить в удобное время, не выходя из дома, что экономит время. Родители имеют возможность обратиться в любое время к специалисту, что помогает в короткие сроки обсудить тревожащий вопрос.

3. Отмечаются преимущества, связанные с наглядностью онлайн-консультирования (Skype, Zoom и т.д.). Можно в процессе применять дополнительные технические возможности, такие как онлайн-анкетирование, создание интересного видео-контента, демонстрация презентаций, обмен фото, видео или аудио материалами и др.

4. Получение записи встречи (при согласии участников консультирования), чтобы иметь возможность в будущем пересмотреть.

Помимо преимуществ данного вида консультирования, имеются определенные ограничения данного формата консультирования:

1. Возможно вмешательство третьих лиц в переписку (взлом, хакерство и т.д.).

2. Присутствие третьих лиц во время коммуникации (в домашней обстановке могут отвлекать от консультации).

Но все же, даже при наличии недостатков дистанционного консультирования, преимущества значительно перевешивают и делают данный вид консультирования особо актуальным в современном мире.

При организации дистанционного консультирования родителей также не стоит забывать про вопрос этики психологической работы с клиентом. В Этическом кодексе педагога-психолога службы практической психологии образования описаны этические принципы, которые могут быть рассмотрены как ключевые [8]. Соблюдение этических принципов может способствовать повышению качества оказываемой услуги, может служить психологу ориентиром при планировании и построении работы с родителем, в том числе при решении проблемных и конфликтных ситуаций.

Исходя из анализа исследований в области дистанционного формата консультирования, мы можем сделать вывод, что данный вид консультирования является полноценным форматом для психолого-педагогического сопровождения семей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья. Дистанционное консультирование может быть использовано на различных этапах взаимодействия специалистов с семьями, с помощью такого формата есть возможность поддерживать семьи, оказавшихся в тяжелых ситуациях без возможности очного посещения специалиста, помимо этого, это помогает оперативно решать появившиеся вопросы и проблемы. Учитывая высокий запрос от родителей на консультирование дистанционного формата, необходимо разрабатывать программы дистанционного консультирования, развивать данное направление и оптимизировать его.

### *Литература*

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ. Гл. 1, ст. 5.

2. Егоров И.В., Лесняк М.В. Психологическое исследование компонентов эмпатии у младших школьников с умственной отсталостью // Вестник православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. Серия 4: Педагогика. Психология. 2010. № 3(18). С. 131-141.

3. Косарева А.А. Психолого-педагогическое сопровождение детей с ОВЗ в инклюзивном образовательном пространстве / А.А. Косарева, Е.С. Фоминых // Актуальные проблемы теории и практики инклюзивного образования: материалы Междунар. науч.-практ. конф. 2016. С. 217-220.

4. Лютова К.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб. Речь, 2005. 190 с.

5. Михайлова-Свирская Л.В. Работа с родителями: пособие для педагогов ДОО. М.: Просвещение, 2014. 120 с.

6. Ткачева В.В. О некоторых проблемах семей, воспитывающих детей с отклонениями в развитии // Дефектология. 1998. № 1. С. 120-136.

7. Приходько, О.Г. Подготовка учителей-дефектологов с использованием дистанционных образовательных технологий: опыт российских педагогических вузов / О.Г. Приходько, И.А. Филатова, А.С. Павлова. Текст: непосредственный // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. М.: Школьная пресса. 2021. № 4. С. 59-66.

8. Этический кодекс педагога-психолога Службы практической психологии образования: проект [Электронный ресурс] / Практический психолог. URL: <http://practic.childpsy.ru/document/detail.php?ID=22885> (дата обращения: 01.06.2022).

## Раздел 2

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

---

## МУЛЬТИМЕДИЙНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИХ РОЛЬ В ДИСТАНЦИОННОМ ОБРАЗОВАНИИ ДЕТЕЙ С ОВЗ

Крутецкая Л.В.

rainbow-li@yandex.ru

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области «Ростовская санаторная школа-интернат №28» г. Ростов-на-Дону

*Аннотация.* В данной статье рассматривается специфика дистанционного обучения детей с ограниченными возможностями здоровья. Рассмотрены варианты создания доступных и эффективных образовательных пространств с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, посредством использования многообразных мультимедийных продуктов, электронных образовательных ресурсов и учебных платформ и сервисов.

*Ключевые слова:* Мультимедийная образовательная среда, медиаобразование, дистанционное образование, дети с ограниченными возможностями, компьютерные технологии, электронные образовательные ресурсы, учебные платформы и сервисы

## MULTIMEDIA TECHNOLOGIES, THEIR ROLE IN DISTANCE EDUCATION OF CHILDREN WITH DISABILITIES

*Annotation.* This article discusses the specifics of distance learning for children with disabilities. Options for creating accessible and effective educational spaces are considered, taking into account the individual characteristics of students, through the use of a variety of multimedia products, electronic educational resources and educational platforms and services.

*Keywords:* Multimedia educational environment, media education, distance education, children with disabilities, computer technologies, electronic educational resources, educational platforms and services

В современном мире, в образовании в том числе, дистанционная деятельность носит все более масштабный и всеобъемлющий характер. Этому способствует ряд причин: в первую очередь, совершенствование и развитие ИКТ, далее, различные проблемы жизнедеятельности общества (пандемия, военная операция), а также и достаточно большая группа детей с ОВЗ. Именно с этой целью в Ростовской области более двенадцати лет назад на базе ГКОУ РО «Ростовская санаторная школа-интернат №28» был открыт «Центр дистанционного образования детей с ОВЗ». Дистанционное обучение позволяет ученикам получить образование, используя современные информационные и телекоммуникационные



технологии, не посещая учебных заведений. Дистанционное образование делает особенно эффективным образовательный процесс для детей с ограниченными возможностями здоровья, позволяет создать максимально доступное, учитывающее индивидуальные особенности обучающихся. И нужно отметить, что иногда дистанционное обучение является единственным возможным вариантом получения образования для детей с ОВЗ.

Дистанционное обучение предполагает включение объемной медиаобразовательной базы, с помощью которой можно наиболее эффективно и разнообразно усовершенствовать дистанционный процесс. Правильно подобранные и сконструированные средства мультимедиа на любых этапах урока дают возможность получению прочных знаний, образных ярких запоминаний учебного материала, увлекательного и одновременно обучающего контроля. Обширная мультимедийная образовательная среда в полном объеме дает возможность опытному педагогу привлечь в свою деятельность необходимую наглядность, вариативность подачи материала и тем самым привести обучающегося к нестандартным, оптимальным и даже новым решениям. Грамотная педагогическая работа с электронными образовательными продуктами помогает обеспечить еще одну очень важную составляющую учебного процесса: погружение обучающихся в активную познавательную деятельность через продуктивное взаимодействие с мультимедийными образовательными ресурсами, что помогает формированию мотивации обучающихся.

Рассмотрим некоторые варианты представления учебного материала на различных уроках в начальной школе.

Литературное чтение: так, изучая раздел «Поэтическая тетрадь», предусмотренный учебным материалом в каждом классе, использую аудиофайлы чтения произведений актерами, профессиональными чтецами, создаю свои презентации, опираясь на опыт ребенка, словарная работа очень успешно усваивается в интерактивных упражнениях, которые создаю сама и обучаю учащихся, на платформе LearningApp, упражнение «Найди пару» или «Таблица соответствий», где можно использовать как текстовый материал, так и рисунки, фото. Очень интересно ученикам заучивать стихотворения с помощью упражнения «Вставить пропущенные слова, словосочетания, строк», устраиваем конкурс чтецов выполняя в домашней работе «Видеозапись». Чтобы образ и даты жизни поэтов в конце раздела не путать, закрепляем упражнениями на этой же платформе «Хронология», «Классификация», «Порядок событий». В целях формирования и расширения познавательного интереса в области литературного творчества, включаю проектную работу, в которой мы исследуем жизнь и творчество поэта, изучаем особенность его произведений, сочиняем свои стихи, становимся сотворцами с автором, продолжая его стихотворение. В проектную работу обязательно включаем все возможности медиасредств. В активную деятельность вовлекаю обучающихся незаконченными составленными интерактивными упражнениями, презентациями с пробелами, которые нужно восполнить и продолжить.

Русский язык: изучая тему «Падeжи», отправляемся в путешествие на базе онлайн платформы Geniali.ly. Пройдя по ссылке, ученики знакомятся с интерактивным плакатом и включаются в работу-путешествие: нажимая на точки-флажки, знакомятся в увлекательной форме с темой, отправляясь в гости к каждому падeжу, запоминая вопросы, предлоги, слова-помощники. Затем выполняют задания в электронной тетради как в текстовой, так и в виде картинок, таблиц, гиперссылок со взаимной проверкой. В домашнее задание даются интерактивные упражнения на платформе «Яндекс-учебник», «Умная ворона», «ЯКласс», «Учи.ру», «Удoба». Таким образом актуализирующие сведения, полученные из многообразия образовательной медиасреды, с опорой на особенности восприятия и памяти обучающихся с ОВЗ, позволяют наиболее прочно, в увлекательной форме, за короткий срок усвоить программный материал.

Окружающий мир: изучая тему «Природные зоны России» на этапе обобщения и закрепления знаний по теме прекрасным вариантом проведения обучения может стать образовательный квест, как подвид информационных технологий. Web-квесты в настоящее время становятся очень популярными и не случайно. С их помощью успешно решается ряд учебных задач: замотивированность обучающихся, умение работать самостоятельно по заданной теме; развитие способностей воображения обучающихся, а вместе с этим и повышение интереса к предмету; формирование навыков исследовательской деятельности в процессе индивидуальной работы с полученной информацией; воспитание личной ответственности за результат своей деятельности, умение работать самостоятельно. Следует отметить, что образовательные Web-квесты дают огромные возможности по формированию первостепенных ценностей, помимо образовательных, таких, как формирование уважительного отношения к традициям своего народа, расширению знаний по краеведению, экологической культуре, здоровьесбережению, при этом сохраняя ведущую для младших школьников игровую деятельность. Т.о., получив проблемное задание с элементами ролевой игры, ученики выполняют поставленные учебные задачи, для выполнения заданий используются информационные ресурсы. Такая работа помогает расширить свой кругозор, усовершенствовать эрудицию и повысить результативность в дальнейших различных ученических олимпиадах. Итак, на обозначенную тему формулируется проблемная задача, представляются задания для закрепления знаний о природных зонах, при чем возможно создать линейный квест или с вариантами правильности ответов, маршрут может изменяться. Цель-конечный результат формулируется на начальном этапе: найти клад в недрах богатой Российской земли. По исполнению заданий, правильных ответов, ученик получает как ключи по одному животному, которые трудны для запоминания, но в процессе такой работы обязательно останутся в кладовых эрудиции школьника. А из полученных слов необходимо составить кроссворд на платформе «Фабрика кроссвордов», «Генератор кроссвордов» и в финальном повторении по карте природных зон, на каждой природной зоне, при нажатии на нее, появляются все полезные ископаемые этой зоны.

Следует отметить, что дистанционное обучение влечет за собой малоподвижный образ обучения, что является недопустимым. С целью недопущения таких факторов, чтобы миновать психоэмоциональное перенапряжение и малейшие признаки усталости необходимо проводить физкультминутки с учетом специфики ОВЗ. Для этого учителю необходима обширная медиаобразовательная база аудиовизуальных упражнений для разминки и релаксации.

В рамках дистанционного образования учитель уступает лидерскую роль ученику, выступает как помощник, направляющий. А логичное и использование в полной мере разнообразных мультимедийных ресурсов, совершенствуя свою и своих учеников ИКТ компетенций позволят создавать свои электронные образовательные ресурсы, тем самым способствуют конструированию новых эффективных образовательных занятий, и помогают ученику быть максимально успешным. Так, например, принимая участие в квесте-проекте, ученик имеет возможность «примерить на себя», прожить, смоделировать ту ситуацию, которая может возникнуть и в его реальной жизни, а, следовательно, готовит его к самостоятельной жизни и умению находить верное решение, учитывать возможности других людей, уметь давать объективную оценку своему поведению.

Такое комплексное и разнообразное применение медиатехнологий в образовательном процессе детей с особыми о будет способствовать улучшению и предметных, и метапредметных, и личностных результатов обучающихся с ОВЗ. Такие результаты будут демонстрировать успешность, как в школьной жизнедеятельности, так и после школы, помогут сегодняшнему ученику завтра быть максимально встроенным в современном социуме.



## Литература

1. Беляева О.Л. Организационно-педагогические условия реализации Федерального Государственного Образовательного Стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья (с нарушенным слухом).
2. Полат Е.С. Современные педагогические и информационные технологии в системе образования. М.: «Академия», 2007.

# К ПРОБЛЕМЕ СУБЪЕКТНОСТИ КАК ФАКТОРА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ ПЕДАГОГА В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**Рязанцева А.С.**

магистрант

АНО ВО «Московский гуманитарный университет»,

г. Москва

anya\_chebotok@mail.ru

**Гребенникова Н.В.**

канд. психолог.наук, доцент

АНО ВО «Московский гуманитарный университет»,

г. Москва

*Аннотация.* Рассмотрены результаты исследования различных аспектов субъективного контроля у педагогов в качестве одного из важных факторов их саморазвития и профессионального становления. Выявлены и описаны личностные качества, как стимулирующие, так и препятствующие профессиональному развитию педагога.

*Ключевые слова:* субъектность, профессиональное становление педагога, субъективный контроль, рефлексивность, саморазвитие, интернальность.

Субъектность выражается в умении держать внутреннюю позицию, например «исследователя», «учащегося». Основными показателями субъектности являются рефлексивность, понимание и принятие себя и другого, стремление к саморазвитию.

Особенно важным является развитие субъектности для педагога в условиях инклюзивного образования, так как данное качество позволяет осуществлять эффективный педагогический процесс, выстраивать конструктивное взаимодействие, оказывать положительное влияние на развитие личности учащихся, помогать ему адаптироваться к условиям учебного процесса. Это относится не только к педагогам школы, но и высших учебных заведений [2,3,4].

В настоящее время, несмотря на большое внимание к проблеме профессиональной подготовки педагогов, существуют проблемы, связанные с несоответствием парадигмы преподавания утвержденному профессиональному стандарту. Кроме того, будущие учителя, которым придется сталкиваться в массовой школе в том числе и с детьми с ограниченными возможностями здоровья, не всегда мотивированы на непрерывное профессиональное саморазвитие и получение новых знаний [1].

Данные факторы могут оказывать крайне негативное влияние на уровень формирования профессионально важных качеств будущих учителей.

В связи с этим целью нашего исследования являлось изучение возможностей педагогов к саморазвитию.

Исследование проводилось среди учителей разных школ города Королев. В эксперименте приняли участие 50 преподавателей, со стажем от 1 года до 16 лет профессиональной деятельности.

Для проведения эмпирического исследования нами были выбраны следующие диагностические методики: Анкета «Самооценка профессиональных качеств педагога» Е.И. Рогов; опросник «Уровень субъективного контроля» (Е.Ф. Бажина и др.).

В таблице 1 представлены результаты изучения самооценки профессиональных качеств педагогов.

*Таблица 1*

**Средние значения показателей самооценки профессиональных качеств педагогов**

<b>Показатель</b>	<b>Среднее значение</b>	<b>Стандартное отклонение</b>
Ординарность-увлеченность	5,4	1,25
Зависимость-самостоятельность	5,26	1,41
Самоуверенность – самокритичность	5,62	1,10
Профессиональная ригидность – профессиональная гибкость	4,92	1,43
Экстрапунитивность – рефлексивность	6,28	0,64
Импровизация – стереотипность	4,56	1,43
Заниженная самооценка – высокая самооценка	4,72	1,39
Упрощенность понимания детей – глубокое понимание детей	4,32	1,53
Односторонний подход – целостный подход	5,12	1,21
Самообладание – невыдержанность	2,34	1,14
Недостаточная коммуникативность – контрастность	4,46	1,49
Удовлетворенность знаниями – познавательные потребности	5,1	1,66
Стандартный подход – творческая направленность	4,86	1,62

Практически все педагоги продемонстрировали примерно одинаковые средние показатели по всем шкалам. Исключение составляет уровень развития познавательных потребностей и творческая направленность личности учителя. В группе педагогов встречаются как респонденты с высоким, так и с низким значением выраженности данных педагогических качеств.

В большей степени у педагогов выявлена рефлексивность своей деятельности, а также самокритичность. То есть, педагоги способны думать, анализировать свой профессиональный опыт, вдумчиво относиться к своей работе, выстраивать процесс обучения и воспитания с опорой на достижения и неудачи, а также личностные и индивидуальные особенности воспитанников. Также учителя умеют критично оценивать свои действия и поступки, регулируя при этом собственное психическое и физическое состояние, а также обобщать педагогический опыт.

В меньшей степени у педагогов выявлена невыдержанность, им свойственно самообладание. В работе учителя самообладание направлено на сохранение личного психического здоровья, а также поддержание этики при коммуникации с воспитанниками при различных учебных ситуациях. К самообладанию педагога можно отнести педагогический такт, уравновешенность поведения.

Отмечается недостаточность в понимании особенностей личности своих воспитанников. Все это может оказывать влияние на сложности в построении про-

фессиональной деятельности. На данный показатель могут влиять собственные особенности личности учителя, а также его способность к пониманию и восприятию информации.

Таким образом, у педагогов, принявших участие в опросе, в наибольшей степени оказались выражены самообладание, рефлексивность своей профессиональной деятельности и самокритичность. Отмечены также некоторые сложности в восприятии и понимании личностных особенностей воспитанников, что может в свою очередь повлиять на проблемы в организации процесса обучения и воспитания. Таблица 2 содержит результаты исследования уровня субъективного контроля у педагогов.

Таблица 2

**Средние значения показателей различных типов интернальности**

Показатель	Среднее значение	Стандартное отклонение
Интернальность в области достижений	6,08	1,35
Интернальность в области неудач	5,66	1,04
Интернальность в семейных отношениях	5,16	1,28
Интернальность в производственных отношениях	5,92	2,04
Интернальность в межличностных отношениях	4,98	1,78
Интернальность в отношении к своему здоровью	4,82	1,51

Результаты данного исследования свидетельствуют о выраженности субъективного контроля у педагогов в области достижений и производственных отношениях. В меньшей степени у учителей, принимающих участие в опросе, выражена интернальность по отношению к своему здоровью и при построении межличностных отношений.

Т.о. педагоги показывают стремление к контролю над эмоционально положительными событиями и ситуациями. Такие педагоги и учителя считают, что педагоги сами смогли добиться всего, что у них есть в жизни, всех профессиональных высот, которые достигли они за свою деятельность. Такие респонденты могут с успехом достигать собственные цели в будущем.

Педагоги также считают собственные действия важными при организации своей производственной деятельности, а также отношений, которые складываются в коллективе педагогов и с учащимися. При этом они считают ответственными в построении собственной педагогической деятельности обстоятельства и окружающих его людей.

Дополнительный анализ данных относительно различных аспектов субъективного контроля показывает, что в области достижений у 72 % обследованных педагогов отмечается высокий уровень субъективного контроля, средний уровень выявлен у 18 % испытуемых, а низкий уровень показали 10 % педагогов. То есть, педагоги считают, что они самостоятельно смогли достичь всех личностных и профессиональных высот в своей жизни. Обстоятельства свои достижения приписывают лишь 10 % педагогов.

Интернальность в сфере неудач выражена на высоком уровне у 58 % педагогов, средний уровень выявлен у 36 % респондентов, а низкий уровень – у 6 % испытуемых. То есть, несколько больше половины от общего количества педагогов имеют высокие показатели по данной шкале, то есть, у них развит уровень субъективного контроля по отношению к отрицательным ситуациям и событиям. Они склонны обвинять себя во всех происходящих неудачах, неприятностях и страданиях.

К невезению собственные неудачи приписывают лишь 6 % респондентов, то есть, испытуемые склонны принимать ответственность за собственные неудачи.

Тенденцию к интернальности в семейных отношениях на высоком уровне имеют 40 % педагогов, средний уровень выявлен у 34 % респондентов, а низкий – 26 %. По данному показателю примерно одинаковое количество педагогов находятся как на высоком, так и на среднем и низком уровне. Однако большая часть педагогов показала высокие значения по данной шкале, то есть, принимает ответственность на себя за все события, которые происходят в семейной жизни. При этом достаточно часто педагоги склонны обвинять во всем партнеров или какие-либо обстоятельства, которые возникают вне его семьи.

В производственных отношениях высокий уровень субъективного контроля выявлен у 56 % респондентов, 18 % педагогов показали средний уровень, и низкий 26 % испытуемых. Больше половины педагогов, принявших участие в опросе, показали высокий уровень выраженности интернальности в производственных отношениях. Они понимают, что способны к организации производственной деятельности, продвигают по служебной лестнице, а также оказанию влияния на построение взаимоотношений внутри коллектива.

При исследовании уровня субъективного контроля в межличностных отношениях были выявлены следующие результаты: 36 % испытуемых имеют высокие показатели, а 34 % – низкие, средний уровень выявлен у 30 % педагогов.

В отношении собственного здоровья высокий уровень субъективного контроля имеют 32 % педагогов, средние значения по данному показателю выявлены у 34 % испытуемых, а низкий у 34 % респондентов. Т.о. как и в предыдущем случае, треть педагогов считают себя ответственными за собственное здоровье, выздоровление в данном случае зависит только от действий, которые они самостоятельно проводят. Треть респондентов болезнь воспринимают как волю случая, а выздоровление будет идти только на основании результатов действия других, прежде всего, врачей.

По результатам исследования можно сделать следующие выводы:

– у обследованной группы педагогов на первый план в ряду профессионально важных качеств выступают самообладание, рефлексивность своей профессиональной деятельности и самокритичность. Отмечены также некоторые трудности в восприятии и понимании личностных особенностей учащихся, которые могут стать причиной сложности в организации процесса обучения и воспитания.

– в наибольшей степени уровень субъективного контроля был выражен в области собственных достижений и неудач, а более низкий – в отношении к собственному здоровью и в построении межличностных отношений.

### *Литература*

1. Битянова М.Р. Развитие универсальных учебных действий в школе (теория и практика) // Психология. 2015. № 3. С. 99–101.
2. Гурова Е.В., Гребенникова Н.В. Особенности адаптации студентов с ограниченными возможностями здоровья к обучению в вузе // Высшее образование для XXI века. М.:Изд-во Моск. гуманит. ун-та, 2016. С. 35-42.
3. Стебловская Л.С. Субъективный контроль как феномен профессионального развития учителя начальных классов//Концепт.2019.№6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/subektivnyi-kontrol-kak-fenomen-professionalnogo-razvitiya-uchitelya-nachalnyh-klassov> (дата обращения: 16.11.2022).
4. Щербакова Т.Н. Субъективный контроль как фактор личностного роста учителя: диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.07. Ростов-на-Дону, 1994. 193 с.

# ОСОБЕННОСТИ КОММУНИКАЦИИ И КОММУНИКАТИВНЫЕ БАРЬЕРЫ МОЛОДЕЖИ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Кореякова А.М.

korelyakovaam@fdomgppu.ru

Бакалавр ФДО ВО МГППУ, Россия, Москва

*Аннотация.* В статье рассматриваются особенности коммуникации и коммуникативные барьеры молодежи с инвалидностью. На примере молодежи с инвалидностью с нарушением людей опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха.

*Ключевые слова:* особенности, коммуникация, молодежь, инвалидность

## FEATURES OF COMMUNICATION AND COMMUNICATION BARRIERS OF YOUTH WITH DISABILITIES

*Annotation.* The article examines the features of communication and communication barriers of young people with disabilities. On the example of young people with disabilities with disorders of the musculoskeletal system, vision, hearing.

*Keywords:* features, communication, youth, disability

Известно, что коммуникацией называют процесс, объединяющий людей с помощью языка. Однако, у людей с инвалидностью имеются особенности коммуникации, затрудняющие процесс. Возникающие трудности, по причине наличия особенностей коммуникации, влияют на психику человека. Понятно, что у молодежи независимо есть инвалидность или нет, психика часто подвергается влиянию со стороны общества, но у молодежи с инвалидностью происходит процесс усиления. Безусловно, усилителем служит незнание особенностей коммуникации молодежи с инвалидностью среди населения. Следовательно, чтобы устранить непонимание особенностей среди населения, надо просвещать людей. Чтобы просвещение имело эффект, следует изучить особенности, определяющиеся диагнозом.

Начнем изучение с особенностей людей с нарушениями слуха. Несомненно, чтобы передать информацию собеседнику с проблемами часто пользуется языком жестов [1, 4, 6]. Язык жестов – это способ коммуникации, помогающий взаимодействию с помощью движений тела. Несомненно, языком жестов умеет пользоваться сурдопереводчик. Сурдопереводчик – это профессионал, помогающий понять происходящее вокруг с помощью жестов.

Сегодня в России существуют нехватка специалистов, но не знание языка жеста компенсирует применение методов видения беседы с человеком, имеющим проблемы со слухом. К методам ведения беседы следует относить: проговаривание слов не спеша, не злоупотребляя метафорами, пословицами и поговорками, чтобы не создавать трудности во время прочтения информации человеком по губам, не забывая говорить тихо. Потому что повышение громкости способно нанести вред перепонки собеседника. Следовательно, чтобы улучшить процесс коммуникации, используем метод переписки. Естественно, использование смартфона в качестве средства помогающих осуществлять процесс коммуникации на письме. Молодежь использует смартфон, чтобы осуществлять коммуникацию в онлайн-формате по причине быстроты ответа на вопрос собеседника в социальной сети. Конечно, молодежь с инвалидностью, часто используют коммуникацию в сети взамен коммуникации в реальности. В целом, коммуникация

в реальности с людьми, имеющие проблемы с передвижением имеет ряд особенностей. К особенностям следует относить:

1. Нахождение на одном уровне с человеком, чтобы собеседник не испытывал дискомфорт в ходе разговора.

2. Следует уточнять информацию, чтобы понимать правильность, передаваемых собеседником мыслей. Переспрашивать следует человека, имеющего ограничения по здоровью, а не сопровождающего.

3. Надо помнить, что большинство людей имеют признаки снижения навыков вступления в коммуникацию с незнакомыми. Признаки проявляются в виде невозможности установить контакт с человеком по причине отсутствия опыта. Увеличить уровень развития навыков надо вовлекая в деятельность путем вызова интереса к беседе [2].

Заметим, что особенности коммуникации людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата схожи с особенностями людей с нарушением зрения, однако, существует отличия: надо следить за тембром голоса во время разговора с человеком, имеющим проблемы со зрением. Не забываем обращать внимание на источники шума перед началом разговора. Шум способен сбить слепого с темы беседы. Потому что большинство получают информацию на слух и с помощью ощущений. На ощупь, человек получает информацию, написанную на бумаге с помощью языка Брайля, но отрицать важность посещения театров, мероприятий досуга и спорта не следует. Посещение мероприятий способствует расширению контактов, что улучшает процесс коммуникации, но отсутствие тифлокомментаторов не позволяет людям с нарушениями зрения, ходить на мероприятия. Тифлокомментатор – это человек, занимающийся описанием происходящего с помощью голоса. Однако, ситуация начинает меняться в сторону улучшения. Например, в Москве открыт театр, позволяющий людям с нарушением зрения посещать спектакли. В связи с тем, что у учреждения культуры имеется аппаратура, позволяющая описывать происходящее на сцене, не мешая зрителям смотреть постановку [3]. Несомненно, пример показал интерес к проблемам людей с инвалидностью, но стоит продолжать работать, рассказывая об особенностях коммуникации. Рассказ об особенностях коммуникации способен помочь адаптации людей с инвалидностью к условиям жизни в обществе.

### *Литература*

1. Даллри А.А. Особенности межличностных отношений людей с инвалидностью в профессиональной сфере. Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2020. № 01. С. 1-6.

2. Киселева Е.С. Секреты инклюзивного общения: особенности общения с людьми с нарушением опорно-двигательного аппарата. Н. Новгород. 2018. 12 с.

3. Моргачева Е.Н. Тифлокоммуникация как современная форма включения лиц с нарушением зрения социокультурное пространство // Проблемы современного образования. 2020. № 2. С. 15-17.

4. Раренко М.Б. Жестовые языки как полноценное средство коммуникации // Социальные и гуманитарные науки. Серия 6: языкознание. 2021. № 2. С. 83-91

5. Третьяк Э.В. Механизм оценки эффективной инновационной психокоррекционной программы для подростков с эпизодическим употреблением алкоголя // Инновации и инвестиции. 2015. № 3. С. 188-192.

6. Хохлова А.Ю., Дианова М.В. Групповой тренинг общения для молодежи, имеющей сочетанные нарушения зрения и слуха // Клиническая и специальная психология. 2019. Том 7. № 1. С. 91–103.



# **ВЗАИМОСВЯЗИ КОМПОНЕНТОВ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, АДАПТИВНОСТИ И ЖИЗНЕННОЙ ПОЗИЦИИ У ЛИЦ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

**Жучкова И.А.**

Московский государственный психолого-педагогический университет,  
г. Москва

*Аннотация.* В статье представлены результаты исследования адаптивности, удовлетворенности жизни, субъективного благополучия и жизненной позиции взрослых с врожденной и приобретенной инвалидностью с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Проанализированы взаимосвязи исследуемых показателей в контексте врожденности/приобретенности инвалидности. Сделаны выводы, что повышение субъективного благополучия, адаптивности, а, значит, и качества жизни лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, независимо от врожденной или приобретенной инвалидности, зависит от их позиции по отношению к жизни и своей инвалидности.

*Ключевые слова:* инвалидность, адаптивность, удовлетворенность жизнью, субъективное благополучие, жизненная позиция, нарушения опорно-двигательного аппарата.

## **INTERRELATIONS OF COMPONENTS OF SUBJECTIVE WELL-BEING, ADAPTABILITY AND LIFE POSITION IN PERSONS WITH DISORDERS OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM**

*Annotation.* The article presents the results of a study of adaptability, life satisfaction, subjective well-being and life position of adults with congenital and acquired disabilities with disorders of the musculoskeletal system. The interrelationships of the studied indicators in the context of the congenital/acquired disability are analyzed. Conclusions are drawn that the increase in subjective well-being, adaptability, and, therefore, the quality of life of women with disorders of the musculoskeletal system, regardless of congenital or acquired disability, depends on their position in relation to life and their disability.

*Keywords:* disability, adaptability, life satisfaction, subjective well-being, life position, disorders of the musculoskeletal system.

В стремительно меняющемся мире изучение субъективного благополучия личности является одной из актуальных и активно исследуемых проблем научного сообщества. Адаптивность как способность личности к адаптации изучается в разных сферах жизнедеятельности человека. Параллельно выделяется проблема социальной адаптации инвалидов в современном обществе. Термин «психологическое благополучие личности» («psychological well-being») был введен в научный оборот Н. Бредберном.

В своих работах ученый рассматривал психологическое благополучие как универсальное, обобщающее понятие. Но при этом содержание данного понятия до сих пор как в зарубежной науке, так и в отечественной является дискуссионным, и интерес к данному феномену только нарастает.

Психологическое благополучие личности определяется как «интегральный показатель степени направленности человека на реализацию основных ком-

понентов позитивного функционирования (личностного роста, самопринятия, управление средой, автономии, цели в жизни, позитивных отношений с окружающими), а также степени реализованности этой направленности, субъективно выражающейся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью» [17, с. 4]. Стоит отметить, что удовлетворенность жизнью представляется как основной компонент субъективного благополучия во многих как отечественных, так и зарубежных исследованиях. Так, например, по мнению И. Бонивелл, субъективное благополучие представляет собой сочетание удовлетворенности человека жизнью и аффекта, причем, как подчеркивает автор, «позитивный аффект является очень важным элементом благополучия, но не обязательным» [3, с. 41]. При этом удовлетворенностью жизнью трактуется исследователем как оценка самим человеком как прожитого этапа жизни, так и настоящего, где настоящее соответствует его представлениям об идеале.

Субъективное благополучие включает в себя два основных компонента:

- когнитивный – позитивная оценка человеком собственной жизни;
- эмоциональный – преобладание позитивных эмоций и состояний над негативными.

М.К. Бахарева к указанным компонентам добавляет третий – поведенческий [4].

В психологии адаптация трактуется как одна из стадий развития личности в процессе социализации. При этом, несмотря на очевидную значимость данной проблемы, на сегодняшний день в психологии единой концепции адаптации нет. Как отмечает А.В. Петровский, «социально-психологическая адаптация в каждый данный момент времени рассматривается одновременно и как процесс, и как состояние, являющееся некоторым конечным, для данного временного этапа, эффектом процесса адаптации. Состояние, отражающее результат процесса адаптации, в данный момент времени носит название адаптивности» [14, с. 42].

В качестве рабочего определения мы будем опираться на определение, предложенное А.Г. Маклаковым, по мнению которого адаптация представляет собой «динамическое образование, как непосредственный процесс приспособления человека к условиям внешней среды» [4, с. 112], а под психологической адаптивностью будем понимать уровень способности человека осуществлять адаптационные перестройки в соответствии с изменяющимися условиями и характером жизнедеятельности. Это «такое свойство личности, структура которого влияет на ее функционирование, определяет варианты преодоления ею трудностей» [8, с. 14]. Психологическая адаптивность – основа для проявления человеком в социальной жизни способности позитивного перехода от уровня «приспособления» к уровню «восходящего равновесия». Она играет важную роль в структуре целостной индивидуальности, показывая позитивный личностный облик.

Ключевым же в определении содержания понятия «социальная адаптация» является непосредственно суть адаптационного процесса, т.е. «проблема выживания человека, через гармоническое приспособление к изменяющимся условиям среды» [1, с. 26].

Жизненная позиция личности – феномен, который включает в себя систему поведения личности, определяющий особенности действенного и эмоционального отношения к собственной жизни и к окружающему миру, ее установкам, ценностям и убеждениям. Согласно концепции К.А. Абульхановой-Славской, жизненная позиция может быть определена как ценностно-временная личностная структура, способ организации и структурирования своей личной и профессиональной судьбы [2, с. 27]. Синонимами жизненной позиции являются «фиксированная / основная эмоциональная установка» и «экзистенциальная установка» [5; 7].

В медицинской практике людей имеющих инвалидность принято разделять на две основные группы и три степени выраженности присутствующей симпто-



матики. К первым двум группам относятся врожденная инвалидность, причиной которой стало аномальное развитие плода в утробе матери либо родовая травма, и приобретенная – возникшая после рождения на фоне травмы или заболевания.

Врожденное или рано приобретенное нарушение здоровья детерминируют отсутствие периода нормального развития, а также исходную дезадаптацию. Человек же с приобретенной инвалидностью, как правило, пережил сильное стрессовое воздействие и чаще всего находится в состоянии перманентного стресса.

Утрата либо ограничение трудоспособности по причине получения травмы (заболевания) у взрослого человека становится причиной некоторой перестройки психики, а в связи с этим и поведения. При получении травмы либо приобретении заболевания, приводящих к инвалидности, человек начинает переживать кризисное состояние сразу после данных нарушений, так как ему приходится приспосабливаться к своей патологии.

Как отмечает Д.А. Леонтьев, не инвалидность опосредует влияние обстоятельств жизни на личность человека, а именно личность опосредует влияние ограничений, вызванных инвалидностью и обстоятельств жизни на жизнь человека. По словам Д.А. Леонтьева, инвалидность и обусловленные ею ограниченные возможности здоровья выступают как затрудненные условия развития, а развитие личности человека с инвалидностью является одним из вариантов нормального развития в затрудненных условиях, которое отличается, главным образом, числом и качеством препятствий, которые необходимо преодолевать людям с инвалидностью для достижения жизненных целей [9, с. 96].

Итак, теоретический анализ особенностей социально-психологической адаптации лиц с врожденной и приобретенной инвалидностью показал, что данный процесс у этих людей значительно затруднен вследствие возникновения изменений в психической сфере. Однако грамотно организованная и реализованная психологическая помощь может оказать влияние на успешность адаптации и снизить остроту стрессовой реакции на инвалидность, тем самым предупреждая развитие негативных личностных изменений.

Опираясь на теоретический анализ литературы по проблеме адаптивности и удовлетворенности жизнью лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, мы сформулировали следующую гипотезу: существуют взаимосвязи компонентов субъективного благополучия, адаптивности и жизненной позиции у лиц с НОДА.

Для проверки данной гипотезы было организовано и проведено эмпирическое исследование, цель которого заключалась в выявлении взаимосвязей субъективного благополучия, факторов адаптивности и жизненной позиции у лиц с НОДА с врожденной и приобретенной инвалидностью.

Для проверки гипотезы исследования была сформирована выборка, включающая 71 испытуемого с ограниченными возможностями здоровья. Из числа испытуемых 30 (42,3%) человек – инвалиды с детства и 41 (57,7%) – с приобретенной инвалидностью вследствие несчастных случаев и травм. 50 (70,4%) – инвалиды 1 группы, 19 (26,8%) – инвалиды 2 группы и 2 (2,8%) – инвалиды 3 группы. Дополнительные ограничения имеют 14 испытуемых, из них 8 (11,3%) – ограничения, связанные с речью, 5 (7%) – по зрению и 1 (1,4%) имеют ограничения по слуху. У остальных 57 (80,3%) каких-то дополнительных ограничений нет. Самостоятельно передвигаются 14 (19,70%) испытуемых, ходят с тростью – 14 (19,7%), ходят с помощью костылей – 9 (12,7%), передвигаются в инвалидной коляске – 17 (23,9%), в инвалидной электрической коляске – 8 (11,3%), в инвалидной коляске активного типа – 9 (12,7%) испытуемых. При этом 18 (25,4%) испытуемых не имеют свободного доступа на улицу, у остальных 53 (74,6%) инвалидов такая возможность есть.

Таким образом, в нашей выборке большинство принявших участие в исследовании – одинокие не работающие и не занимающиеся общественной деятельностью инвалиды I группы с приобретенной или врожденной инвалидностью без каких-то дополнительных ограничений, проходившие реабилитацию в реабилитационном центре «Преодоление» в возрасте 31-46 лет с незаконченным высшим образованием, проживающие с семьей. Большинство из них передвигаются самостоятельно или ходят с тростью, обслуживают себя с использованием технических средств, имеют свободный доступ на улицу и считают себя активными инвалидами, оценив качество своей жизни как среднее.

Для проверки сформулированных гипотез вся выборка была разделена на две группы:

- в первую группу включены люди с врожденной инвалидностью (30 человек);
- вторую группу составили люди с приобретенной инвалидностью (41 человек).

Цель и задачи исследования предопределили выбор следующих методов и методик:

1. Анкетирование: (Для выявления социально-демографических характеристик испытуемых, а также оценки их опыта в проживании инвалидности и отношения к ней была разработана анкета;

2. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (А.Г. Маклаков и С.В. Чермянин) (1993) (для изучения адаптивных возможностей человека на основе оценки некоторых психофизиологических и социально-психологических характеристик, отражающих интегральные особенности психического и социального развития);

3. Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера (адаптация Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина, 2020) (краткий скрининговый самоопросник, предназначенный для массовых опросов респондентов о степени субъективной удовлетворенности их жизнью, и измеряет эмоциональное переживание индивидом собственной жизни как целого, отражающее общий уровень психологического благополучия);

4. Опросник жизненной позиции личности (Д.А. Леонтьев, А.Е. Шильманская, 2019) (данная методика направлена на исследование жизненной позиции личности, отношения личности к собственной жизни).

5. Методика диагностики удовлетворенности базовых психологических потребностей (Т.О. Гордеева, 2015). Цель данной методики заключается в диагностике степени удовлетворения базовых психологических потребностей личности.

Результаты расчетов в группе испытуемых с врожденной инвалидностью представлены в таблице 1. Отметим, что в ходе корреляционного анализа были выявлены многочисленные связи по шкалам адаптивности, поэтому для дальнейшего анализа мы взяли только связи по интегральной шкале четвертого уровня – личностный адаптационный потенциал (ЛАП).

В ходе корреляционного анализа в группе лиц с врожденной инвалидностью выявлены 9 положительных связей между компонентами субъективного благополучия, адаптивности и жизненной позиции.

Удовлетворенность жизнью коррелирует с гармонией в жизни, самоэффективностью и потребностью в компетентности. Данные связи свидетельствуют о том, что повышение согласованности у лиц с врожденной инвалидностью восприятия себя, своего мироощущения, убеждений и восприятия своей жизни, вера в собственные возможности и силы, а также понимание того, как достичь намеченного и быть эффективным в любой деятельности, влечет за собой ощущение удовлетворенности тем, как складывается их жизнь.

Гармония с жизнью коррелирует с самоэффективностью, то есть чем выше у этих людей согласованность между восприятием себя, своих целей, убеждений и своей жизни, тем сильнее их вера в свои способности и силы.

**Результаты корреляционного анализа в группе лиц  
с врожденной инвалидностью**

		Удово- ленность жизнью	Гармония	Осознан- ность	Активность
<b>Гармония</b>	Коэффициент корреляции	0,626**	1,000	0,213	0,484
	Знач. (двухсторонняя)	0,000		0,259	0,007
<b>Самоэффективность</b>	Коэффициент корреляции	0,552**	0,504**	0,242	0,418*
	Знач. (двухсторонняя)	0,002	0,005	0,198	0,021
<b>Потребность в компетентности</b>	Коэффициент корреляции	0,438*	0,313	0,435*	0,497**
	Знач. (двухсторонняя)	0,015	0,092	0,016	0,005
<b>Потребность в связанности</b>	Коэффициент корреляции	0,295	0,132	0,615**	0,411*
	Знач. (двухсторонняя)	0,113	0,486	0,000	0,024

Примечание: \*\* – корреляция значима на уровне  $\rho \leq 0,01$

\* – корреляция значима на уровне  $\rho \leq 0,05$

Активность жизненной позиции коррелирует с потребностями в компетентности, связанности и самоэффективностью. Полученные связи свидетельствуют о том, что лица с врожденной инвалидностью, которые понимают и знают, как достичь различных внешних и внутренних результатов и быть эффективным, нуждаются в надежной связи с другими людьми и устанавливают ее, при этом верят в собственные силы и возможности, как правило, занимают активную жизненную позицию и верят в том, что они способны оказывать влияние на свою жизнь, менять ее к лучшему.

Осознанность жизненной позиции коррелирует с потребностью в компетентности и связанности. То есть те лица с врожденной инвалидностью, которые задумываются о смысле происходящего в их жизни, понимают и осознают различные ее аспекты, чаще всего понимают и знают, как достичь различных внешних и внутренних результатов и быть эффективным, при этом нуждаются в поддержке связи с окружающими людьми. Результаты расчетов в группе испытуемых с приобретенной инвалидностью представлены в таблице 2.

В ходе корреляционного анализа в группе лиц с приобретенной инвалидностью выявлены 19 положительных связей между компонентами субъективного благополучия, адаптивности и жизненной позиции.

Удовлетворенность жизнью коррелирует с гармонией в жизни, самоэффективностью и потребностью в компетентности. Это говорит о том, что чем выше согласованность восприятия себя людьми с приобретенной инвалидностью своих убеждений и собственной жизни, чем сильнее их вера в собственные возможности и силы, а также понимание того, как достичь намеченного и быть эффективным в любой деятельности, тем в большей степени они получают удовольствие от жизни, социально активны, их жизнь разнообразна, а дни наполнены впечатлениями и встречами.

Личностный адаптационный потенциал коррелирует с осознанностью жизненной позиции, потребностями в компетентности, связанности и автономии. То есть те лица с приобретенной инвалидностью, которые не испытывают разлада между восприятием себя, своего мироощущения, убеждений, целей и воспри-

ятием собственной жизни, понимают, как достичь намеченного и быть эффективным в любой деятельности, поддерживают необходимую им связь с близкими людьми, при этом стремятся самостоятельно контролировать собственные действия и поведение, быть их инициатором, чаще всего не испытывают проблем с адаптацией к новым условиям деятельности, без труда «входят» в новый коллектив, достаточно легко и адекватно ориентируются в ситуации, быстро вырабатывают стратегию своего поведения и социализации. Как правило, это не конфликтные, обладающие высокой эмоциональной устойчивостью люди.

Таблица 2

**Результаты корреляционного анализа в группе лиц с приобретенной инвалидностью**

		Удово- ленность жизнью	ЛАП	Гармония	Осозна- ность	Самоэффе- к- тивность
<b>Гармония</b>	Коэффициент корреляции	0,565**	0,366	1,000	0,357	0,663
	Знач. (двухсторонняя)	0,000	0,019		0,022	0,000
<b>Осозна- ность</b>	Коэффициент корреляции	0,182	0,463**	0,357	1,000	0,397
	Знач. (двухсторонняя)	0,255	0,002	0,022		0,010
<b>Самоэффе- к- тивность</b>	Коэффициент корреляции	0,445**	0,412**	0,663**	0,397**	1,000
	Знач. (двухсторонняя)	0,004	0,008	0,000	0,010	
<b>Потребность в компе- тентности</b>	Коэффициент корреляции	0,448**	0,533**	0,642**	0,374*	0,584**
	Знач. (двухсторонняя)	0,003	0,000	0,000	0,016	0,000
<b>Потребность в связан- ности</b>	Коэффициент корреляции	0,297	0,644**	0,516**	0,428**	0,410**
	Знач. (двухсторонняя)	0,059	0,000	0,001	0,005	0,008
<b>Потребность в автономии</b>	Коэффициент корреляции	0,218	0,423**	0,315*	0,365*	0,384*
	Знач. (двухсторонняя)	0,172	0,006	0,045	0,019	0,013

Примечание: \*\* – корреляция значима на уровне  $p \leq 0,01$

\* – корреляция значима на уровне  $p \leq 0,05$

Гармония в жизни и осознанность жизненной позиции коррелирует с самоэффективностью и потребностями в компетентности, связанности и автономности. Данные связи свидетельствуют о том, что вера в собственные возможности и силы, а также понимание того, как достичь намеченного и быть эффективным в любой деятельности, поддерживают необходимую им связь с близкими людьми, при этом стремятся самостоятельно контролировать собственные действия и поведение, быть их инициатором, как правило, ощущают гармонию с жизнью, не испытывая разлада между восприятием себя, своего мироощущения, убеждений, целей и восприятием собственной жизни.

Таким образом, по результатам корреляционного анализа мы приходим к выводу, что наша дополнительная гипотеза – существуют взаимосвязи компонентов субъективного благополучия, адаптивности и жизненной позиции у лиц с НОДА – подтверждена.

Поскольку в ходе теоретического анализа литературы и по результатам эмпирического исследования мы выявили многочисленные связи между компонен-

тами субъективного благополучия, адаптивности и жизненной позиции людей с НОДА, очевидно, что повышение субъективного благополучия, адаптивности, а, значит, и качества жизни этой категории людей, независимо от врожденной или приобретенной инвалидности, зависит от их позиции по отношению к жизни и своей инвалидности. И именно поэтому усилия специалистов, работающих с этими людьми, должны быть направлены, в числе прочего, на формирование у них активной жизненной позиции.

### *Литература*

1. Абдрахманова Ф.Р. Проблемы социальной адаптации // Социально-гуманитарные знания. 2013. № 3. С. 25-34.
2. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. 160 с.
3. Александрова Л.А., Жучкова И.А., Курбанов Р.М. Субъективное благополучие, самоэффективность и жизненная позиция лиц с инвалидностью // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение): материалы VII Всеросс. научно-практ. конф. с межд. Участием. М.: МГППУ, Издательский Дом «Бахрах-М». 2020. С. 227-231.
4. Бахарева Н.К. Субъективное благополучие как системообразующий фактор толерантности: автореф. дис. ... канд. псих. наук. Хабаровск, 2004. 22 с.
5. Берн Э. Трансакционный анализ и психотерапия. М.: Э, 2015. 366 с
6. Бонивелл И. Ключи к благополучию. Что может позитивная психология / пер. с англ. М. Бабичевой. М.: Время, 2009. 192 с.
7. Дьяков Д.Г., Радчикова Н.П., Малаховская Е.С. Исследование самоидентификации у лиц, страдающих шизофренией: количественный и качественный анализ // Сибирский психологический журнал. 2015. № 57. С. 102-123.
8. Колпакова Л.М. Психологическая адаптивность как необходимое качество жизнедеятельности // Царскосельские чтения. 2015. № XIX. С. 12-16.
9. Леонтьев Д.А. Развитие личности в норме и в затрудненных условиях // Культурно-историческая психология. 2014. Т. 10. № 3. С. 97-106.
10. Леонтьев Д.А., Шильманская (Миюзова) А.Е. Жизненная позиция личности: от теории к операционализации // Вопросы психологии. 2019. № 1. С. 90-100;
11. Маклаков А.Г. Общая психология. СПб.: Питер, 2016. 592 с.
12. Ницпан К.О., Анчукова Н.И. Проявление жизненной позиции личности в реальной жизнедеятельности и цифровой среде // Научно-техническое и экономическое сотрудничество стран АТР в XXI веке. 2022. Т. 2. С. 170-175.
13. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2020. №1 С. 117 – 142.
14. Петровский А.В. К пониманию личности в психологии // Вопросы психологии. 1981. № 2. С. 40-46.
15. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2006. С. 549-672;
16. Русина С. Теоретические подходы к изучению психологического благополучия личности студентов // Научный форум: Педагогика и психология: сб. ст. по материалам IV межд. науч.-практ. конф. 2017. № 2 (4). 15 С. 114-118.
17. Фесенко П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: автореф. дисс. канд. психол. наук. М., 2005. 24 с.

# **ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ТВОРЧЕСТВО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛИЗАЦИИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

**Трускова К.И**  
Onno00@mail.ru

ГБОУ СО «Центр психолого – педагогической, медицинской и социальной помощи «Ресурс», г. Екатеринбург

*Аннотация:* в статье рассматриваются возможности художественной деятельности как способа для эффективной социализации учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

*Ключевые слова:* художественная деятельность, социализация детей, дети с нарушением опорно-двигательного аппарата.

## **ARTISTIC CREATIVITY USING REMOTE TECHNOLOGIES AS A MEANS OF SOCIALIZATION OF CHILDREN WITH MUSCULOSKELETAL DISORDERS**

*Abstract:* the article discusses the possibilities of artistic activity as a way for effective socialization of students with disabilities.

*Keywords:* artistic activity, socialization of children, children with disorders of the musculoskeletal system.

Занятия художественным творчеством занимают важное место в системе реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья (далее дети с ОВЗ). Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата зачастую лишены возможности нормального общения, испытывают физические страдания, однако посредством приобщения к культуре имеют реальные возможности самореализации. Овладевая культурными ценностями, добиваясь успехов, скажем, в области изобразительного искусства, они по-новому осознают себя и перестают быть «социальными изгоями». Изобразительное искусство дает возможность отстраниться и отвлечься ребенку от соматических проблем, переключиться на деятельность, наполненную позитивом, а впоследствии заявить о себе на выставках и конкурсах наравне со здоровыми сверстниками. Творческая деятельность оказывает большое значение в жизни человека, тем более она оказывает большое значение в жизни детей с ОВЗ. В процессе творческой деятельности у ребенка с потребностями усиливается ощущение собственной личностной ценности, активно строятся индивидуальные социальные контакты, возникает чувство внутреннего контроля и порядка. Кроме этого, творчество помогает справиться с внутренними трудностями, негативными переживаниями, которые кажутся непреодолимыми для ребенка с ОВЗ. Свои чувства и эмоции, а также знание и отношение ребенку легче выразить с помощью зрительных образов, чем вербально. Если ребенок робок и боязлив, не уверен в своих силах, для него очень полезно творчество. Независимо от сюжета творческая деятельность позволяет ребенку выйти из состояния зажатости.



Дети с особенностями развития имеют множество ограничений в различных видах деятельности. Они не самостоятельны и нуждаются в постоянном сопровождении взрослого. Они лишены широких контактов, возможности получать опыт от других сверстников, которые есть у обычного ребенка. Их мотивация к различным видам деятельности и возможности приобретения навыков сильно ограничены. Трудности в освоении окружающего мира приводят к возникновению эмоциональных проблем у таких детей (страх, тревожность и т.д.). Часто мир для них кажется пугающим и опасным. Это становится серьезным препятствием в развитии и дальнейшей социализации ребенка.

Искусство выступает как средство для интеграции и социализации личности, так как способствует гармонизации эмоциональных состояний, позволяет раскрыть горизонты творческого потенциала и быть более раскрепощенным.

Известно, что именно ознакомление с искусством предполагает формирование умения чувствовать, оценивать и создавать прекрасное. Очевидно, что ознакомление с искусством обучающихся с ОВЗ затруднено в силу их особенностей здоровья, особенно в отношении самостоятельного творчества. Ознакомление с искусством, придающее определенную направленность познавательной и творческой деятельности детей с ОВЗ, развитию и удовлетворению духовных запросов в процессе многогранной деятельности, охватывает все сферы духовной жизни формирующейся личности.

Педагогическое воздействие на личность обучающихся с ОВЗ в процессе ознакомления с искусством оказывается особенно интенсивным. Материал, предлагаемый в процессе обучения детям, должен вызывать у них непосредственный интерес. Организационные формы, методические средства позволяют вносить элементы занимательности, наглядности, образность материала заставляет работать воображение.

Многие люди считают, что занятие любым видом искусства требует специальной подготовки и возможно только при очном контакте – педагог-обучающийся. Но современные темпы информатизации образования и развитие Интернета открывают детям с ограниченными возможностями множество новых способов в получении образования. И, безусловно, одной из наиболее эффективных форм будет являться дистанционное обучение. Для детей-инвалидов физические заболевания – большая преграда к получению образования, поэтому именно дистанционное образование играет важную роль в работе с детьми-инвалидами.

Форма занятий, проводимых средствами дистанционных образовательных технологий, подразумевает удаленность обучающегося и педагога. Во время занятия обучающийся находится у себя дома, а педагог на своем рабочем месте. На рабочем месте обучающегося должны быть предметы, относящиеся только к данному занятию, необходимо исключить все лишнее, не имеющее отношения к нему. Это поможет сконцентрироваться обучающемуся на теме и освободит пространство стола. Стол для занятия должен быть с большой рабочей поверхностью.

Обучающиеся с НОДА очень часто испытывают неуверенность в себе, у многих из них отсутствует позитивная картина мира, они зажаты и погружены в себя, или наоборот, они находятся в состоянии возбуждения и ажитации. Обе эти крайности являются проявлением высокой степени тревожности и отсутствия личного опыта адекватных социальных ролей. В работе с такими обучающимися педагогу необходимо обеспечить безопасное образовательное пространство во время занятия. В начале курса такой обучающийся ведет себя настороженно, говорит очень тихо, особенно если у него имеются нарушения речи, или наоборот, разговаривает громко, как бы уводя фокус с занятия. Поэтому педагогу важно выбрать ровный поддерживающий тон, чутко реагировать на изменения в состоянии обучающегося. Педагогу до занятия, еще во время установления контакта по телефону с родителями, рекомендуется узнать любимые техники художественной



деятельности и интересы обучающегося, его пожелания, и ожидания, попросить приготовить к занятию имеющиеся работы ребенка. Именно техники для него безопасны, он в них уверен, через них можно завязать диалог. Готовые работы обучающегося дадут возможность провести предварительную диагностику, педагог сможет увидеть какой материал, техника и в какой степени освоены ребенком, его композиционные навыки, как развиты воображение и фантазия. Есть обучающиеся с НОДА, развитие графических навыков которых не соответствует их возрастной группе и отстает, а своевременная диагностика позволит эффективно построить программный материал, определит дозированность изложения модулей учебного материала, поможет расставить проблемные точки.

В начале занятий очень важно определить и обозначить необходимость присутствия тьютора/родителя на занятиях. Для многих обучающихся этой группы, в целях эффективной организации занятий, необходимо присутствие сопровождающего рядом во время процесса. Тьютор/родитель поможет с подготовкой к занятию, окажет поддержку в случае неудачи, оперативно разрешит другие технические проблемы.

Занятия по художественному творчеству – это творческий акт, позволяющий детям ощутить радость свершений, способность действовать по наитию, быть собой, свободно выражая свои чувства и переживания, мечты и надежды. Эти занятия предоставляют естественную возможность для социализации, развития воображения, гибкости и пластичности мышления. Под влиянием правильно организованного дистанционного обучения по художественному творчеству совершенствуются познавательные процессы: дифференцируется восприятие, обогащаются представления, развиваются наблюдательность и произвольное внимание.

#### *Литература*

1. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия». 2001. 192 с.

2. Мухина В.С. Изобразительная деятельность ребенка как форма усвоения социального опыта. М.: Педагогика, 1981. 240 с.

3. Разумова Г.В. Особенности изобразительной деятельности детей с различными нарушениями в развитии. Коррекционная педагогика. 2006. №1 . С. 36-43.

## **ПРЕОДОЛЕНИЕ НЕВНИМАТЕЛЬНОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

**Садовская А.И.**  
lekamit007@mail.ru

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города  
Костромы «Лицей №32»

*Аннотация.* Статья посвящена проблеме активизации внимания учащихся с ОВЗ. Автор, школьный психолог, с психологической точки зрения рассматривает причины невнимательности, а также рекомендует к использованию психолого-педагогические приемы, упражнения, способствующие развитию произвольного внимания детей с ОВЗ.

*Ключевые слова:* причины, нервная система, работоспособность, мозговая активность, самоконтроль, упражнения, комментирование.

## OVERCOMING INATTENTION IN SCHOOLCHILDREN WITH DISABILITIES

*Abstract.* The article is devoted to the problem of activating the attention of students with disabilities. The author, a school psychologist, examines the causes of inattention from a psychological point of view, and also recommends the use of psychological and pedagogical techniques, exercises that promote the development of arbitrary attention of children with disabilities.

*Keywords:* causes, nervous system, performance, brain activity, self-control, exercises, commenting.

В основе многих школьных трудностей, ведущих к отставанию в учебе, лежат психологические причины. Наиболее частым поводом обращения к психологу является невнимательность ребенка. Родители невнимательных учеников по-разному относятся к этой проблеме. Одни бьют тревогу, ведь невнимательные дети допускают ошибки при выполнении заданий, что снижает балл успеваемости, другие не придают значения, ведь ребенок выбирает правильный способ решения задания, умеет планировать свою деятельность, а ошибки от невнимательности – это мелочь.

Психолог выясняет причины невнимательности, именно от них зависят рекомендации. Внимание – это направленность и сосредоточенность сознания на каком-либо предмете или объекте. Любая целенаправленная деятельность невозможна, если нет внимания. Внимание представляется прежде всего как условие протекания деятельности.

Рассмотрим возможные причины невнимательности.

А) Дети с ограниченными возможностями здоровья, как правило, обладают слабой, истощаемой нервной системой, чаще страдают невнимательностью. Это может быть обусловлено целым рядом факторов: неблагоприятной экологией, вредностями, патологией беременности и родов, гипоксией плода, асфиксией в момент рождения, травмами, операционными вмешательствами. К моменту систематического обучения у ребенка выявляется церебрастенический синдром, снижается работоспособность. Ребенок становится вялым, бледным, малоподвижным. Он не может длительное время сосредоточенно работать, продуктивность деятельности резко снижается, появляются многочисленные ошибки. Усталость, утомление, переутомление проявляются в нарушениях в протекании психофизиологических процессов. При этом в первую очередь страдает внимание и работоспособность как показатель деятельности физиологических систем организма. Родители иногда недоумевают, почему ребенок даже дома в спокойной обстановке отвлекается на свои движения, реагирует на посторонние шумы, с трудом удерживает внимание, когда ему о чем-то говорят; слушает, но, оказывается, что многого не услышал; часто теряет свои вещи.

На уроках школьник с реактивной, истощаемой нервной системой реагирует на любой раздражитель. Невнимательные дети заявляют о себе сразу после инструкции, объяснения задания учителем. У них возникает масса вопросов: «А писать в строчку или в столбик?», «А подчеркивать орфограммы?». При воспроизведении рассказа «Галка и голуби» птиц называют воробьями, воронами, синицами.

Иногда наблюдается другая картина поведения: на фоне усталости ребенок становится возбужденным, двигательно расторможенным. При этом опять-таки страдает его внимание. На самом деле это защитная реакция организма. Призывы к внимательности не дадут эффекта. Нужны другие методические приемы: физкультминутки или эмоционально привлекательные задания, которые расширят функциональные возможности организма, восстановят внимательность.

Диагностика энергетических возможностей школьников с ОВЗ во второй половине учебного года показывает, что 70% имеют оптимальную и нормальную работоспособность; 20% сниженную энергетику, т.е. испытывают физиологическую потребность в покое; 5% показывают хроническое утомление и 5% детей испытывают физиологическое состояние перевозбуждения (демонстрируют импульсивность на фоне усталости, утомления).

«Лишние», добавочные занятия с целью повысить внимательность ребенка в этом случае противопоказаны. Чем дольше будешь заниматься с ребенком, тем менее результативными будут занятия.

Наибольший эффект дают следующие мероприятия: рациональное питание, правильная организация учебного труда, фитотерапия. Полезно обратить внимание родителей на включение в рацион продуктов, стимулирующих мозговую активность: сельдь, сыр, бананы, бобовые (горох, фасоль).

Положительный эффект дает использование фиточая. Сбор включает листья мяты перечной, трилистника водяного, каланхоэ перистого, травы душицы, корня валерианы. Биологически активные вещества, входящие в сбор, устраняют симптомы беспокойства, возбуждения. Способ приготовления фиточая простой: необходимое количество сухого сбора, примерно 5 граммов, заливают крутым кипятком (полстакана воды), кипятят на водяной бане в течение 15 минут, затем настаивают 30 минут и фильтруют через четырехслойный марлевый фильтр. Полученную жидкость разводят кипяченой водой до объема: полстакана на 1 прием.

Б) Невнимательность может выступать как следствие несформированности волевых процессов. Внимательность ребенка как качество личности не может быть развита без должного внутреннего самоконтроля, критичности к себе, ответственности. Ребенок со слабой саморегуляцией долго не может заставить себя сесть за уроки, а потом без конца отвлекается на посторонние шумы, предметы. Ученик с большим энтузиазмом берется за задание, но так и не заканчивает его. Монотонные, кропотливые или требующие умственных усилий задания быстро пресыщают его, концентрация внимания быстро снижается. В результате задание выполняется некачественно. Самоконтроль вырабатывается тогда, когда ученик соотносит результаты труда, продукт своей деятельности с эталоном, образцом. Заучивание стихотворений, иностранных слов, формул, правил, законов, определений понятий приводит к тому, что ученику приходится контролировать себя дословно. Ведь передать по смыслу их содержание не всегда возможно. Усилия, прилагаемые школьником при заучивании стихов, текстов приводят к умению контролировать себя и повышают концентрацию внимания.

2. Положительное влияние на динамику развития внимания детей с ОВЗ оказывают специальные упражнения, которые использует психолог на коррекционно-развивающих занятиях. Среди них:

«**Найди отличие**». Ребенку предлагают рассмотреть 2 похожие на первый взгляд картинки и найти отличия.

«**Корректурная проба**». Ребенок должен рассмотреть построчно небольшой текст (газетный, журнальный) и выполнить задание: зачеркнуть указанную букву или несколько букв. Такое задание можно выполнять и с цифрами. Задание можно усложнить: буквы обводить в квадрат, а цифры в кружок, зачеркнуть все буквы, которые стоят после цифры 1 и перед цифрой

«**Хлопни – когда услышишь...**». Ребенку называют различные слова: стол, диван, чашка, дерево, медведь, ложка.... Он должен внимательно слушать и хлопнуть в ладоши, когда услышит слово, обозначающее посуду.

Игру можно изменить: ребенок должен встать тогда, когда услышит слово, обозначающее цветок. Затем можно объединить первое и второе задание: ребенок хлопает в ладоши, когда слышит слова, обозначающие посуду, и встает при произнесении слов, обозначающих какой-либо цветок.

**«Распутай клубок».** Ребенку предлагают проследить за нарисованными перепутанными линиями разных цветов и одного цвета.

Нередко за консультацией к психологу обращаются учителя. Педагогам нужны практические советы, как повысить внимательность ученика, развить у него наблюдательность.

Если самоорганизация у ученика слабая, недостаточная, то можно порекомендовать в работе с ним приемы, пользуясь которыми он бы смог руководить собственным сознанием. Общее направление развития внимания состоит в том, чтобы от достижения цели, которую поставил учитель или родитель, ребенок перешел к контролируемому решению задач, поставленных им самим.

Наиболее эффективным приемом самоконтроля является комментирование, проговаривание совершаемых операций, действий. Многолетняя практика работы со слабоуспевающими детьми показывает, что при комментировании учеником вычислительных операций снижается количество ошибок, повышается осознанность применения правил. Комментируя письмо, ученики на самом начальном этапе обучения избавляются от ошибок, связанных с заменой, пропуском, перестановкой букв. Правильность списывания с доски, с учебника также достигается путем проговаривания зрительно воспринимаемого материала. Привлечение чувственной, сенсорной основы (зрительного, слухового, кинестетического анализаторов) воспитания произвольного внимания оптимизирует усилия ученика по преодолению ошибок, связанных с невнимательностью.

Развитию внимания способствуют специально подобранные упражнения, которые можно использовать в начальной школе на уроках математики, русского языка, литературного чтения, изучения окружающего мира:

- 1) списывание с образца с сопутствующим заданием подчеркнуть орфограммы;
- 2) установление заданного порядка предметов, цифр, слов, понятий;
- 3) задания на сравнение, нахождение отличий и общих свойств;
- 4) нахождение ошибок в тексте;
- 5) организация проверки и взаимопроверки по результатам деятельности;
- 6) чтение текстов цепочкой;
- 7) чтение по ролям;
- 8) пересказ от 1-го или 3-его лица;
- 9) трансформация текста путем изменения времени глаголов;

Эффективным приемом развития внимания является вовлечение невнимательного ребенка в коллективную деятельность, которая требует сосредоточенности, достаточного уровня распределения внимания, самоконтроля, а также стимулирует самоорганизацию и ответственность ребенка за общее дело. Драматизация литературных произведений, которые рекомендованы для внеклассного чтения в начальной школе, может быть использована учителем для организации внеурочной деятельности.

С этой целью можно порекомендовать драматизацию литературных сказок С.Я. Маршак: «Сказка про козла», «Двенадцать месяцев». С особенным желанием дети участвуют в драматизации сказочных текстов, басен, в которых действующими лицами являются животные.

Также нельзя забывать, что внесение в любую учебную или внеурочную деятельность элементов соревнования повышает стремление школьника быть внимательным. Надо помнить, что соперничество, обращение к самолюбию, похвала за успешную работу, сопереживательная критика неудачных моментов стимулирует школьников воспитывать в себе внимательность как свойство личности.

# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ С ОВЗ

Аболина Н.С.

кандидат педагогических наук, доцент,  
1392na@mail.ru

ФГАОУ ВО «Российский государственный  
профессионально-педагогический университет»,  
г. Екатеринбург

*Аннотация.* В статье рассматриваются психологические особенности обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в системе дистанционного обучения, развитие коммуникативной компетентности, методы и принципы обучения в дистанте.

*Ключевые слова:* студенты с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), студенты с особыми познавательными потребностями, коммуникативная компетентность, групповое обучение, интерактивные методы, игровые методы.

## PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF THE DEVELOPMENT OF COMMUNICATIVE COMPETENCE OF STUDENTS WITH DISABILITIES

*Annotation.* The article discusses the psychological features of teaching students with disabilities in the distance learning system, the development of communicative competence, methods and principles of distance learning.

*Keywords:* students with disabilities, students with special cognitive needs, communicative competence, group learning, interactive methods, game methods.

Доступность высшего профессионального образования для студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) является одним из факторов социальной защищенности. Особые образовательные потребности студентов с ОВЗ инициируют постоянный поиск методов и средств наиболее эффективной реализации учебного процесса. Применение дистанционных технологий позволяет студентам с ОВЗ получать знания на том же уровне, что и их сверстники без сегрегации определенной группы обучающихся.

В рамках гуманистического подхода, особое внимание уделяется содействию профессиональному и личностному развитию студентов с ОВЗ, совершенствованию их на мотивационном и деятельностном уровне. Важно обеспечение психолого-педагогического сопровождения таких студентов (тьютеры, отделы, службы и т.п.), адаптация учебно-методического материала с учетом особенностей студентов, проведение учебных семинаров с преподавателями [4].

Особое внимание должно быть направлено на коррекцию учебных программ и образовательных методик, учитывающих индивидуальные особенности студентов с инвалидностью или ОВЗ, их индивидуальную включенность учебный процесс, индивидуальную траекторию обучающегося [3]. Организация доступной среды требует значительных материальных затрат. Дистанционное обучение позволяет реализовать эти подходы, без необходимости создания специальных технологических средств сопровождения учебного процесса: доступности входных групп, организации учебного пространства с учетом нозологий, зон отдыха и т.п.

Создание условий для раскрытия потенциала каждого студента, в том числе и с ОВЗ, основано на понимании *значимости социальной коммуникации* для индивидуального развития, расширении и активизации межличностных и групповых контактов, что является важнейшим фактором полной адаптации в обществе и будущей профессиональной деятельности.

*Коммуникативная компетентность* является элементом *профессиональной компетентности* и характеризуется уровнем сформированности речевых навыков и умений, обеспечивающих адекватные ситуации речевое и деловое поведение; учет намерений и способов коммуникации партнеров; готовность к изменению собственного поведения. Коммуникативная компетентность рассматривается как система внутренних ресурсов, необходимых в определенном круге ситуаций личностного взаимодействия; как компетентность в восприятии другого человека и установлении с ним контакта; применение принципов коммуникации при планировании и анализе коммуникативных мероприятий: учебные занятия, конференции, семинары, презентации, мастер – классы и др. [2].

Дистанционные технологии облегчают вступление студента с особыми потребностями во взаимодействие с преподавателем и другими студентами, т.к. нет *непосредственного* группового взаимодействия. Но в дистанте меняется вся групповая динамика «как совокупность внутригрупповых социально – психологических процессов и явлений, характеризующих весь цикл жизнедеятельности малой группы и его этапы» [1, с. 85].

Групповая динамика – важнейший механизм влияния на участников группы в коррекционных, обучающих и развивающих целях. Студенты идентифицируются друг с другом и преподавателями, когда стремятся к установлению желательных взаимоотношений в группе, присваивают групповой опыт. Важнейшим в групповой динамике являются *взаимозависимость и взаимодействие*: они формируют принадлежность студента к группе, образование неформальных групп, появление ролей, разрешение внутригрупповых конфликтов, сплоченность и эффективное решение проблем. Для генерализации изменений необходимо опробовать новые действия, вставать на позицию группы и преподавателя, применять новые подходы к специфическим ситуациям реальной жизни, *что затруднено в режиме дистанционного образования*.

Развитию *коммуникативной компетентности студентов* способствует *разработка и реализация решения коммуникативных задач в учебных дисциплинах*, в частности в преподавании таких гуманитарных дисциплин как психология и педагогика. Учебные занятия в дистанте должны быть ориентированы на сплочение студенческих групп, для реального включения в активный учебный процесс всех студентов, в том числе и с инвалидностью.

Использование методов *интерактивного обучения* ставит в центр управления обучением самого обучаемого студента в его реальных взаимодействиях с другими участниками учебного процесса. Процесс обучения становится социальным, коллективным. Дистанционное обучение эффективно в малых студенческих группах – 3-5 человек:

- разработка совместного проекта по учебной теме;
- анализ научных теорий;
- обобщение экспериментальных исследований;
- подготовка научных статей, тезисов;
- участие в олимпиадах, конкурсах, конференциях;
- разработка презентаций, тренинговых и коррекционных занятий и т.п.

Студенты помогают и оказывают поддержку друг другу, развивая коммуникативные навыки, что является альтернативой модели, основанной на соперничестве. В малой группе каждый участник независимо от собственных результатов



оценивает свои способности, чувствует удовлетворение, уважает себя, стремится работать, чтоб помочь своей группе.

*Б. Ф. Скиннер*, изучая модификацию поведения человека в процессе обучения, вывел следующие закономерности:

- обучение проходит легче и быстрее когда в ходе обучения обеспечивается быстрая и точная обратная связь с их успехами;
- скорость обучения возрастает, если материал предоставлен в виде дискретных частей;
- материал запоминается лучше, если обучающийся активно участвует в учебном процессе;
- наказание не ведет к более успешному обучению, постоянное подкрепление увеличивает скорость научения (формирования навыка) и избирательно направляет поведение к заранее намеченной цели [5].

*Цель активных методов – совместная разработка оптимальных стратегий решения учебных задач*, с последующей демонстрацией решения, обоснованием, аргументацией выводов на основе развернутого анализа и сопоставления различных когнитивных стратегий.

Регулярная обратная связь поддерживает учебную мотивацию. *Преимуществами группового обучения являются развитие навыков коммуникации, принятия, эмпатии; навыков практического и проблемного мышления*. Учебные задания должны быть направлены на преодоление стереотипов мышления; тревоги в межличностном взаимодействии и страхов перед оценкой результатов обучения; осознание и коррекцию студентами личностных позиций, препятствующих поиску оригинальных решений; развитие гибкости преобразования информации.

*Индивидуальные отличия студентов стимулируют разработку новых идей и приемов обучения*, что позитивно влияет и на преподавательский состав и образовательный процесс. Содержание учебных заданий влияет на активность студентов:

- воспроизводящие, репродуктивные – требуют работы памяти – активность низкая;
- описательно-иллюстративные – требуют творческого воображения – активность средняя;
- оценочные вопросы требуют развернутой мотивировки – активность высокая;
- парадоксальные, проблемно-поисковые – требуют развитого ассоциативно-го мышления, умения анализировать и оценивать – активность достаточно высокая.

*Использование различных игр*, в том числе и компьютерных рассматривается как обучение, как способ самосовершенствования, проверка своих способностей, изменение системы установок, повышение коммуникативной компетентности, развитие организаторских способностей и т.п. Ролевые, деловые компьютерные игры отличаются способностью быстро реагировать на разнообразные потребности людей, восприимчивостью к изменяющимся условиям, гибкостью, добровольностью. Игровой опыт для молодого специалиста является необходимым для социализации и интеграции в общий контекст современной культуры. Игра усиливает мотивацию обучения, т.к. в игре есть право на ошибки. Важным компонентом любой игры является рефлексия, которая позволяет осмысливать игру как процесс, помогает представлять развертывание игрового взаимодействия во времени, в логике решения проблемы, в динамике социальных процессов, осмыслить результаты игры, степень личных достижений [2].

Дистанционное обучение опирается на *педагогические принципы*, которые определяют процесс обучения и воспитания на каждом этапе: от дошкольного до вузовского в зависимости от целей и содержания образования.



*Принцип индивидуализации* реализуется в необходимости учета общих закономерностей развития, работоспособности студентов, компенсации дефекта за счет опоры на сохраненные функции.

*Принцип исследовательской (творческой) позиции* проявляется в решении проблемной ситуации, когда студенты открывают уже известные закономерности общения людей и свои личные ресурсы, осознают и апробируют новые способы поведения, экспериментируют с ними.

*Принцип профессиональной компетентности педагогов* для непрерывной поддержки обучающихся с особыми потребностями реализуется: в повышении квалификации профессорско-преподавательского состава; взаимодействии с другими организациями и учреждениями, способствующими организации помощи лицам с ОВЗ; разработке информационных образовательных программ, обмену инклюзивными практиками и т.п.

Указанные методы и принципы актуализируют коммуникативные навыки и студентов и преподавателей, несмотря на ограничения непосредственного общения в дистанционном формате и позволяют осуществлять учебно-воспитательную деятельность в системе профессионального образования, учитывая особые образовательные потребности студентов, позволяя лучше оценивать эмоционально-психологические реакции партнеров по общению, прогнозировать и корректировать их в соответствии с целью коммуникации.

### *Литература*

1. Аболина Н.С. Формирование аутокомпетентности студентов в процессе интенсивной групповой подготовки. Дис. ... канд. пед. наук. Екатеринбург. 2005. 172с.
2. Аболина Н.С., Акимова О.Б. О факторах саморазвития личности студента Муниципальное образование: инновации и эксперимент №3 (66) 2019. С. 39-42.
3. Акиншева И.П. Доступность высшего образования для лиц с ограниченными возможностями жизнедеятельности с. 39-43.
4. Алехина С.В. Инклюзивное образование: от политики к практике // Психологическая наука и образование. 2016. Т. 21. № 1. С. 136–145. doi: 10.17759/pse.2016210112
5. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность: теории, эксперименты, упражнения. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2001. 864 с.

## **ДИСТАНЦИОННАЯ ПРОФОРИЕНТАЦИЯ ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

**Кашина Е.Е.**

kateevg2506@gmail.com

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

*Аннотация:* В работе рассмотрены методические рекомендации по профориентации лиц с ОВЗ, анализируются дистанционные формы профориентации и включенность в них подростков ОВЗ.

*Ключевые слова:* профессиональная ориентация, ОВЗ, дистант.

## REMOTE CAREER GUIDANCE FOR ADOLESCENTS WITH DISABILITIES

*Abstract:* The paper considers methodological recommendations for career guidance of persons with disabilities, analyzes remote forms of career guidance and the involvement of adolescents with disabilities in them.

*Keywords:* professional orientation, HIA, distance.

Важным направлением работы с подростками является профориентация. Профориентация подростков с ОВЗ имеет свою специфику и так же, как с детьми нормы может осуществляться в дистанционных формах. В своей работе мы рассмотрим методические рекомендации по профориентации лиц с ОВЗ, обращая внимание на дистанционные формы, а так же изучим материалы по дистанционной профориентации и включенности в нее подростков ОВЗ.

Большинство методических рекомендаций [5, 9, 12, 15] учитывают специфику конкретных ограничений здоровья подростков и предлагают варианты профессионального обучения в своем регионе, рассматривают элементы профориентационных программ и диагностический инструментарий. Иногда анализ профориентационной специфики заменяется обзором особенностей ОВЗ. Некоторые работы совершенно не рассматривают дистанционные технологии профориентации [3, 8]

Рекомендации по методикам диагностики не отличаются от подростков группы нормы. Удобно проходить тесты на интернет-порталах и возможно получить консультацию дистанционно, уточнять информацию о профессиях и направлениях обучения [4]. Наиболее системная работа в этом направлении ведется центром тестирования и развития «Гуманитарные технологии» при МГУ [16]. Центрами профориентационной работы традиционно являются университеты – они готовят новые форматы профориентационной работы, в том числе онлайн: вебинары, олимпиады, виртуальные классы [13]. Эти формы удобны для подростков ОВЗ и учитывают ряд их особенностей для создания комфортной, доступной среды.

Возможности дистанционной профориентации переосмыслены в условиях пандемии [6]: в работе с подростками ОВЗ также можно использовать информацию о направлениях подготовки в вузах и колледжах, приглашать их на дни открытых дверей, олимпиады и другие мероприятия онлайн. Варианты проведения профориентации онлайн предлагают сервисы профессиональной навигации [1].

Обзор профессий будущего содержится в атласе новых профессий [2]. Так же создан марафон «18 шагов к будущему» и проводятся онлайн-мероприятия для подростков и обучение профориентаторов. Подростки ОВЗ не рассматриваются как отдельная категория.

Федеральный образовательный проект. Проект «Навигатум» [11] предлагает игровые инструменты профессионального и личностного самоопределения для лиц от 3,5 лет и до 65 лет. Эти инструменты можно использовать дистанционно, но доступ платный. Есть продукты, заточенные для работы с детьми с ОВЗ. Среди готовых материалов для слабослышащих – ряд мультфильмов и видеофильмов с субтитрами, а для слабовидящих – комплект аудиоматериалов и игра «Профи Плюс» на шрифте Брайля. В разработке мобильное приложение «Друг» для детей с расстройствами аутистического спектра (РАС) для помощи в социализации, адаптации и образовании, специально разработанные анимационные фильмы о профессиях с тифлокомментариями для слабовидящих и анимационные и видеофильмы о профессиях для коррекционных школ 8 вида.

Сайт «Мое образование» [10] полностью оправдывает свое название и концентрируется на выборе учреждений профессионального образования, в том числе дистанционных. В разделе «Профориентация» даны ссылки на центры в Москве,

Санкт-Петербурге и регионах и часть помощи там можно получить онлайн. Для педагогов даны методические разработки мероприятий по профориентации. Специфика подростков с ОВЗ не учитывается.

Сервис «Профилум» [14] предлагает дистанционные профориентационные курсы для школьников, поддержку для педагогов, родителей и администраторов. Дистанционные формы есть, но без акцента на лиц с ОВЗ.

То есть, большинство сайтов предлагают стандартные онлайн-тесты, информацию о профессиях, реже – методические разработки для педагогов и онлайн-консультации и другие дистанционные форматы для школьников и специфика ОВЗ учитывается редко.

В центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Ресурс», г. Екатеринбург действует отделение дополнительного образования с использованием дистанционных образовательных технологий. Здесь реализуются дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы, а также адаптированные дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы. Программа «Профессии в России» [7] направлена на социальную адаптацию, повышение уровня готовности обучающихся к выбору профессии, взаимодействию с различными социальными институтами, формирование знаний об основных сферах профессиональной жизни. Программа реализуется в дистанционном формате с использованием электронных технологий в пакете программ Microsoft Office 2013, сервисов Google (Google-документы, Google-презентации, онлайн-доска Jam-board, Google-рисунки, Google-формы и др.), кроссвордов в программе Hot Potatoes 6, сервисах совместного доступа.

Среди направлений развития профориентационной деятельности с лицами с ОВЗ и инвалидностью специалистами УрФУ указано повышение уровня подготовки в области использования современных технологий профориентации лиц с ОВЗ и инвалидностью; создание единой базы данных по вопросам ведения профориентации лиц с ОВЗ и инвалидностью в Российской Федерации и предоставления базы для дистанционного обучения и предоставления широкого доступа к образовательным ресурсам лицам с ОВЗ и инвалидностью и специалистам, через сетевые возможности и сайт поддержки [9].

### *Литература*

1. Алтухов В.В. Профориентация в режиме онлайн: новые сервисы и инструменты / В.В. Алтухов, Д.Н. Шаповалова // Профессиональное образование и рынок труда. 2017. №2.
2. Атлас новых профессий [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://new.atlas100.ru/> Дата обращения: 20.11.2022
3. Афанасьева Р.А. Профориентационная работа с детьми и подростками с ограниченными возможностями жизнедеятельности // Наука и школа. 2015. №6.
4. Бетехтин А.В. Интернет-технологии как инструмент решения задач психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения школьников / А.В. Бетехтин, Н.О. Проторова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». 2018. №8.
5. Дети с ОВЗ и дети-инвалиды: помощь в построении профессиональной траектории развития (сборник для специалистов, ответственных за профориентационную работу в общеобразовательных организациях) / авт.-сост.: Е.Г. Вдовина, А.В. Сартакова. Барнаул: КГБУ, 2018. 62 с.
6. Дианина Е.В. Профориентационная деятельность в условиях пандемии COVID-2019 // Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. 2021. №4.

7. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа социально-гуманитарной направленности «Профессии в России» / авт.-сост. Е.В. Терехина // Государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Ресурс».

8. Методические рекомендации для педагогов ОУ, обучающихся детей с ОВЗ «Особенности профессионального самоопределения и профориентации детей с ОВЗ» / И.Ю. Зайцева. Санкт-Петербург, 2022.

9. Методические рекомендации по проведению профориентации лиц с ограниченными возможностями здоровья в дошкольных образовательных организациях и общеобразовательных организациях с учетом возможности использования дистанционных образовательных технологий в процессе физкультурно-оздоровительной и образовательной деятельности / авт.-сост.: Т.Р. Тенкачева [и др.]. Екатеринбург. 2018. 202 с.

10. Мое образование [Электронный ресурс] Режим доступа: [https://моеобразование.ru/tags/уроки\\_по\\_профориентации](https://моеобразование.ru/tags/уроки_по_профориентации) Дата обращения: 20.11.2022

11. Навигатум. Образовательный и научно-исследовательский проект [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://navigatum.ru/> Дата обращения: 20.11.2022

12. Особенности работы по профессиональной ориентации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательном учреждении : методические рекомендации / авт.-сост.: В.А. Рудаков; Ханты-Мансийск: Институт развития образования, 2017. 35 с.

13. Панина С.В. Из опыта профориентационной практики федеральных университетов // Общество: социология, психология, педагогика. 2019. №1. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/iz-opyta-proforientatsionnoy-praktiki-federalnyh-universitetov> Дата обращения: 19.11.2022

14. Профилум. Наука и высокие технологии. [Электронный ресурс] Режим доступа: – <https://profilum.ru/> Дата обращения: 20.11.2022

15. Самоопределение и профориентация обучающихся с инвалидностью и ОВЗ. Методические рекомендации для общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций. Серия «Педагогическое сопровождение детей с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья» / сост. Дубленикова И.В. Сыктывкар, 2014. – 86 с.

16. Центр тестирования и развития «Гуманитарные технологии» [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://proforientator.ru/> Дата обращения: 19.11.2022

## **СОЦИАЛЬНЫЕ СТРАХИ И ТРЕВОЖНОСТЬ У СТУДЕНТОВ В ЦИФРОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ**

**Сир С.С.**

Московский государственный психолого-педагогический университет.  
г. Москва

*Аннотация.* Цель нашего исследования состояла в изучении уровня и распространенности тревожности, социальных страхов студентов и удовлетворенность цифровой образовательной средой университета. Было проведено пилотажное исследование, участие в котором приняло 30 студентов, обучающихся дистанци-

онно – 25 девушек и 5 юношей в возрасте от 19 до 53 лет. Исследование проводилось анонимно с использованием Гугл-форм. Выявлено, что у всех студентов показатели уровня тревожности были выше нормы, повышенный уровень социальной тревожности наблюдался у 40 процентов респондентов. Студенты с высоким уровнем социальной тревожности более удовлетворены цифровой образовательной средой университета по сравнению со студентами с низким и средним уровнем социальных страхов.

*Ключевые слова:* социальная тревожность, тревожность, цифровая образовательная среда университета, студенты.

Неблагоприятные политические, экономические и эпидемиологические условия последних лет способствовало росту числа психических расстройств среди российской молодежи. По мнению психиатров и психотерапевтов, а также по данным фармацевтического рынка, в России нарастает заболеваемость тревожными и депрессивными расстройствами и увеличивается спрос на антидепрессанты. По данным DSM Group, продажи антидепрессантов в первом полугодии 2022 года, по сравнению с тем же периодом 2021 года, выросли на 81,3% в деньгах и на 51,7% – в упаковках [1].

В последнее время спектр тревожных расстройств у современных студентов достаточно широк и находится на довольно высоком уровне, что может негативно повлиять на успешную адаптацию к изменяющимся условиям обучения, труда и жизни, стать причиной низкой учебной мотивации и академической успеваемости, негативно сказаться на их профессиональном становлении, а также может привести к формированию и закреплению психологических расстройств. Ввиду того, что современное общество нуждается в специалистах, обладающих такими качествами как: быстрая и успешная адаптация к изменяющимся условиям труда и жизни, стрессоустойчивость, уверенность в себе, с развитыми коммуникативными способностями, с навыками саморазвития, целеполагания и других, исследование тревожности и социальных страхов студентов, обучающихся в цифровой образовательной среде является весьма актуальной.

Проблема тревожности и страха интересовало философов еще с давних времен, однако в отечественной психологии интерес к данным феноменам возник сравнительно недавно – в 60–70 гг. XX века и носят фрагментарный характер. Исследователи дифференцировали направления изучения тревожности. Так, проблемой тревожности у детей и подростков занимались Б.И. Кочубей, А.М. Прихожан, Е.С. Новикова, им же принадлежит исследование школьной, самооценочной тревожности. «Компьютерной» тревожностью занималась Доронина О.В., Simonson H.R, Maurer M., и др. Тревожностью как свойство и состояние личности рассматривали В.М. Астапов, А.М. Прихожан, А.И. Захаров, Н.В. Имедадзе, Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин и др. Социальной тревожностью и социофобией занимаются такие исследователи как О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев, А.Б. Холмогорова и другие. Западные психологи А. Зимбардо, D Watson, R Friend, J Clark, H Arkowits, P Pilkonis, A Leary, также придают важное значение проблематике социальной тревожности в студенческой популяции.

Отечественные и зарубежные исследователи отмечают, что период поступления в вуз совпадает с кризисным периодом юношей и девушек, характеризующейся эмоциональной незрелостью, перед которыми стоит необходимость самоидентификации, выбора профессии, учебного заведения, формы обучения. Это достаточно сложный период, связанный с необходимостью осмысления большого объема информации, проблемами адаптации к новым условиям обучения, возможностью успешной социализации, тревогой за правильно сделанный выбор профессии [Халилова З.Л., и др., 2015]. Для многих студентов этот период связан с созданием семьи или длительных отношений.

Так как именно на первом курсе студент сталкивается с многочисленными трудностями, такими как частое недосыпание, академические задолженности, трудности самоорганизации, сложные семейные обстоятельства, невозможность обеспечить свою жизнь и др., очень высок риск социально-психологической дезадаптации и психических расстройств у студентов. [Горшкова Е.А. и др., 2015].

Зарубежные исследователи ежегодно отмечают тенденцию роста психических расстройств у студентов, причиной которых являются тревожные расстройства [Карелин Д.О., 2018]. Российская академия образования провела исследование с участием почти 22 тысяч студентов первых курсов из 22 университетов в восьми федеральных округах. Выяснилось, что у 20,9 процента первокурсников есть эмоциональные проблемы, связанные с повышенной возбудимостью, склонностью к депрессивным состояниям, частой сменой настроения, тревожностью.

Севрюков А.В. в своей работе указывает на то, что переход с традиционной формы обучения в онлайн формат может стать триггером ухудшения эмоционального состояния студентов. Так же он указывает на исследования, которые доказывают, что уменьшение мышечной нагрузки с нарастанием интенсивности нервно-психической деятельности способствуют ухудшению физической и умственной работоспособности студентов [Севрюков А.В., 2016]

Проведенный обзор и анализ научных публикаций показал, что у студентов преобладает социальная тревожность.

По определению А.Б. Холмогоровой, социальная тревожность – это состояние эмоционального дискомфорта, страха, опасения и беспокойства в отношении социальной ситуации и оценки другими людьми [Холмогорова А.Б., 2011]. Студенты с социальной тревожностью часто избегают или не участвуют в групповых проектах, на семинарах из-за смущения и застенчивости, страха публичных выступлений, страха подвергнуться критике, страха потерпеть фиаско и показаться глупыми, страха перед оценкой своих способностей. Студентов-социофобов характеризуют такие физиологические проявления тревожности как заикание или повышенная потливость, дрожь и слабость в ногах, покраснение определенных участков тела, ступор и другие. Исследования также показывают, что социально тревожные студенты плохо оценивают свою собственную компетентность, участвуя в семинарах и это беспокойство продолжается независимо от того, хорошо ли студент учится. Фактически, социальная тревога может сделать жизнь в вузе настолько ужасающей, что может привести к развитию суицидальных мыслей и желаний.

Основным выходом для людей, страдающих социальной фобией, часто становится избегание ситуаций, где есть риск негативной оценки, что в итоге приводит их к частичной или полной изоляции, страданию от одиночества.

В академическом сообществе может существовать скрытое убеждение, что тревога неотъемлема от процесса обучения, что преодоление академических трудностей укрепляет уверенность в себе, в своих силах и способствует личностному росту. Была выражена обеспокоенность тем, что чрезмерное сосредоточение внимания на тревоге и страхах может превратить обучение в терапевтическую деятельность, которое скорее уменьшает, чем усиливает самоощущение учащегося. Но мы не согласны с этой точкой зрения, и считаем, что необходимо как можно раньше выявлять студентов с социальной тревожностью с целью оказания психолого-педагогической поддержки, так как в дальнейшем это сможет негативно сказаться на профессиональном становлении выпускника и на качестве жизни в целом. С целью реализации помощи в социальной адаптации студентов российских вузов к 2025 году, согласно Концепции развития сети психологических служб в российских вузах, опубликованной Минобрнау-



ки 13 сентября 2022, будет создана система психологической помощи студентам и преподавателям [1].

Если оставить без внимания студентов с повышенным уровнем социальной тревожности, то их состояние может усугубиться до социальных фобий, которые в настоящее время имеет статус самостоятельного психического расстройства в рамках МКБ-10 и относятся к разряду неврозов, навязчивых состояний [Сагалакова О.В. и др., 2007]. Некоторые студенты пытаются скомпенсировать свой гнетущий страх, снизить свой уровень тревожности посредством употребления алкоголя или психоактивных веществ, чем усугубляют течение болезни. По данным всемирной ассоциации психиатров социальная фобия является «первичной патологией у 70,9% людей с коморбидной депрессией, у 76,7% – с коморбидной наркоманией и у 85% – с коморбидным алкоголизмом [Монтгомери С.А.] Так же статистика показывает, что студенты, страдающие социальной фобией, вдвое больше склонны к суициду.

Стремительное развитие глобальных сетей, информационных технологий, цифровой образовательной среды университета является «спасательным жилетом» для студентов, у которых преобладают социальные страхи. И.В. Блинов дает следующее определение цифровой образовательной среды: «Цифровая образовательная среда высшего учебного заведения – система условий и возможностей, подразумевающая наличие информационно-коммуникационной инфраструктуры и предоставляющая человеку набор цифровых технологий и ресурсов для самореализации, лично-профессионального развития, решения различных бытовых и профессиональных задач.» [Блинов В.И. и др., 2013]

У студентов-социофобов появилась возможность учиться дистанционно многим профессиям, от биржевой торговли до программирования, сведя к минимуму социальные контакты. Обучаясь дистанционно, студент сам выбирает, включить ли ему камеру, участвовать ли в дискуссиях, либо учащийся может просматривать лекции и семинары в записях, а все задания выполнять письменно. Современные информационные технологии облегчают работу педагога и студентов, снижают нагрузку на учащихся на занятиях, разнообразят формы и методов обучения, организуют учебный процесс с учетом личностных особенностей ученика, а также отслеживают результаты обучения [Матвиевская и др., 2019].

В нашей стране исследование связи социальной тревожности с удовлетворенностью цифровой образовательной средой не проводилось, что обуславливает *актуальность и новизну* представленного ниже исследования.

*Целью* проведенного нами исследования было изучение распространенности и уровня тревожности, социальных страхов у студентов, связи социальной тревожности с удовлетворенностью ЦОС университета.

*В опросе приняли участие 30 студентов* в возрасте от 18 до 53 лет, из них 10 человек 1 курса бакалавриата очного обучения Тольяттинского государственного университета сервиса по специальности «экономист», из которых 4 человека – парни, и 20 девушек 1 курса магистратуры МГППУ по специальности «Психология».

В представленном исследовании использовались следующие опросники:

- Шкала тревоги Спилбергера-Ханина, STAI (1977 г.),
- «Опросник социальной тревоги и социофобии» ОСТиСФ О.А. Сагалакова--Д.В. Труевцев (2012);
- «Шкала оценки цифровой образовательной среды ВУЗа» М.А. Одинцова, Соколова, Н.В., Радчикова Н.П. (2021).

Обработка полученных результатов проводилась с помощью пакета статистических программ «SPSS», Стандартная версия 11.0



## Результаты и обсуждение

В ходе проведенного исследования нами были получены следующие результаты.

Уровень ситуативной тревожности составил 50,93 балла и личностной тревожности – 56,33, что соответствует высоким показателям тревожности (при показателях от 45 и более – высокий уровень). Это может быть связано с напряженной политической и экономической обстановкой в последнее время, которая, в свою очередь, порождает неопределенность и страх за наше будущее как у студентов, так и общества в целом.

В табл. 1 приведены результаты распределения уровня социальной тревожности в исследуемой выборке. Как видно из таблицы, 40% респондентов имеет повышенный уровень социальной тревожности, средний уровень отмечается у 27%, низкий – у 33% выборки.

Таблица 1

### Процентное соотношение студентов с разным уровнем социальной тревожности

Группы	Количество студентов, чел.	Количество студентов, %
Низкий уровень социальной тревожности (от 16 до 30)	10	33%
Средний уровень социальной тревожности (31–39)	8	27%
Высокий уровень социальной тревожности (от 40 и выше)	12	40%

В табл. 2 приведены различия по показателю удовлетворенностью ЦОС вуза в группах с низким, средним и высоким уровнями социальной тревожности. Как видно из табл. 2, удовлетворенность цифровой образовательной средой вуза в группе с высоким уровнем социальной тревожности выше, чем в группе студентов со средним и низким уровнем социальной тревожности.

Таблица 2

### Уровень удовлетворенности ЦОС у респондентов с различным уровнем выраженности социальной тревожности

Группы		Низкий уровень (N=10)	Средний уровень (N=8)	Высокий уровень (N=12)
Параметры				
Уровень удовлетворенности ЦОС	Низкий	1 (3,5%)	4 (13%)	1 (3,5%)
	Средний	9 (30%)	4 (13%)	11 (37%)
	Высокий	-	-	-

Также нами был задан открытый вопрос «Какие тревоги и страхи вы испытываете в процессе обучения в цифровой образовательной среде» и проведен качественный анализ результатов, который показал, что большинство респондентов переживают не уложиться в срок выполнения заданных работ, за дедлайны, указанные в электронной системе обучения. Многих также волнуют всевозможные технические проблемы, которые могут возникнуть на семинарах и лекциях, на экзамене и защите курсовых и магистерских работ; в 21% ответов респонденты указали волнение за правильно сделанный выбор, так как сомневаются в эффективности образования в ЦОС. Так же тревогу вызывает несогласованность учебного процесса и высокая учебная нагрузка. И только 10% ответов показывают нам отсутствие каких-либо страхов и волнений в процессе обучения в цифровой образовательной среде.

**Страхи и тревоги студентов в цифровой образовательной среде**

Категория	Частота встречающихся ответов
Страха нет	10 %
Экзаменационная тревожность/ дедлайн/страх задолженности	39 %
Технические проблемы	25 %
Учебная нагрузка	14 %
Несо согласованность учебного процесса, требований к студентам	14 %
Недостаток общения с педагогами и сокурсниками.	14 %
Низкая эффективность обучения в ЦОС	21 %

**Выводы**

Высокий уровень социальной тревожности может негативно повлиять на успешную адаптацию к изменяющимся условиям обучения, труда и жизни, стать причиной низкой учебной мотивации и академической успеваемости, негативно сказаться на их профессиональном становлении, а также может привести к формированию и закреплению психологических расстройств.

На основе полученных результатов составлен психологический портрет студента с высоким уровнем социальной тревожности: застенчив, молчалив, не участвует в общественных мероприятиях, не проявляет активность на занятиях, не стремится к кооперации с сокурсниками, не способен обратиться за помощью к преподавателю, очень чувствителен к мнению окружающих, испытывает сильный стресс в ситуации оценивания, имеет высокую степень эмоциональной дезадаптации в виде симптомов тревоги.

Подчеркивается важность ранней диагностики студентов с социальными страхами и фобиями с целью предупреждения развития устойчивых неадекватных защитных механизмов, возникновение коморбидных состояний таких как депрессия, алкоголизм, наркомания.

Полученные данные важно учитывать при составлении психолого-педагогических программ поддержки студентов, обучающихся как в цифровой среде, так и офлайн, а также при составлении методологии учебных программ дистанционного обучения, и организации обучения в ЦОС в целом.

*Литература*

1. Блинов В.И., Дулинов М.В., Есенина Е.Ю., Сергеев И.С. Проект дидактической концепции цифрового профессионального образования и обучения. -М.: Издательство «Перо», 2019. 72 с.
2. Бородина К.М. Социальная тревожность как фактор снижения успеваемости студентов. / Региональный вестник. 2019. № 22 (37). – С. 7-8.
3. Горшкова Е.А., Коротина Л.Д. Исследование эмоциональной тревожности студентов на разных этапах обучения в педагогическом вузе. / Молодой ученый. 2015. № 23.2. С. 46-51. URL: <https://moluch.ru/archive/103/24325/>
4. Заусенко, И.В., Озерова Е.В. Связь тревожности и мотивации к обучению у студентов. / Педагогическое образование в России. 2019. № 5. С. 90-96.
5. Карелин Д.О. Тревожность как личностный фактор суицидального риска у студентов вуза. Вестник медицинских технологий, электронный журнал. 2018 – № 4
6. Краснова В.В., Холмогорова А.Б. Социальная тревожность и студенческая дезадаптация./ Электронный журнал «Психологическая наука и образование». 2011. №1

7. Монтгомери С.А. Социальная фобия / Проблемная группа по социальной фобии Всемирной ассоциации психиатрии.

8. Сагалакова О.В., Труевцев Д.В. Социальные страхи и социофобии. Томск: Изд-во Том.ун-та, 2007. – 210 с.

9. Севрюков А.В., Парахин В.А. Здоровье и развитие студентов в условиях информационной и эмоциональной загруженности. / Материалы III межрегиональной научно – практической конференции «Экология и здоровье», Ростов-на-Дону, 2016. С. 26-30

10. Соколова М. «Больше 20 процентов первокурсников нуждаются в психологе» Парламентская газета, 15.09.2022

11. Халилова З.Л., Макулова А.Б., Колесник М.А. Суицидальное поведение у студентов. / Концепт 2015. Т. 13. С. 3681-3685. URL: <http://e-koncept.ru/2015/85737.htm>.

## **К ВОПРОСУ О ПЕРЕЖИВАНИИ КРИЗИСА ИДЕНТИЧНОСТИ В РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ**

**Берзлиева А.В.**

магистрант АНО ВО «Московский гуманитарный университет»  
nast-98@mail.ru

*Аннотация:* рассмотрены содержание понятия идентичность, кризис идентичности, причины и особенности кризиса идентичности у лиц в период ранней взрослости.

*Ключевые слова:* детерминанты, кризис, идентичность, негативная идентичность, ранняя взрослость.

Изучение идентичности личности имеет многовековую историю и связано с развитием философских подходов к проблеме становления индивидуальности человека, его экзистенциальных взглядов, осознания своего места и роли в обществе, сходства с другими людьми и отличия от них.

Интерес философов, психологов и педагогов к исследованию идентичности вызван тем, что она определяет жизненную позицию человека в процессе воспитания и обучения, жизнедеятельности в целом. В связи с мощным влиянием социально-политических и религиозных факторов на становление негативной идентичности в самосознании современной молодежи, проблема кризиса идентичности становится одной из важнейших, что также объясняет популярность исследований идентичности.

В работах зарубежных и отечественных авторов можно выделить четыре подхода к изучению идентичности: психоаналитический подход (А. Ваттерман, Дж. Марсиа, Э. Эриксон), символический интеракционизм (И. Гоффман, Л. Краппман, Дж. Мид, Г. Фогельсон, Ю. Хабермас), когнитивно-ориентированный подход (Г. Брейкуэлл, Г. Теджфел, Дж. Тернер), интегративный, который представили такие авторы, как К. Уилбер и В.В Козлов. В социальном контексте идентичность определяется Э. Эриксоном как личностное образование, которое отражает внутреннюю солидарность человека с социальными идеалами и стандартами – это те характеристики личности, благодаря которым человек делит мир на похожих и не похожих на себя. По Эриксону, идентичность – это определенная форма ответственности человека и культуры [11, с. 340].

В отечественной психологии проблеме становления идентичности посвящены работы К.А. Абульхановой-Славской, Н.В. Антоновой, М.Р. Гинзбурга, И.С. Кона, Е.Н. Ермолаевой, Ю.Г. Овчинниковой, В.Р. Орестовой, В.В. Столина, С.Р. Пантилеева, В.Н. Павленко, Г.В. Соколовой, И.И. Чесноковой. Большое значение идентичности как уподоблению и приспособлению придавал Б.Ф. Поршнев в своих научных трудах.

Популяризатором исследований различных аспектов идентичности в отечественной науке стал И.С. Кон. Важным вкладом И.С. Кона было то, что он интерпретировал идентичность как условный конструкт личности [5, с. 64].

Из современных исследований в области идентичности необходимо отметить работы Е.Л. Солдатовой и И.А. Шляпниковой, авторов концепции динамики эго-идентичности в нормативных кризисах развития личности взрослого человека. Эго-идентичность рассматривается ими как центральное новообразования нормативного кризиса [7, с. 29].

Проблема идентичности у взрослых детей с инвалидностью изучалась М.Н. Губиной и Е.В. Гуровой [3,4]. Показано, что постоянный стресс и тревога, депрессия родителей провоцирует формирование в семье дисгармоничных отношений с ребенком. Это может проявляться в различных формах: гиперопека или гиперпротекция, чрезмерные требования или полное отсутствие таковых, неразвитость родительских чувств и т.д. В такой ситуации взрослеющий ребенок остается не только физически зависим от родителей, но и эмоционально. Пассивная жизненная позиция не способствует формированию его эго-идентичности [4, с. 48].

Тем не менее, несмотря на большое число работ как зарубежных, так и отечественных психологов, понятие идентичности остается малоизученным. В исследованиях затрагивается лишь типология и структура конкретных типов идентичностей. Отметим, что исследования идентичности зарубежных и отечественных психологов чаще всего касаются подросткового возраста. До сих пор малоизученными остаются такие аспекты проблемы идентичности, как становление идентичности в ранней зрелости. А работы, посвященные изучению такого варианта становления идентичности, как негативная идентичность, встречаются крайне редко.

Анализ понятия «негативная идентичность» может быть продуктивен при описании и определении его природы, исходных теоретических позиций.

Известно, что негативная идентичность является результатом неразрешенных возрастных кризисов. Главная задача личностного развития в период юности – поиск своего места в жизни и установление значимости своей роли в мире взрослых. Данный этап нередко тяжело переживается молодыми людьми и носит характер кризиса. Если молодые люди не желают справиться с данным кризисом и пытаются избежать решения данной проблемы, то это может привести к задержке развития личности.

По мнению К.Г. Юнга, кризисным моментом периода ранней зрелости является столкновение человека с требованиями реальной жизни, которые не соответствуют его представлениям [11, с. 337]. Чаще всего, это связано с большими ожиданиями, недооцениванием влияния внешних трудностей, негативизмом или чрезмерным оптимизмом.

Э. Эриксон писал, что формы идентичности пластичны и динамичны. Основным содержанием кризиса встречи со взрослостью является кризис идентичности, так как он возникает при переходе от одной стадии, которая характеризуется определенной формой идентичности, на другую [10, с. 114]. Э. Эриксон определяет кризис идентичности как формирование идентичности в противовес ролевой неопределенности. Кризис идентичности требует от человека переосмысления своих отношений с окружающими, своей роли в обществе. Особенно важна перестройка отношений с родителями, так как взрослеющий человек уже не может быть опекаемым и управляемым. Следует подчеркнуть, что, по словам Э. Эриксо-

на, для кризиса идентичности нормален период «спутанной» идентичности (потери самого себя) [там же, с. 37].

Кризис идентичности в период ранней зрелости может дополниться или последовательно смениться кризисом интимности. Общение с другими людьми может при этом казаться человеку стереотипным, а сам он может оказаться в состоянии психологической изоляции. Особое значение в этот период приобретает чувство одиночества. Следует отметить, что именно чувство, а не фактическое одиночество. Вокруг молодого человека могут быть по-прежнему его родные, друзья, коллеги, но при этом он считает себя оторванным от людей и мира. Так как идентичность динамична, кризисы идентичности неизбежны, более того, они даже необходимы для развития личности. Положительным результатом кризиса идентичности в период ранней зрелости является приобретение взрослой идентичности.

Кризис идентичности переживают те молодые люди, которые не смогли успешно разрешить кризис подросткового возраста или находятся в статусе моратория (еще находящиеся в процессе поиска себя). Те, кто находится в статусе моратория, переживают кризис особенно остро. Им потребуется квалифицированная психологическая поддержка, так как возникает необходимость решения проблемы двух кризисов одновременно.

Пытаясь избежать кризиса идентичности, некоторые молодые люди спешат с самоопределением, смиряются с сознанием предопределенности, не раскрывают свой потенциал. Другие растягивают кризис на неопределенное время, растрачивая свою энергию на мысли о самоопределении. Иногда диффузная идентичность находит выражение в негативной идентичности, при которой личность принимает опасную или социально нежелательную роль.

Указывает Н.А. Самойлик, «переживание кризиса идентичности представляет комплексную структуру и выражается в дестабилизации личностной, социальной и деятельностной сфер» [6, с. 53].

Если для прохождения кризиса не созданы благоприятные условия, то может возникнуть эффект отвержения, который проявляется во враждебности даже к близкому социальному окружению. При этом у молодых людей возникают тревога, опустошение и изоляция от окружающего мира.

Проявлениями кризиса идентичности в период ранней зрелости являются: боязнь близкого общения с другими людьми, изоляция, установление только формальных отношений с окружающими, неуверенность в себе, потеря гармонии со временем, отсутствие идеального «Я» (поиск кумиров и полное их копирование).

Последствиями неразрешенного кризиса идентичности могут быть: утрата предсказуемости поведения личности, устаревание ценностей, которые раньше были ведущими, возврат к архаичным ценностям, пассивность или чрезмерная активность как реакция на новую ситуацию, чувство дезориентации.

При неразрешенном кризисе идентичности может возникнуть негативная идентичность – презрительное и враждебное отношение к той социальной роли, которая считается нормальной в ближайшем окружении.

Негативная идентичность приводит к различным протестам. Такие явления могут быть преодолены достаточно легко, а могут стать причиной девиантного поведения, появления психозов и неврозов.

### *Литература*

1. Андреева Г. М. К вопросу о кризисе идентичности в условиях социальных трансформаций // Психологические исследования, № 6 (20).
2. Аринушкина Н.С. Нравственная регуляция поведения у лиц с позитивной и негативной личностной идентичностью // Известия Саратов. ун-та. Нов. сер. «Академия образования. Психология развития». 2012. Т. 1, № 3. С. 33–36.

3. Губина М.Н., Гурова Е.В. Эго-идентичность у юношей и девушек с инвалидностью // Культурно-исторический подход в современной психологии развития: достижения, проблемы, перспективы. М.: МГППУ, 2018. С. 358-362.
4. Губина М.Н., Гурова Е.В. Эго-идентичность у взрослых детей с инвалидностью в зависимости от характера детско-родительских отношений // Возможности и риски цифровой среды. М.: МГППУ, 2019. С. 48-52.
5. Гоффман И. Представление себя другим в повседневной жизни. М.: КанонПресс-Ц, 2000. 124 с.
6. Самойлик Н.А. Социально-психологические факторы переживания кризиса идентичности в период юности // Вестник НГУ. Сер. Психология». 2012. Т. 6, № 2. С. 52–56.
7. Солдатова Е.Л., Шляпникова И.А. Связь эго-идентичности и личностной зрелости // Вестник ЮУрГУ. Серия: Психология. 2015. Т. 8. № 1. С. 29-33.
8. Козлов В.В. Интегративная психология: Пути духовного поиска, или освящение повседневности. – М.: Психотерапия, 2007 – 528 с.
9. Козлов В.В. Работа с кризисной личностью: Методическое пособие. М.: Ин-т психотерапии, 2003. – 302 с.
10. Красовский Ю.Д. Архитектоника организационного поведения / Ю.Д. Красовский. – М.: Юнити-Дана, 2016.
11. Рудакова И.А. Девиантное поведение / И.А. Рудакова, О.С. Ситникова, Н.Ю. Фальчевкая. – М.: Феникс, 2017.

## **МОТИВАЦИЯ, САМОДЕТЕРМИНАЦИЯ И ПЕРЕЖИВАНИЯ В НАУЧНО- ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ (НА ПРИМЕРЕ ФАКУЛЬТЕТА ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ МГППУ)**

**Вавко О.В.**

магистрант факультета дистанционного образования  
vavkoov@fdomgppu.ru

**Александрова Л.А.**

доцент, кандидат психологических наук  
ФГБОУ ВО МГППУ, ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет», г. Москва, Россия

*Аннотация.* Раскрывается содержание понятий «онлайн-обучение», «мотивация», «самодетерминация». В связи со все более широким распространением такого вида обучения как дистанционное, играющего возрастающую роль в обеспечении профессионального образования как в России, так и за рубежом, проблематика мотивации и самодетерминации студентов в процессе обучения в данном формате приобретает особую важность. В статье представлены различные континуумы мотивации, а также результаты исследования взаимосвязи между уровнем мотивации и самодетерминации студентов МГППУ и такими факторами, как их статус занятости и наличия у них детей, а также спецификой выбора темы исследования.

*Ключевые слова:* мотивация, самодетерминация, онлайн-обучение, дистанционное обучение, мотивация учебной деятельности, студенты.



## **Актуальность и разработанность проблемы исследования**

В психологической литературе представлено довольно большое число различных, как российских, так и зарубежных, теорий, касающихся проблемы мотивации. Каждая из них по-своему пытается ответить на вопрос, совершает человек свободный выбор или же его поведение детерминировано не зависящими от самого человека факторами. [7] В последние годы в сфере образования появился новый феномен-образование, получаемое онлайн. Оно предоставляет широкие возможности для студентов из разных уголков планеты получить образование или заниматься научной работой в интересующем направлении, и вместе с тем создает определенные вызовы, связанные именно с этим стилем обучения.

Так, в частности, оно поддерживает основные базовые потребности в автономии, компетентности и связи. [6]; Онлайн-обучение представляет собой ту область образовательной сферы, которая активно растет. Многие рассматривают эту возможность в связи со сменой профессии во взрослом возрасте. В этой связи проблема мотивации и самодетерминации студентов, обучающихся онлайн, представляется довольно актуальной.

## **Организация и методики исследования**

Теоретической и методологической основой исследования явилась совокупность разработанных отечественными и зарубежными учеными концепций и работ: З. Фрейда, А. Адлера, К. Левина, А. Маслоу, В. Франкла, А.Н. Леонтьева, П.Я. Гальперина, Д. Макклеланда, К. Шелдона, Б. Вайнера, М. Селигмана, К. Двек, Э. Скиннера, А. Бандуры, Э. Деси и Р. Райана, Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева, Е.Н. Осина, рассматривающих понятие мотивации (в разных ее аспектах) и самодетерминации. Специфика дистанционной формы обучения и исследовательской работы в онлайн-формате была раскрыта такими авторами, как Шукшина Л.В., Фролова К.Г., Евдошенко О.В, Кулагина Н.П., Васильев В.И., Момот А.Т., Лобова Г.Н., Рязанов В.А.

Целью исследования является изучение особенностей феномена мотивации и детерминации у студентов МГППУ, обучающихся онлайн.

В работе были использованы следующие методики: методика Шкала академической мотивации Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н. [5]; методика субъективной витальности (шкала диспозиционной витальности (Vt-d) Р. Райана и К. Фредерик [1]; опросник переживания в деятельности (ДПД) Дж. Накамура [9]; шкала самодетерминации личности (Б. Шелдон; в адаптации и модификации Е.Н. Осина) [4]; шкала общей самооффективности Р. Шварца, М. Ерусалема, переведена и стандартизирована Ромеком В.Г; общий опросник, составленный из вышеуказанных методик.

Мы предположили, что мотивация и самодетерминация в процессе научно-исследовательской работы студентов факультета дистанционного образования МГППУ связаны с особенностями выбора темы и переживаниями в процессе осуществления научной деятельности. Кроме того, было исследовано предположение о том, что в процессе научно-исследовательской работы студентов есть различия в уровне их мотивации и самодетерминации в зависимости от социодемографических факторов (статуса занятости и наличия детей).

В опросе приняло участие 15 респондентов-студентов в возрасте от 26 до 54 лет, преобладающая часть которых (13) является студентами магистратуры факультета дистанционного образования МГППУ, и двое-студентами бакалавриата. Выборка состоит из 14 женщин (93,3%) и 1 мужчины (6,7%). Немногочисленность выборки, ее неоднородность по уровню подготовки (бакалавриат/магистратура) и полу (14 студентов женского пола и 1-мужского) оказывает влияние на результаты анализа. В связи с этим существует ряд ограничений относительно



но возможности обобщать или распространять полученные выводы на широкий класс случаев.

Для обработки и анализа данных применялся статистический пакет IBM SPSS Statistics 28.0 и компьютерная программа Microsoft Office Excel.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

Согласно данным описательной статистики о значениях средних и стандартных отклонений по каждому параметру измерений, в целом показатели мотивации и самодетерминации студентов в процессе обучения и научно-исследовательской деятельности находятся на высоком уровне. Наибольшее среднее значение получено по шкале самооффективности (30,53), при нормативном показателе, лежащем в пределах от 27 до 37. Мотивация достижения, саморазвития и познавательная мотивация в среднем немного превышают нормативные показатели, с результатом соответственно 15,4000; 15,86; 16,86 при нормативных 14,33; 15,76; 16,16. Показатели средних по шкале самодетерминации (самовыражение, воспринимаемый выбор, индекс самодетерминации) также превышают нормативные значения, за исключением аутентичности, среднее значение которого немного ниже нормативного (16,13 против 16,4). Имеются показатели, в которых уровень среднего ниже нормативного, такие как мотивация самоуважения (11,20), внешняя (7,20) и интроецированная (9,73) мотивация, при нормативных значениях соответственно 15,98; 11,07; 12,69.

По критерию занятости на уровне значимости  $p=0,057$  выявлена связь со смыслом, а на уровне значимости  $p=0,076$  выявлена связь с возрастом (на уровне тенденции). Исследование показывает, что работающие студенты в целом старше (средний ранг работающих 9,67, тогда как не работающих 5,50). Кроме того, неработающие студенты вкладывают больший смысл в обучение и написание научной работы (средний ранг 10,67), тогда как аналогичный показатель работающих студентов 6,2.

Группировка данных по критерию наличия у респондентов детей также выявила значимую связь (см. таблицу 4-5). Так, на уровне значимости  $p=0,020$  выявлена связь с познавательной мотивацией, а на уровне значимости  $p=0,041$  выявлена связь с мотивацией достижения. Таблица рангов показывает, что студенты, имеющие детей, демонстрируют более значительную познавательную мотивацию (средний ранг 9,59), чем не имеющие детей (средний ранг 3,63). Кроме того, студенты, имеющие детей, имеют более высокие показатели по мотивации достижения (средний ранг 9,41), тогда как аналогичный показатель не имеющих детей студентов 4,13.

Показатель выбора темы продемонстрировал сильную обратную связь с амотивацией на уровне тенденции (значимость 0,057). Вероятно, данный феномен можно объяснить тем, что выбор темы исследования многие студенты производят исходя из имеющихся на данном этапе научных интересов, что не подразумевает наличия амотивации, т.е. отсутствия интереса к исследованию. Кроме того, выбор темы показал неожиданно сильную обратную корреляционную связь (на уровне значимости 0,041) с аутентичностью. Чтобы глубже исследовать данный феномен, мы рассмотрели все 4 варианта выбора темы, которые имели место в исследовании: 0 – желание сменить тему, 1 – выбор темы был сделан научным руководителем, 3 – выбор темы был осуществлен путем компромисса, 4 – самостоятельный выбор темы.

Наименьший уровень субъективной витальности (21,0) наблюдается у студента, который хотел бы поменять тему исследования, в то время как наибольший уровень показывают студенты, нашедшие компромисс с преподавателем (34,25) или в случае, где тема исследования была выбрана самостоятельно (33,6). Студен-

ты, у которых тема исследования была выбрана научным руководителем, демонстрируют средние показатели витальности (33,33).

В случае желания сменить тему исследования, показатели амотивации и интроецированной мотивации будут самыми высокими из всей выборки (оба показателя 11,0), показатель самоуважения при этом будет самым низким (8,0). Самостоятельному выбору темы сопутствует самый низкий показатель амотивации (5,0), и при этом средний уровень внешней и интроецированной мотивации (7,6 и 9,0), а также довольно высокий уровень мотивации самоуважения и познавательной мотивации (9,8 и 17,2). Вариант компромисса в выборе темы отличается довольно высоким уровнем амотивации (7,5), средними уровнями внешней и интроецированной мотивации (6,75 и 7,75), и средними уровнями внутренней мотивации. Наибольшую внутреннюю мотивацию демонстрирует группа, где тема была предложена руководителем. Там же показан самый высокий в выборке уровень мотивации самоуважения (12,3).

Самый высокий показатель аутентичности наблюдается в группе, где тема была предложена руководителем, а также в группе желающих сменить тему, а самый низкий – у тех, кто выбрал тему самостоятельно. По показателю самовыражения лидируют те, у кого тема была предложена руководителем. Самый низкий результат по шкале самовыражения у желающих сменить тему. У студентов, где выбор темы предложен руководителем, также самые высокие показатели воспринимаемого выбора и индекса самодетерминации.

### **Выводы**

В результате проведения эмпирического исследования были получены результаты, свидетельствующие о различиях и взаимосвязи показателей мотивации, самодетерминации, переживания в деятельности студентов в условиях дистанционного обучения. Проведенный анализ средних значений по исследуемым критериям позволил выявить следующие особенности: в целом показатели мотивации и самодетерминации студентов в процессе обучения и научно-исследовательской деятельности находятся на высоком уровне. Мотивация достижения, саморазвития и познавательная мотивация в среднем немного превышают нормативные показатели. Наибольшее среднее значение получено по шкале самооэффективность, при этом оно находится в границах нормативных значений. Показатели средних по шкале самодетерминации также имеют значения, превышающие нормативный показатель. Показатель аутентичности оказался первоначально незначительно ниже нормативного за счет укрупненной группировки по критерию выбора темы.

В зависимости от статуса занятости студентов и их возраста была выявлена существенная разница в осмысленности учебной деятельности (выше показатель у неработающих, кроме того, те, кто работает, оказались в среднем старше). В зависимости от наличия детей была выявлена более сильная познавательная мотивация и мотивация достижения у тех, кто имеет детей, в отличие от тех, кто детей не имеет.

При анализе уровня субъективной витальности в зависимости от выбора темы исследования, были выявлены ее высокие уровни при самостоятельном выборе темы и в случае компромисса с преподавателем, наименьший уровень витальности показал студент, желающий сменить тему.

При анализе особенностей мотивации в связи со способом выбора темы, было замечено, что самым высоким показателям внутренней мотивации сопутствует тот случай, когда выбор темы был предложен научным руководителем. Этой же группе свойственен самый высокий уровень самоуважения из всей выборки. Самый слабый уровень внутренней мотивации, одновременно с высоким уровнем амотивации и с самым низким показателем самоуважения наблюдается при желании сменить тему исследования.

В части показателей самодетерминации самый высокий показатель аутентичности наблюдается в группе, где тема была предложена руководителем, а также в группе желающих сменить тему. У студентов, где выбор темы предложен руководителем, также самые высокие показатели воспринимаемого выбора и индекса самодетерминации.

Выявлена прямая взаимосвязь между удовольствием и мотивацией саморазвития, удовольствием и индексом самодетерминации, самоэффективностью и самодетерминацией, а также пустотой и интроецированной мотивацией, воспринимаемым выбором и мотивацией саморазвития.

Таким образом, данные, полученные в результате проведенного исследования, подтверждают наше предположение о наличии связей между феноменами мотивации в ее разных формах, самодетерминацией, самоэффективностью и субъективной витальностью в процессе обучения и научной деятельности студентов на факультете дистанционного обучения МГППУ.

### *Литература*

1. Александрова Л.А. Субъективная витальность как предмет исследования// Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2014. Т. 11, № 1. С. 133–163.
2. Алтунина И.Р. Проблемы мотивации в зарубежных теориях личности // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2020. № 4. С. 12–28
3. Афанасьева А.Д. Теоретические подходы к исследованию структуры мотивации личности // ВЕСТНИК ИрГТУ. 2015. №1. С.217-221.
4. Богомаз С.А., Мацута В.В. Опросниковые методы исследования личностного потенциала. Методическое руководство// С.А. Богомаз, В.В. Мацута, ФГБОУ ВПО Национальный исследовательский Томский государственный университет. Томск, 2012.
5. Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н. Опросник «Шкалы академической мотивации»// Психологический журнал, 2014, том 35, № 4.
6. Евдошенко О.В. Традиционное и дистанционное обучение в условиях пандемии 2020 года // Наука и образование. 2020. № 2. С. 1-7.
7. Зейгарник Б.В. Теория личности Курта Левина. М.: URSS, 2021.
8. Леонтьев А.Н. Абрахам Маслоу в XXI веке// Психология. 2008. Том 5, № 3. С. 68-87
9. Леонтьев Д.А. Переживания в учебной деятельности и их связь с психологическим благополучием// Психологическая наука и образование. 2018. Т. 23. № 6. С. 55–66.
10. Франкл В. Психотерапия и экзистенциализм: избранные работы по логотерапии. Москва, 2015.

## **АКАДЕМИЧЕСКАЯ МОТИВАЦИЯ, СОВЛАДАНИЕ И УЧЕБНЫЕ ТРУДНОСТИ У СТУДЕНТОВ**

**Вакуленко А.Г.**

студент

[vakulenkoag@fdomgppu.ru](mailto:vakulenkoag@fdomgppu.ru)

**Александрова Л.А.**

к.п.н., доцент кафедры психологии и педагогики дистанционного обучения  
[ladaleksandrova@mail.ru](mailto:ladaleksandrova@mail.ru)

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

*Аннотация.* В статье представлены результаты эмпирического исследования академической мотивации и совладания с учебными трудностями у студентов бакалавриата. Показано, что между академической мотивацией, копинг-стратегиями и уровнем выраженности учебных трудностей и переживаний существуют взаимосвязи.

*Ключевые слова.* Академическая мотивация, учебные трудности, совладание, студенты.

## **THE RELATIONSHIP BETWEEN THE ACADEMIC MOTIVATION AND COPING WITH LEARNING DIFFICULTIES AMONG STUDENTS**

*Abstract.* The article presents the results of an empirical study of academic motivation and coping with learning difficulties among students. It was shown that there are relationships between academic motivation, coping strategies and the level of severity of learning difficulties and experiences.

*Keywords.* Academic motivation, learning difficulties, coping, university students.

Одним из наиболее распространенных факторов стресса для студентов является учебная деятельность. В процессе данной деятельности студенты сталкиваются с трудностями и переживаниями различного характера. Учебная деятельность требует постоянного умственного напряжения, провоцирует эмоциональное напряжение, в особенно интенсивные периоды может сопровождаться ухудшением качества сна, нарушением режима питания, двигательной активности.

Трудности, с которыми сталкиваются студенты, требуют совладания. В рамках исследований совладания в основном рассматриваются понятия учебного стресса, экзаменационного стресса, экзаменационной тревожности и др. (В.А. Бодров, Ю.В. Щербатых, Т.Л. Крюкова). Подчеркивается индивидуальный характер совладания с учебным стрессом [7], что поднимает вопрос о поиске факторов, влияющих на него. Часть исследователей фокусируется на изучении конкретных трудностей, с которыми сталкиваются студенты (С.Б. Величковская, Е.Я. Матюшкина, Т.Ю. Артюхова), не исследуя при этом совладание с ними. Авторы выделяют в качестве факторов стресса трудности, связанные с учебной деятельностью, и трудности личностного и социогенного характера. [3] Таким образом, выявляется необходимость одновременного изучения учебных трудностей и совладания с ними. Следует также отметить дефицит психодиагностического инструментария для выявления учебных трудностей: методик не так много, и существующие в основном фокусируются на содержательной стороне учебной деятельности, упуская из виду социальные и эмоциональные аспекты. В связи с этим одной из задач нашего исследования было составление авторской анкеты на учебные трудности и переживания для более глубокого и полного исследования трудностей, с которыми сталкиваются студенты.

Задаваясь вопросом о том, какие явления могут оказывать влияние на успешность совладания с учебными трудностями, мы пришли к проблеме академической мотивации. Она является одним из основных факторов успешности образовательного процесса, направляя и регулируя учебную деятельность. Одним из наиболее разработанных направлений ее изучения является концепция самодетерминации (SDT) Э. Деси и Р. Райана, в которой авторы исследуют различные типы внутренней и внешней мотивации, основываясь на врожденных психологических потребностях. [9] На концепцию самодетерминации опирается при разработке своей модели мотивации достиженческой деятельности Т.О. Гордеева, применяемой в том числе к учебной деятельности. Разделяя мотивацию учебной деятельности на внешнюю и внутреннюю, она так же описывает внутри этих

групп отдельные виды академической мотивации на основании психологически потребностей, лежащих в ее основе. Для учебной деятельности оптимальным Т.О. Гордеева считает сочетание продуктивных внутренних и внешних мотивов с преобладанием первых. Продуктивными внешними мотивами является подгруппа внешних мотивов, направленных на удовлетворение базовых потребностей. [5] На основании этого мы можем предположить, что академическая мотивация может влиять не только на саму учебную деятельность, но и на связанные с ней явления, такие как совладание с учебными трудностями. Выявление взаимосвязей академической мотивации с совладанием и учебными трудностями является, таким образом, целью нашего исследования.

Исследование было проведено в онлайн-формате в феврале 2022 года с использованием Google Форм. В исследовании приняли участие 32 респондента. Все респонденты – студенты бакалавриата высших учебных заведений.

В эмпирическом исследовании применялись следующие методики:

1. Опросник «Шкалы академической мотивации» (Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин, 2014 г.), позволяющий выявить семь качественно различных типов академической мотивации [6];

2. Опросник оценки учебных трудностей (M. Madriaga et al., адаптация – Л.А. Александрова, 2013, 2015 гг.), выявляющий уровень осознаваемых учебных трудностей [1, 2];

3. Авторская анкета на учебные трудности и переживания, разработанная в рамках данного исследования для выявления более субъективных и связанных с эмоциональными и социальными аспектами трудностей и переживаний студентов. В основу анкеты легли дополнительные вопросы к методике потока, которые были доработаны и дополнены собственными вопросами на основании изученной научной литературы;

4. Опросник способов копинга (Е.В. Битюцкая, 2015 г.), являющийся современной адаптацией классической методики “Ways of Coping Questionnaire” (WCQ; «Опросник способов копинга») (С. Фолкман, Р. Лазарус) и позволяющий выявить девять различных копинг-стратегий [4].

Статистическая обработка данных проводилась в программе IBM SPSS Statistics Version 23. Был проведен анализ взаимосвязей между изучаемыми феноменами с применением корреляционного анализа с помощью коэффициента корреляции Спирмена.

Нами выявлены корреляционные связи между различными типами академической мотивации и копинг-стратегиями. Большинство продуктивных типов академической мотивации (познавательная мотивация, мотивация достижения, саморазвития, самоуважения) в основном демонстрируют прямые корреляции с копинг-стратегиями планомерное решение проблемы, позитивная переоценка и обратные корреляции с защитными копинг-стратегиями (фантазирование и надежда на внешние силы, уход и избегание). Мотивация достижения демонстрирует прямые корреляции с копинг-стратегиями позитивная переоценка, самоконтроль, и обратные корреляции с защитными копинг-стратегиями (фантазирование и надежда на внешние силы, уход и избегание). Мотивация самоуважения демонстрирует прямую корреляцию с копинг-стратегией самообвинение. Непродуктивные типы академической мотивации (интроецированная, экстернальная мотивация, амотивация) демонстрируют прямые корреляции с защитными копинг-стратегиями (фантазирование и надежда на внешние силы, самообвинение, уход и избегание). Таким образом, продуктивные типы академической мотивации в основном провоцируют применение копинг-стратегий планомерное решение проблемы, позитивная переоценка и не вызывают применения защитных копинг-стратегиями (фантазирование и надежда на внешние силы, уход и избегание). Мотивация достижения вызывает применение копинг-

стратегий позитивная переоценка, самоконтроль и не вызывает применения защитных копинг-стратегий. Мотивация самоуважения провоцирует применение защитной копинг-стратегии самообвинение. Непродуктивные типы академической мотивации вызывают применение защитных копинг-стратегий.

Таблица 1

**Взаимосвязи между академической мотивацией и способами совладания**

Шкалы	Планомерное решение проблемы	Позитивная переоценка	Самоконтроль	Самообвинение	Фантазирование и надежда на внешние силы	Уход, избегание
Познавательная мотивация	,430*	0,298	0,088	-0,320	-,599**	-0,304
Мотивация достижения	0,107	,383*	,464**	0,042	-,563**	-,523**
Мотивация самоуважения	-0,178	-0,119	0,307	,465**	0,168	-0,017
Интроецированная мотивация	-0,193	-0,275	-0,038	0,342	,411*	0,176
Экстернальная мотивация	-0,113	-0,252	-0,148	,455**	,650**	0,344
Амотивация	-0,148	-0,101	-0,155	0,249	,431*	,375*

Примечания: \* корреляция значима на уровне  $p \leq 0,05$ ; \*\* корреляция значима на уровне  $p \leq 0,01$ .

Между различными учебными трудностями и переживаниями и копинг-стратегиями нами также были выявлены корреляционные связи. Копинг-стратегии планомерное решение проблемы, обращение за поддержкой к социальному окружению, позитивная переоценка, дистанцирование не демонстрируют корреляционных связей с учебными трудностями и переживаниями. Копинг-стратегии противостояние, самообвинение, фантазирование и надежда на внешние силы, уход и избегание имеют прямые корреляции с несколькими учебными трудностями и переживаниями. Копинг-стратегия самоконтроль демонстрирует обратные корреляции с несколькими учебными трудностями и переживаниями. Таким образом, субъективная выраженность учебных трудностей и переживаний провоцирует применение копинг-стратегий противостояние, самообвинение, фантазирование и надежда на внешние силы, уход и избегание. Копинг-стратегия самоконтроль направлена на сдерживание эмоций и контроль над переживаниями, что объясняет обратную взаимосвязь ее с выраженностью учебных переживаний.

Наконец, нами были выявлены корреляционные связи между учебными трудностями и переживаниями и различными типами академической мотивации. Продуктивные типы академической мотивации (внутренняя мотивация – познавательная, мотивация достижения, саморазвития) демонстрируют отрицательные корреляции с различными учебными трудностями и переживаниями. Два типа академической мотивации – продуктивный тип внешней академической мотивации (мотивация самоуважения) и непродуктивный тип внешней академической мотивации (интроецированная) не демонстрируют статистически значимых корреляционных связей с учебными трудностями и переживаниями; возможно, для их проявления объем выборки пока что не является достаточным. Непродуктивные типы академической мотивации (экстернальная мотивация, амотивация) имеют положительные корреляции с различными учебными трудностями и пе-



**Взаимосвязи между способами копинга и учебными трудностями  
и переживаниями**

Шкалы	Позитивная переоценка	Противостояние	Самоконтроль	Самообвинение	Фантазирова- ние и надежда на внешние силы	Уход, избегание
Опросник оценки учеб- ных трудностей (сумма)	-0,153	0,248	0,010	0,326	0,216	0,217
Авторская анкета на учебные труд- ности и переживания (сумма)	-0,088	0,258	-0,200	0,299	,403*	,388*
1. Я переживаю, что у меня что-то не получится	-0,055	0,054	0,093	,620**	0,316	0,178
2. По сравнению с другими фа- культетами, там, где я учусь, уче- ба действительно сложная	-0,076	,386*	-,354*	0,101	,411*	0,165
3. Я считаю, что уровень моей компетентности в данной сфе- ре достаточно высокий	-0,335	-0,041	0,135	0,292	0,342	,406*
4. Требования, которые предъявляют преподаватели на нашем факульте- те, для меня довольно высоки	0,126	,525**	-,386*	0,005	0,151	0,277
6. Мне бывает сложно поладить с одно- курсниками при совместной работе	-0,005	0,329	-0,133	-0,091	0,066	0,094
7. У меня бывают трудности во вза- имодействии с преподавателями	-0,220	0,258	-0,148	0,059	0,240	,397*

*Примечания: \* корреляция значима на уровне  $p \leq 0,05$ ; \*\* корреляция значима на уровне  $p \leq 0,01$ .*

реживаниями. Таким образом, продуктивные типы академической мотивации в целом приводят к низкой выраженности учебных трудностей и переживаний, в то время как непродуктивные типы академической мотивации вызывают высокую выраженность учебных трудностей и переживаний.

### Выводы

В ходе эмпирического исследования было выявлено, что между академической мотивацией, копинг-стратегиями и уровнем выраженности учебных трудностей и переживаний существуют взаимосвязи.

У продуктивных типов академической мотивации в основном наблюдаются прямые связи с копинг-стратегиями планомерное решение проблемы, позитивная переоценка и обратные связи с защитными копинг-стратегиями (фантазирование и надежда на внешние силы, уход и избегание). Также у данных типов академической мотивации наблюдаются обратные связи с уровнем выраженности учебных трудностей и переживаний. Продуктивные типы академической мотивации, таким образом, провоцируют применение копинг-стратегий планомерное решение проблемы, позитивная переоценка, избегание защитных

Таблица 3

**Взаимосвязи между учебными трудностями и переживаниями  
и академической мотивацией**

Шкалы	Познавательная мотивация	Мотивация достижения	Мотивация саморазвития	Мотивация самоуважения	Интроецированная мотивация	Экстерналиная мотивация	Амотивация
Опросник оценки учебных трудностей (сумма)	-,575**	-0,317	-0,265	0,261	0,058	0,281	,379*
Авторская анкета на учебные трудности и переживания (сумма)	-0,291	-,418*	-0,284	0,219	0,321	,548**	,505**
1. Я переживаю, что у меня что-то не получится	-0,080	-0,137	-0,073	0,236	0,257	,376*	0,107
2. По сравнению с другими факультетами, там, где я учусь, учеба действительно сложная	-0,134	-0,295	-0,125	0,067	0,103	0,174	0,175
3. Я считаю, что уровень моей компетентности в данной сфере достаточно высокий	-,623**	-,519**	-,568**	-0,040	0,205	,418*	,700**
4. Требования, которые предъявляют преподаватели на нашем факультете, для меня довольно высоки	-0,221	-0,297	-0,157	0,067	-0,077	0,137	,401*
5. Я думаю, что затрачиваю на освоение дисциплин довольно много времени и сил	0,331	-0,004	0,120	0,177	0,174	0,216	-0,065
6. Мне бывает сложно поладить с однокурсниками при совместной работе	-,370*	-0,234	-0,167	-0,035	-0,128	0,122	,478**
7. У меня бывают трудности во взаимодействии с преподавателями	-,464**	-,528**	-,504**	-0,058	0,137	,370*	,615**
8. Я переживаю, если у меня не получается что-то выполнить в срок	-0,007	-0,219	-0,137	-0,004	0,122	,403*	0,045

Примечания: \* корреляция значима на уровне  $p \leq 0,05$ ; \*\* корреляция значима на уровне  $p \leq 0,01$ .

копинг-стратегий и приводят к низкой выраженности учебных трудностей и переживаний.

У непродуктивных типов академической мотивации наблюдаются прямые связи с защитными копинг-стратегиями (фантазирование и надежда на внешние силы, уход и избегание) и прямые связи с уровнем выраженности учебных трудностей и переживаний. Непродуктивные типы академической мотивации приводят к высокому уровню выраженности учебных трудностей и переживаний и используются защитными копинг-стратегиями для совладания с ними.

Связи между способами копинга и уровнем осознаваемых учебных трудностей и переживаний у студентов не вполне однозначны: копинг-стратегии планомер-

ное решение проблемы, обращение за поддержкой к социальному окружению, позитивная переоценка, дистанцирование не имеют связей с уровнем осознаваемых трудностей и переживаний у студентов, то есть их применение не зависит от уровня трудностей и переживаний. Копинг-стратегии противостояние, самообвинение, фантазирование и надежда на внешние силы, уход и избегание имеют прямые корреляции с несколькими учебными трудностями и переживаниями, таким образом, мы можем говорить о том, что выраженность учебных трудностей и переживаний провоцирует применение данных копинг-стратегий. Копинг-стратегия самоконтроль демонстрирует обратные корреляции с несколькими учебными трудностями и переживаниями, что объясняется ее направленностью на сдерживание эмоций и контроль над переживаниями. Таким образом, копинг-стратегия самоконтроль приводит к низкому уровню выраженности учебных трудностей и переживаний.

Итак, наша гипотеза о наличии взаимосвязи между академической мотивацией, совладанием и учебными трудностями получила подтверждение. Безусловно, данная тема требует дальнейшего изучения и увеличения выборки для уточнения и расширения результатов, чего мы надеемся достичь в последующих исследованиях.

### *Литература*

1. Александрова Л.А., Ахметгалева З.М., Бобожей В.В. Разработка и апробация методики оценки трудностей, обусловленных состоянием здоровья Печ. Современная психодиагностика в России. Преодоление кризиса / Сборник материалов 3-й Всероссийской конференции по психологической диагностике 9-11.09. 2015, Издательский центр ЮУрГУ, Челябинск, 2015, т. 2, с. 3 – 11
2. Александрова Л.А., Бобожей В.В. Личностные ресурсы студентов с ОВЗ как фактор преодоления учебных трудностей Печ. II Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы психологической реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья» (12-13 декабря 2013г) – сборник материалов. М., изд. МГППУ. 2013 с. 31-36
3. Артюхова Т.Ю. и др. Учебная деятельность как фактор возникновения стресса у студентов // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. ВП Астафьева, 2020. №. 2. С. 145-155.
4. Битюцкая Е.В. Опросник способов копинга: методическое пособие. Москва: ИИУ. МГОУ, 2015. 80 с.
5. Гордеева Т.О. Мотивация учебной деятельности школьников и студентов: структура, механизмы, условия развития. [Текст]: дис. ... д-р психол. наук. Москва, 2013. 444 с.
6. Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н. Опросник «Шкалы академической мотивации» // Психологический журнал. 2014. Т. 35. № 4. С. 96–107.
7. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб. : Питер, 2006. 256 с.
8. Madriaga M., Hanson K., Heaton C., Kay H., Newitt S., Walker A. Confronting similar challenges? Disabled and non-disabled students' learning and assessment experiences // Studies in Higher Education, 2010. V. 35, No. 6 P. 647–658.
9. Ryan R.M., Deci E.L. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions // Contemporary educational psychology, 2000. V. 25. P. 65–67.

# ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ МОТИВАЦИИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ У СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Цепкова М.В.

tsepkovamv@fdomgppu.ru

Александрова Л.А.

aleksandrovala@fdomgppu.ru

ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия

*Аннотация.* В статье представлены результаты эмпирического исследования особенностей в мотивации и саморегуляции у студентов в условиях дистанционного обучения. Доказывается гипотеза о корреляционных связях показателей шкалы академической мотивации с показателями, характеризующими стиль саморегуляции поведения, самоорганизации деятельности

*Ключевые слова:* мотивация, саморегуляция, дистанционное обучение.

В течение последних лет вместе с повышением доступности технологий организации видеоконференцсвязи на основе информационно-коммуникативных технологий получила свое развитие и дистанционная форма образования. Это относительно новая для отечественной системы высшего образования форма обучения требует не только разработки новых способов специфике данной формы методических подходов к процессу обучения, но и ставит актуальную задачу изучения мотивации и саморегуляции студентов в условиях онлайн обучения, обладающие своей спецификой.

Целью настоящего исследования является изучение особенностей в мотивации и саморегуляции у студентов в условиях дистанционного обучения. Сформулирована гипотеза: существуют ли взаимосвязи между мотивацией и саморегуляцией учебной деятельности студентов.

Эмпирическая часть исследования мотивации и саморегуляции студентов основана на проведении анализа и оценки данных, полученных в результате ответов респондентов-студентов на вопросы сформированного опросника. Опросник состоит из блоков утверждений, каждый из которых направлен на исследование различных аспектов мотивации и саморегуляции учащихся и их особенностей.

В опросе приняло участие 36 респондентов-студентов, подавляющая часть из которых проходит обучение по направлению подготовки «Психология» с отдельными вариациями.

В ходе проведения работы были использованы теоретические и эмпирические методы исследования, а также разработанная для целей исследования анкета опросника.

Полученные в ходе выполнения работы данные подтвердили наличие тесных корреляционных связей показателей шкалы академической мотивации с показателями, характеризующими стиль саморегуляции поведения, самоорганизации деятельности, что подтверждает высказанную гипотезу о наличии взаимосвязи мотивации и саморегуляции у студентов в условиях дистанционного обучения.

*Ключевые слова:* мотивация и саморегуляция поведения студентов, дистанционное обучение, мотивация учебной деятельности, шкала академической мотивации, самоорганизация деятельности, онлайн обучение.

Наряду с иными направлениями развития методического и организационного обеспечения образовательного процесса в высшей школе, последнее десятилетие характеризуется активным внедрением дистанционной формы получения обра-

зования. В работах А.А. Давлетовой [4], М.В. Мухиной [11] и ряда иных авторов раскрывается понятие дистанционной формы обучения. Была разработана программа развития направления дистанционного обучения. Развитие дистанционного обучения приводит к необходимости изучения специфики процессов мотивации и саморегуляции студентов, в целях повышения эффективности процесса обучения.

На протяжении последних десятилетий наблюдается активное изучение вопросов мотивации в процессе обучения. Безусловно такой интерес обусловлен важной ролью, которую мотивация играет в повышении эффективности и качества учебного процесса. Понятие мотивации, в том числе учебной изучалось представителями различных направлений, основные из них: теория Б. Вайнера о взаимосвязи убеждений и их влиянии на мотивацию, имплицитные теории интеллекта К. Двек, теория самоэффективности А. Бандуры, теория самодетерминации Э. Диси и Р. Райана [2]. Кроме того, важный вклад в изучение вопросов учебной мотивации внесли отечественные ученые, среди которых А.Н. Леонтьев, Б.Г. Ананьев, а также Л.И. Божович и коллеги [2].

Изучением проблемы психической саморегуляции начали заниматься в 1960-х годах, основоположником которой стал Конопкин О.А. Позже на основании идей Берштейна, Небылицына и других ученых, была открыта Лаборатория психологии саморегуляции. Развивая идеи Конопкина В.И. Моросанова [5, 6, 8, 9], активно изучала различие в индивидуальных стилях осознанной саморегуляции.

В проведенном эмпирическом исследовании, мы остановили свой выбор на теории самодетерминации Э. Диси и Р. Райана [2], одной из значимых теорий мотивации, актуальных в настоящее время. Согласно которой, если окружающая индивида среда поддерживает его потребности в автономии, компетентности и взаимосвязи, то внутренняя мотивация, свойственная индивиду с самого рождения, будет расти.

В ходе исследования нами была заявлена следующая проблема: выявить взаимосвязи между мотивацией и саморегуляцией учебной деятельности. Исходя из сформулированной проблемы, была сформулирована цель исследования: изучить особенности в мотивации и саморегуляции у студентов в условиях дистанционного обучения. Достижение данной цели позволит нам подтвердить или опровергнуть выдвинутую гипотезу: существуют ли взаимосвязи между мотивацией и саморегуляцией учебной деятельности студентов.

Согласно сформулированным цели и задаче разработана программа исследования. Кратко изложим ее основные положения.

Эмпирическая часть исследования мотивации и саморегуляции студентов основана на проведении анализа и оценки данных, полученных в результате ответов респондентов-студентов на вопросы сформированного опросника. Опросник состоит из блоков утверждений, каждый из которых направлен на исследование различных аспектов мотивации и саморегуляции учащихся и их особенностей.

Оценка мотивации и самоорганизации учащихся, выявление их особенностей была проведена на основе анализа отдельных признаков (критериев) таких как пол, возраст, уровень образования и ряд иных в сопоставлении с полученными в ходе опроса количественными значениями оценки психологических показателей, характеризующих внешние и внутренние особенности мотивации, самоорганизации и саморегуляции учащихся (всего 22 психологических показателя) и их взаимосвязей. В опросе приняло участие 36 респондентов-студентов психологов.

В ходе проведения работы были использованы теоретические и эмпирические методы исследования, а также методы математической обработки данных. В числе эмпирических методов использованы методики ведущих исследователей в рассматриваемой предметной области: Шкала академической мотивации [1], опросник самоорганизации деятельности [7], опросник ССПМ 2020 [8].

## Результаты исследования

В целях проведения оценки наличия корреляции исследуемых показателей мотивации с показателями саморегуляции, самоорганизации и эмоциональной регуляции с помощью статистического метода Спирмена была получена матрица, отражающая силу связи между группами показателей. Проведем оценку и анализ полученных данных на основе попарного сравнения показателей и рассмотрим в том числе то, каким образом мотивация связана с саморегуляцией.

Рассмотрим показатели саморегуляции имеющие связь с показателями шкалы академической мотивации. Из общего количества показателей, характеризующих саморегуляцию поведения связь с показателями мотивации, в том числе на уровне тенденций, установлена для ряда показателей (см. табл. 1).

Таблица 1

### Связь показателей саморегуляции поведения и шкалы академической мотивации

Показатель мотивации / саморегуляции	Параметр	Познавательная мотивация	Мотивация достижения	Мотивация саморазвития
Моделирование достижения целей	Коэф-т корреляции	0,323		
	знач. (двухсторонняя)	0,055		
Гибкость	Коэф-т корреляции	,410*	,558**	,412*
	знач. (двухсторонняя)	0,013	0,000	0,013
Настойчивость	Коэф-т корреляции	,412*	,430**	,576**
	знач. (двухсторонняя)	0,012	0,009	0,000

Согласно представленным в таблице данным, связь показателей, характеризующих саморегуляцию поведения с показателями мотивации, в том числе на уровне тенденций, свойственна следующим показателям:

- моделирование значимых условий достижения целей (моделирование достижения целей) обладает тенденцией положительной связи с познавательной мотивацией, то есть чем выше развитость у человека представление (понимание) значимых обстоятельств достижения целей, тем потенциально может быть выше мотивация обучения, что может свидетельствовать о влиянии уровня когнитивно-регуляторных процессов на степень познавательной мотивации;

- гибкость и настойчивость обладают прямой корреляционной связью с познавательной мотивацией, мотивацией достижения и саморазвития, что может свидетельствовать о значимой роли возможности адаптации системы саморегуляции, ее гибкости при изменении обстоятельств и решительности в достижении поставленных целей как важных условий сохранения и поддержания высокого уровня внутренней мотивации к обучению, то есть вероятного наличия влияния личностно-регуляторных свойств человека (гибкость и настойчивость) на степень мотивации к обучению.

Проведенный анализ корреляции показателей шкалы академической мотивации с показателями саморегуляции и самоорганизации позволил прийти к выводу о наличии тесных взаимосвязей отдельных показателей:

- установлено наличие устойчивых связей ряда показателей саморегуляции (моделирование достижения целей, гибкость и настойчивость) с показателями внутренней мотивации шкалы академической мотивации, что может свидетельствовать о влиянии уровня когнитивно-регуляторных процессов и личностно-регуляторных свойств человека (гибкость и настойчивость) на степень мотивации к обучению.



вазии к обучению, что подтверждает гипотезу о наличии взаимосвязи между мотивацией и саморегуляцией учебной деятельности студентов дистанционного образования;

– выявлена прямая взаимосвязь показателей самоорганизации и мотивации. Подобное положение может свидетельствовать о существенном влиянии уровня сформированности навыков самоорганизации на формирование мотивации к образовательной деятельности.

### **Выводы**

1. Полученные в ходе выполнения работы данные подтвердили наличие тесных корреляционных связей показателей шкалы академической мотивации с показателями, характеризующими стиль саморегуляции поведения и самоорганизации деятельности. Выявлены устойчивые связи показателей внутренней мотивации с показателями саморегуляции, установлена прямая связь показателей мотивации и самоорганизации.

2. В результате проведения эмпирического исследования получены данные, подтверждающие гипотезу о наличии взаимосвязей показателей мотивации и саморегуляции у студентов дистанционной формы обучения.

### *Литература*

1. Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н. Опросник «Шкалы академической мотивации»// Психологический журнал, 2014, том 35, № 4.

2. Гордеева Т.О. Мотивация учебной деятельности школьников и студентов: структура, механизмы, условия развития: Автореф. дисс. докт. психол. наук. М., 2013

3. Гордеева Т.О. Теория самодетерминации: настоящее и будущее. Часть 2: Вопросы практического применения теории [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2010. №5(13). URL: <http://psystudy.ru/0421000116/0050>

4. Давлетова А.А., Алексеев О.А. Дистанционное обучение // Журнал Достижение науки и образования, 2021

5. Конопкин О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития// Вопросы психологии. 2004. №2. С. 127–135

6. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. 1995. №1. С. 5–12

7. Мандрикова Е.Ю. Разработка опросника самоорганизации деятельности (ОСД) // Психологическая диагностика 2010, № 2.

8. Моросанова В.И., Кондратюк Н.Г. Опросник В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ 2020».

9. Моросанова В.И. Осознанная саморегуляция человека как психологический ресурс достижения учебных и профессиональных целей // Теоретическая и экспериментальная психология. 2014. №4. С. 16–38

10. Моросанова В.И. Развитие теории осознанной саморегуляции: дифференциальный подход // Вопросы психологии. 2011. №3. С. 132–144

11. Мухина М.В., Мухина Е.С., Булганина А.Е., Голубев А.А., Бычков Д.А. Дистанционное обучение как современная тенденция развития общества// Журнал Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования, 2019

## Раздел 3

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, СЕМЕЙНЫЕ РЕСУРСЫ ЛИЧНОСТИ И ПСИХОЛОГИЯ СОВЛАДАНИЯ С ЖИЗНЕННЫМИ ТРУДНОСТЯМИ

---

## ПРОСОЦИАЛЬНЫЕ КОРРЕЛЯТОРЫ ТРАНСФОРМИРУЮЩЕГО ОПЫТА НА МНОГОДНЕВНЫХ МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

Арефьева И. С.

Московский государственный психолого-педагогический университет,  
г. Москва

*Аннотация.* В данной статье описана часть результатов исследования «Просоциальные корреляты трансформационных переживаний на многодневных массовых мероприятиях» Йельского университета. Свидетельства участников массовых мероприятий предполагают, что такие самотрансцендентные переживания могут быть эпистемически и личностно трансформирующими, приводя к устойчивым изменениям в личности. Философ Л.А. Пол формулирует два ключевых компонента трансформирующего опыта: они дают новые знания, которые невозможно получить, не имея опыта, и они производят изменения в личных ценностях и приоритетах, которые невозможно предвидеть. В исследовании рассматриваются психологические качества преобразующих переживаний на массовых мероприятиях и проверяется возможность того, что такие переживания связаны с устойчивыми изменениями моральной ориентации.

*Ключевые слова:* трансформирующие переживания, преобразующий опыт, просоциальность, массовые мероприятия, ожидания, желания, щедрость, моральная ориентация.

Термин «коллективное возбуждение» (ввел социолог Эмиль Дюркгейм) описывает чувства самопреодоления, которые часто возникают во время массовых мероприятий, таких как фестивали, паломничества и коллективные ритуалы.

Подтверждением гипотезы служат исследования, показывающие, что коллективные собрания, такие как ритуалы, церемонии, рейвы и спортивные мероприятия связаны с чувством саморасширения и «слияния групповой идентичности», а психологическое состояние, характеризующееся сильным чувством слияния или единства между собой и группой. Это явление хорошо задокументировано в разных культурах и связано с одобрением групповых ценностей, усилением групповой лояльности, повышенной щедростью и сотрудничеством. Считается, что такие просоциальные изменения возникают в результате психологических процессов, первоначальная адаптивная функция которых заключалась в содействии выживанию группы за счет целостности.

Психологи Йельского университета задались вопросом, служат ли современные массовые мероприятия, которые подчеркивают творчество и общность, еще более широкой цели. Они обнаружили, что люди, которые сообщали о трансформационном опыте на мероприятиях, чувствовали себя более связанными со всем

человечеством и были более готовы помогать незнакомцам (27 мая 2022 в журнале Nature Communications).

Исследователи установили на мероприятиях стенды, приглашая прохожих «Играть в игры для науки». Тех, кто согласился участвовать, спросили об их опыте участия в мероприятиях, а также об их готовности поделиться ресурсами с друзьями и незнакомцами.

В исследовании рассматривается психологическая природа и просоциальные корреляты трансформирующего опыта, изучая участников до, во время, через 0–4 недели после и через 6 месяцев после. Все мероприятия, посвященные искусству, музыке и самовыражению. Исследовательская группа под руководством М. Дж. Крокетта, профессора психологии Йельского университета, провела полевые исследования. Удалось получить данные от 1215 участников, присутствовавших на месте. Экономика дарения включала Burning Man (мероприятие в центральной части Невады) и Burning Nest (мероприятие «Regional Burn» в Великобритании, официально связанное с организацией Burning Man). Мероприятия с рыночной экономикой включали Lightning in a Bottle (фестиваль в Калифорнии), Latitude (фестиваль в Великобритании) и Dirty Bird Campout (фестиваль в Калифорнии). Были собраны данные о частоте дарения подарков и обращения с деньгами на каждом мероприятии и подтвердили, что люди дарили больше подарков, получали больше подарков и оперировали меньшим количеством денег в странах с экономикой дарения, чем в странах с рыночной экономикой.

Так же были проведены онлайн-опросы, за 0–2 недели до («до мероприятия»), через 0–4 недели после («немедленное наблюдение») и через 6 месяцев после («6-месячное наблюдение»), что позволило проследить взаимосвязь между трансформационным опытом и моральной ориентацией во времени. Ссылки на онлайн-опрос были отправлены на адреса электронной почты, полученные от участников на месте («целевые»), а также в информационные бюллетени, разосланные всем участникам массовых мероприятий («нецелевые»).

Две внутрисубъектные выборки с повторными измерениями (продольные) были получены путем объединения наборов данных из нескольких моментов времени с использованием анонимного идентификационного кода, уникального для каждого участника: одна, в которой сравнивались ответы из выборок «до события» и «немедленного наблюдения» («до-после») и тот, в котором сравнивались ответы от выборок «на месте» и «немедленное последующее наблюдение» («на месте-после»). Анализы «поперечных срезов» относятся к анализу, происходящему в течение одного периода времени; «лонгитюдные» относятся к тем, которые изучают взаимосвязь между переменными, собранными во времени у испытуемых. В лонгитудинальном анализе оценивалась надежность повторного тестирования по всем первичным показателям (преобразующий опыт, универсальная связанность, моральное расширение и щедрость).

### **Преобразующий опыт**

Регрессионный анализ показал, что, как и предсказывалось, частота трансформирующего опыта, о котором сообщали сами участники, значительно увеличивалась с течением времени. Для оценки средней ожидаемой скорости трансформирующего опыта после посещения мероприятия, рассчитали среднее трансформацию, о которой сообщали на месте.

Результаты показали, что в целом 63,2 % участников сообщили, что они хотя бы «несколько» трансформировались, а 19,5 % заявили, что они «абсолютно» трансформировались. Таким образом, эти данные показывают распространенность трансформационного опыта на этих мероприятиях и предполагают, что скорость трансформирующего опыта увеличивается с течением времени.

Чтобы исследовать качество преобразующего опыта участников, был задан ряд вопросов. Наиболее часто участники упоминали чувство социальной связи с чем-то большим, чем они сами и восприятие чего-то нового в других. Наименее часто были ощущение растворения собственного «я» и ощущение себя другим человеком, чем раньше.

Анализ, основанный на времени, показал, что распространенность каждого из этих качеств значительно увеличивалась с течением времени, проведенного на мероприятии, за исключением ощущения духовной связи с чем-то большим и выражением своего истинного «я». В целом, этот анализ предполагает, что наиболее распространенные атрибуты трансформирующего опыта были социально ориентированы (например, по отношению к другим и сообществу).

Вполне возможно, что люди участвуют в массовых мероприятиях с сильными ожиданиями и желаниями измениться, и эти ожидания и желания могут создавать самоисполняющиеся предсказания. Чтобы проверить этот вопрос, был проведен перекрестный анализ, предсказывают ли ожидания и желания трансформации сообщаемый трансформационный опыт. В соответствии с этим понятием, как ожидания, так и желание трансформирующий опыт положительно предсказал, что участники действительно его получают. Следует отметить, что, поскольку эти показатели были собраны одновременно с отчетами о трансформационном опыте, вполне возможно, что трансформационный опыт на месте впоследствии увеличил отчеты об ожиданиях и желаниях для одного. Некоторым доказательством, говорящим против этой возможности, является то, что самооценка ожиданий и желаний, собранных на месте, во всяком случае, ниже, чем те, которые были собраны в выборке до посещения. Однако не исключена возможность того, что трансформирующий опыт повлиял на отчеты об ожиданиях.

Несмотря на сильную взаимосвязь между вероятностью ожидания или желания трансформирующего опыта и вероятностью его получения, были некоторые свидетельства того, что трансформирующий опыт, который наблюдался на месте с течением времени, был не просто результатом самоосуществляющихся эффектов ожидания. Во-первых, было обнаружено, что из 49,6% участников, которые даже не ожидали, что изменятся, почти половина (46,7%) сообщили, что хотя бы немного изменились. Точно так же из 41,5% людей, которые даже не желали хоть немного трансформироваться, 42,2% сообщили, что хоть немного трансформировались. Эти результаты показывают, что значительная часть людей, которые не ожидали и не желали быть преобразованными, тем не менее сообщали о трансформационном опыте, тем самым поддерживая возможность того, что ожидание не является необходимым условием трансформации. Кроме того, ожидания и желания не коррелировали ни с одним из наших показателей поведения просоциальных установок, что свидетельствует о том, что изменения таких переменных не были результатом ожидания.

Наконец, данные, собранные на «виртуальном» массовом собрании, проведенном во время пандемии COVID-19, показали, что сообщений о трансформационном опыте было значительно больше на месте, чем в интернете, несмотря на большее желание трансформации в последнем. В целом, эти результаты показывают, что, хотя ожидание преобразующего опыта положительно связано с его получением, ожидание не является ни необходимым, ни достаточным условием для получения преобразующего опыта.

В целом, 63,2% участников сообщили о том, что их трансформационный опыт был настолько глубоким, что они покидали мероприятия, чувствуя себя радикально изменившимися, в том числе значительное количество людей, которые не ожидали или не хотели преобразоваться.

Такой преобразующий опыт может привести к устойчивым изменениям в моральной ориентации. Трансформирующий опыт, о котором сообщали сами люди,

на фестивалях был обычным явлением, увеличивался со временем и характеризовался чувством универсальной связи и новым восприятием других. Круг морального уважения участников расширялся с каждым днем на месте – эффект, частично опосредованный преобразующим опытом и чувством всеобщей связи. Щедрость была удивительно высокой на разных локациях, но не менялась с течением времени. Сразу же и через 6 месяцев после посещения мероприятия трансформирующий опыт, о котором сообщали сами участники, сохранялся и предполагался как щедрость (непосредственно), так и моральное расширение (косвенно). Эти результаты подчеркивают просоциальные качества преобразующего опыта на массовых мероприятиях и предполагают, что такой опыт может быть связан с длительными изменениями в моральной ориентации.

### *Литература:*

1. Бела, А. и Тобацик, Дж. Дж. Самопревосхождение в агоральном собрании: тематическое исследование визита Папы Иоанна Павла II в Польшу в 1979 году. Дж. Гуманист. Психол. 27, 390–405 (1987).
2. Козинец Р.В., Шерри-младший Дж.Ф. Танцы на общей почве: изучение священного в горящем человеке. В Rave Culture Religion (изд. Грэм Сент-Джон) 287–303 (Лондон, Routledge, 2004).
3. Дюркгейм, Э. Элементарные формы религиозной жизни [1912] (Макмиллан, Нью-Йорк, 1995).
4. Пол, Л.А. Трансформационный опыт (OUP Oxford, 2014)
5. Хопкинс, Н. и др. Объяснение вскипания: исследование взаимосвязи между общей социальной идентичностью и положительным опытом в толпе. Познание Эмот. 30, 20–32 (2016).
6. Ньюсон, М., Хурана, Р., Касорла, Ф., и Мулуком, В. Я получаю кайф с небольшой помощью моих друзей – как рейвы могут вызвать слияние идентичности и длительное сотрудничество посредством трансформирующего опыта. Фронт. Психол. 12 (2021).
7. Ньюсон, М., Берместер, М. и Уайтхаус, Х. Объяснение лояльности на протяжении всей жизни: роль слияния идентичности и самоформирующихся групповых событий. PLoS ONE 11, e0160427 (2016).
8. Беста, Т., Яскевич, М., Косаковская-Березецка, Н., Лавендовски, Р. и Завадска, А.М. Что я получаю, присоединяясь к толпе? Помогает ли саморасширение объяснить взаимосвязь между слиянием идентичностей, групповой эффективностью и коллективными действиями? Евро. Дж. Соц. Психол. 48, 0152–0167 (2018).
9. Кавана, К.М., Капитани, Р., Путра, И.Е. и Уайтхаус, Х. Изучение путей между преобразующим групповым опытом и слиянием идентичности. Фронт. Психол. 11, 1172 (2020).
10. Фиске, А.П. Камамута: обнаружение связующих эмоций (Routledge, 2019).
11. Хан, С.С. и др. Как коллективное участие влияет на социальную идентичность: лонгитюдное исследование из Индии. Политический психолог. 37, 309–325 (2016).
12. Бэтсон, К.Д. и др. Является ли помощь, вызванная эмпатией, следствием слияния себя и другого? Дж. Личное. соц. Психол. 73, 495 (1997).
13. Рэддиш, П., Тонг, Э.М., Джонг, Дж., Ланман, Дж.А. и Уайтхаус, Х. Коллективная синхронность повышает просоциальность по отношению к неработающим и членам чужой группы. бр. Дж. Соц. Психол. 55, 722–738 (2016).
14. Xygalatas, D. et al. Экстремальные ритуалы способствуют просоциальности. Психологические науки. 24, 1602–1616 (2013).
15. Джексон, Дж. К. и др. Синхронность и физиологическое возбуждение повышают сплоченность и сотрудничество в больших натуралистических группах. науч. 8, 1–8 (2018).

# РОДИТЕЛЬСКОЕ РЕФЛЕКСИВНОЕ ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ И ВОЗМОЖНОСТИ ЕГО ИЗМЕРЕНИЯ

Камская О.А.

Московский государственный психолого-педагогический университет,  
г. Москва

*Аннотация.* В статье описаны история формирования конструкций рефлексивного функционирования, родительского рефлексивного функционирования, содержание феноменов и возможности их измерения. Приводятся результаты пилотажного исследования по апробации опросника родительского рефлексивного функционирования на российской выборке.

*Ключевые слова.* Родительство, родительское рефлексивное функционирование, опросник родительского рефлексивного функционирования, родительская рефлексия.

## PARENTAL REFLECTIVE FUNCTIONING AND THE POSSIBILITY OF ITS MEASUREMENT

*Annotation.* The article describes the history of the formation of structures of reflective functioning, parental reflective functioning, the content of phenomena and the possibility of their measurement. The results of a pilot approbation of the Parental Reflective Functioning Questionnaire on a Russian sample are presented.

*Keywords.* Parenthood, Parent Reflective Functioning (PRF), Parental Reflective Functioning Questionnaire (PRFQ), parental reflection.

Впервые конструкция рефлексивного функционирования представлена в 1991 году Fonagy P. и его коллегами Steele M., Steele H., Moran G., Higgitt A. в рамках «Лондонского детско-родительского проекта». Исследователями была выдвинута гипотеза о том, что способность родителей видеть в ребенке психологического объекта взаимодействия, а также настраиваться на психическое состояние ребенка способствует развитию надежной привязанности у детей [1]. Чтобы проверить гипотезу, была разработана шкала для оценки способности понимать психические состояния. Она получила название «Шкала рефлексивной самофункции» и предназначалась для описания способности распознавать и отражать собственный психологический опыт, включая чувства, мысли, желания, а также способности осознавать межличностные последствия психических состояний [1].

Результаты лондонского проекта показали сильную корреляцию между способностью размышлять о своей собственной истории и безопасным типом привязанности. Ученые предположили, что развитие способности понимать собственное психическое состояние, а также чужое психическое состояние, зависит от ранних детско-родительских отношений, в которых ребенок воспринимает опекуна как способного распознавать его психические состояния [2]. Кроме того, способность родителя понимать состояние своего ребенка играет определяющее значение для развития у детей таких же способностей, позволяя идентифицировать и отражать свои собственные проявления, наблюдая реакцию родителей на их субъективный опыт.

«Шкала рефлексивной самофункции» была разработана для использования в интервью о привязанности взрослых [AAI; George et al.] для выявления способности понимать психическое состояние свое и других людей, анализируя вос-



поминания и значимые фигуры детского опыта [3]. Данное интервью содержало вопросы, раскрывающие способность размышлять о своем собственном опыте с точки зрения психических состояний (например, «Почему ваши родители вели себя так, как они вели в детстве?», «Считаете ли вы, что ваш детский опыт влияет на то, кем вы являетесь сегодня?»), а также направленные на диагностику рефлексивного функционирования (например, «Что вы делали, когда были расстроены в детстве?»). В интервью ААИ выделено четыре аспекта, указывающих на признаки рефлексивного функционирования, а именно: «Осознание природы психических состояний», «Явное усилие выявить психические состояния, лежащие в основе поведения», «Распознавание связанных с развитием аспектов психических состояний» и «Психическое поведение». Интервью занимало около 2 часов и записывалось на аудио для расшифровки [4].

В дальнейшем, чтобы подчеркнуть, что саморефлексия только один из аспектов конструкции и она имеет более широкое значение, «Шкала рефлексивной самофункции» была переименована в «Шкалу рефлексивного функционирования» [5]. Данная версия шкалы используется в настоящее время и является основным психометрическим инструментом, используемым для измерения способности к рефлексивному функционированию.

*Рефлексивное функционирование* (Reflective Functioning, далее RF) рассматривается как способность человека понимать собственное психическое состояние, а также психические состояния других людей. Считается, что RF развивается не как естественная способность, а через внутреннюю организацию понимания человеком собственных и чужих мыслей и чувств. Кроме того, на развитие RF влияют социальные факторы, структура семьи, размер семьи, качество воспитания [6].

На основе конструкции RF в 2005 г. Slade et al. представил конструкцию родительского рефлексивного функционирования, включающего способность опекуна размышлять о своих собственных внутренних психических переживаниях, а также о переживаниях ребенка [7].

*Родительское рефлексивное функционирование* (Parent Reflective Functioning, далее PRF) – это способность родителей понимать свои собственные психические состояния и психические состояния своих детей, а также влияние этих психических состояний на поведение ребенка [7]. Родители с высоким уровнем PRF оказывают положительное влияние на эмоциональные переживания ребенка, лучше воспринимают себя как родителя и свои отношения с ребенком, поэтому ищут социальную поддержку и повышают свою способность справляться с трудностями. Считается, что PRF способствует развитию у ребенка собственной способности к рефлексивному функционированию, которое, в свою очередь, играет решающую роль в регуляции эмоций, развитии чувства личной свободы воли и надежной привязанности [8].

Шкала рефлексивного функционирования была реализована в двух пересекающихся, но разных измерительных конструкциях, т.е. общем RF и родительском RF. В то время как общее RF в основном оценивается по интервью ААИ и подчеркивает способность взрослых размышлять о своем детском опыте с родительскими фигурами, родительское RF имеет более конкретный фокус на родительской способности себя/взрослого размышлять об отношениях со своими детьми и в основном оцениваются на основе родительского интервью PDI [9].

Родительское интервью PDI представляет собой полуструктурированное интервью из 20 пунктов, используемое для изучения представлений родителей о своем ребенке в контексте отношений между родителями и детьми. PDI проводится в виде отдельных интервью с каждым родителем и занимает около часа. Это повествование записывается на аудио и подлежит расшифровке обученными кодировщиками. Кодирования в PDI предназначено для измерения способности человека отражать свое собственное психическое состояние, а также психиче-

ские состояния других людей на основе повествовательных описаний поведения и отражений себя и других в контексте отношений или взаимного контекста. Отрывки в интервью оцениваются по 11-балльной шкале от антирефлексивной (-1 низкий RF) до и исключительной RF (9 – высокий RF) [9].

Измерения на основе интервью дают богатые данные, однако их проведение занимает 1–2 часа, после чего высококвалифицированные специалисты проводят кодирование в течение 2–4 часов. Интервью AAI или PDI – дорогостоящий диагностический инструмент, его проведение требует много времени и высокой квалификации специалиста. Отвечая на запрос о более энергоемких психодиагностических методиках измерения RF, подходящих для использования в крупномасштабных, скрининговых и других исследованиях, были разработаны краткие меры самоотчета. К ним относятся опросник рефлексивного функционирования [10] и опросник родительского рефлексивного функционирования [11], которые демонстрируют хорошую конструктивную валидность, внутреннюю согласованность и надежность [10, 11].

Опросник рефлексивного функционирования (RFQ) представляет собой меру самоотчета из 8 пунктов, заполнение которой занимает 3 мин. Ответы оцениваются по 7-балльной шкале Лайкерта. RFQ имеет две шкалы: «Уверенность» и «Неопределенность в отношении психических состояний» [10].

Опросник родительского рефлексивного функционирования (PRFQ), представляет собой меру самоотчета из 18 пунктов, родители оценивают каждый пункт по шкале Лайкерта от 1 (полностью не согласен) до 7 (полностью согласен). В опроснике исследуются три шкалы PRF [11].

При разработке и валидации PRFQ создатели строго следовали рекомендациям по составлению психометрических тестов, пункты были сформулированы на основе описаний и примеров в руководстве по рефлексивному функционированию для интервью AAI, руководстве по рефлексивному функционированию для интервью PDI и шкале оценки рефлексивной функции [11]. В опроснике имеются как положительные пункты (т.е. более высокие баллы, отражающие более высокие уровни PRF), так и отрицательные (т.е. более высокие баллы, отражающие более низкие уровни PRF). Кроме того, некоторые пункты были сформулированы таким образом, что как высокие, так и низкие баллы отражали низкий PRF, в то время как средние баллы отражали более высокий уровень PRF.

После исключения похожих элементов опросник имел 57 пунктов. Затем 20 экспертов оценили каждый из 57 пунктов с точки зрения прототипичности для родителей с высоким и низким уровнем мышления соответственно. Таким образом были выбраны элементы с высокой прототипичностью. На основе полученных результатов и дополнительных предложений от экспертов, касающихся ясности и понятности элементов, некоторые пункты были переформулированы, некоторые удалены из-за их сходства. Затем на основе окончательной модели опросника были сформированы три шкалы опросника, содержание которых хорошо согласовывалось с теоретическими описаниями ключевых особенностей PRF [11].

Первая шкала отражает нереплексивную позицию родителей, а также неспособность понять субъективный мир ребенка. Вторая шкала состоит из пунктов, связанных с признанием непрозрачности психических состояний, измеряющая уверенность родителя в оценке мыслей и чувств ребенка. Оценки по этой шкале могут варьироваться от склонности родителей быть чрезмерно уверенными (т.е. не признавать непрозрачность психических состояний) до почти полного отсутствия уверенности. Третья шкала охватывает элементы, отражающие интерес и любопытство родителя к психическим состояниям ребенка. В этой шкале также низкие показатели отражают отсутствие интереса, очень высокие баллы могут отражать навязчивость родителя.

PRFQ демонстрирует хорошую внутреннюю согласованность для всех трех шкал, оценки (альфа Кронбаха) составили 0,70, 0,82 и 0,75 соответственно. Результаты, полученные с использованием факторного анализа, свидетельствуют о трех теоретически и клинически значимых шкалах; результаты были воспроизведены в двух выборках, представлены предварительные доказательства надежности и достоверности PRFQ как краткого многомерного показателя PRF [11].

Опросник родительского рефлексивного функционирования (PRFQ) как психодиагностический инструмент, позволяющий оценить родительские способности на понимание психического состояния своего ребенка был выбран для первичной апробации на российской выборке. Пилотажное исследование по апробации опросника PRFQ проводилось в рамках магистерской диссертации с декабря 2021 года по апрель 2022 года. В исследовании приняли участие 50 респондентов мужского (N = 12) и женского пола (N = 38) в возрасте от 27 до 58 лет. Средний возраст 40,4 лет. Участие в исследовании было добровольным. Опросники для заполнения предлагались участникам в электронном виде (гугл-форма).

Для определения структуры методики «Родительского рефлексивного функционирования» использован эксплораторный факторный анализ (ЭФА). Извлечение факторов выполнено с помощью метода Главных компонентов, а поворот факторной структуры – с помощью метода вращения Варимакс. Для оценки характеристик модели использован метод Максимального правдоподобия. Для проверки надежности пунктов и шкал методики были использованы коэффициент  $\alpha$  Кронбаха и критерий ранговой корреляции Спирмена.

На первом этапе проведена проверка оригинальной трехфакторной структуры опросника PRFQ. Извлеченные факторы объяснили 45,25 % общей дисперсии. Результаты первоначального факторного анализа PRFQ показали, что некоторые пункты не имеют большой факторной нагрузки. После процедуры поочередного удаления четырех пунктов с низкой факторной нагрузкой и проведения повторного ЭФА, выделенные 3 фактора объяснили 55,507 % общей дисперсии: F1 – 20,230 %, F2 – 19,652 %, F3 – 15,625 %.

Сильной корреляции между шкалами не выявлено, предполагая, что PRFQ измеряет три относительно независимые характеристики PRF. На основании данных факторов были выделены шкалы методики: «Предрефлексия», «Интерес и любопытство», «Уверенность в состояниях ребенка». Пункты, наполняющие шкалы, однозначно соотносятся с определенными шкалами, коэффициенты  $\alpha$  Кронбаха во всех трех шкалах высокие и свидетельствует о внутренней согласованности опросника.

Результаты пилотажного исследования повторяют более ранние выводы о трехфакторной структуре PRFQ. Также результаты пилотажного исследования показывают, что, возможно, было бы целесообразно провести дальнейшее исследование с увеличением количества выборки, изучая соответствие модели опросника из 18 и 14 пунктов. Использование данной методики может помочь в сопоставлении отечественных данных с зарубежными исследованиями родительского рефлексивного функционирования.

### *Литература*

1. Fonagy P, Steele M, Steele H, Moran GS, Higgitt AC. The capacity for understanding mental states: the reflective self in parent and child and its significance for security of attachment. *Infant Mental Health J.* 1991 (a); 12(3):201–18.
2. Fonagy P, Steele H, Steele M. Maternal representations of attachment during pregnancy predict the organization of infant-mother attachment at one year of age. *Child Dev.* 1991 (b); 62(5):891–905.
3. George C, Kaplan N, Main M. *The Adult Attachment Interview*. Berkeley: Department of Psychology, University of California at Berkeley; 1985.

4. Fonagy P, Target M, Steele H, Steele M. Reflective Functioning Scale manual. London: University College London; 1998.
5. Fonagy P, Target M, Steele H, Steele M. Reflective-functioning manual, Version 5, for application to Adult Attachment Interviews. London: University College London; 1998.
6. Fonagy P, Gergely G, Target M. The parent-infant dyad and the construction of the subjective self. *J Child Psychol Psychiatry*. 2007; 48(3–4):288–328.
7. Slade A. Parental reflective functioning: an introduction. *Attach Hum Dev*. 2005; 7(3):269–81. <https://doi.org/10.1080/14616730500245906> PMID: 16210239
8. Sharp C, Fonagy P. The parent's capacity to treat the child as a psychological agent: constructs, measures and implications for developmental psychopathology. *Soc Dev*. 2008; 17(3):737–54.
9. Slade A, Aber JL, Bresgi I, Berger B, Kaplan CA. The Parent Development Interview—Revised. New York: The City University of New York; 2004.
10. Fonagy, P., Luyten, P., Moulton-Perkins, A., Lee, Y. W., Warren, F., Howard, S., et al. (2016). Development and validation of a self-report measure of mentalizing: the reflective functioning questionnaire. *PLoS One* 11:e0158678. doi: 10.1371/journal.pone.0158678
11. Luyten P, Mayes LC, Nijssens L, Fonagy P. The parental reflective functioning questionnaire: development and preliminary validation. *PLoS One* 2017;12(5):e0176218, doi: 10.1371/journal.pone.0176218.

## **О ТАЙНЕ УСЫНОВЛЕНИЯ В РАЗРЕЗЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПОСЛЕДСТВИЙ И ТРАВМАТИЧНОСТИ ПЕРЕЖИТОГО ОПЫТА**

**Чинарева Ю.Ф.**  
магистрант МГППУ  
[yulia.chinaryova@mail.ru](mailto:yulia.chinaryova@mail.ru)

*Аннотация.* В статье приводится обзор состояния проблемы в Российской Федерации. Приведены и проанализированы результаты интервьюирования взрослых людей, которые были усыновлены в раннем возрасте и узнали об усыновлении в подростковом или взрослом возрасте при случайных обстоятельствах, без специальной психологической подготовки. Целью интервью было выявление и анализ психологических переживаний, связанных с раскрытием тайны усыновления.

*Ключевые слова:* тайна усыновления, приемный ребенок, детско-родительские отношения, самоидентичность, психологическая травма, травматический опыт

За последнее десятилетие ситуация с семейным устройством детей-сирот в нашей стране улучшилась. Это результат не только определенных изменений в законодательстве, но и активной информационно-просветительской работы многочисленных общественных организаций, профильных благотворительных фондов и государственных органов (для удобства, для целей настоящей статьи термин «усыновление» включает в себя как усыновление, так и удочерение).

Так, в 2021 г. опыт сиротства в России имели 493,777 детей, что практически в 1,5 раза меньше, чем в 2014 г. В 2021 г. из всех детей, имевших опыт сиротства, большая часть (454,031 человек) находились на воспитании в семьях [1]. Из них на усыновление в 2021 г. было передано 2,500 детей [2].

Согласно Семейному кодексу РФ, среди всех форм семейного устройства детей, оставшихся без попечения родителей, именно усыновление является приоритетной формой устройства [3]. Считается, что при усыновлении ребенок оказывается в наиболее комфортных для него условиях. Между тем, в отличие от других форм семейного устройства, например, опеки (попечительства) или замещающей семьи, при усыновлении дети теряют право на льготное поступление в вуз и социальное жилье после совершеннолетия, а усыновители, как правило, не получают государственные пособия (исключение на данный момент составляет г. Москва). И все же для многих кандидатов в приемные родители, несмотря на менее привлекательные финансовые условия, усыновление остается в приоритете. 45 % потенциальных приемных родителей указывают его в качестве предпочтительной формы семейного устройства [4]. Стоит отметить, что усыновление является приоритетной формой устройства не только в России, но практически во всех современных государствах [5].

Предпочтение приемными родителями усыновления как формы семейного устройства, может объясняться целым рядом социальных и юридических факторов, таких как необратимость процедуры усыновления в большинстве случаев, отсутствие необходимости финансовой отчетности перед органами опеки, неограниченные права в отношении усыновленного ребенка и многое другое, однако, доля психологических факторов такого выбора тоже очень велика. Для приемного родителя опека как форма устройства предполагает выстраивание отношений и общение с кровной семьей приемного ребенка, что часто влечет за собой смещение ролей, конкуренцию между кровной и приемной семьями и другие психологические сложности. Если посмотреть на ситуацию опеки со стороны приемного ребенка, то ребенок с опытом разлуки, перемещения из семьи в семью или приют, без значимого взрослого, зачастую в условиях опеки может занимать позицию «вы все равно в моей жизни временно», балансируя на грани снова оказаться в другой семье. Опекаемый ребенок носит другую фамилию, что делает опеку прозрачной для окружающих и часто входит в разрез с интересами и установками замещающих родителей. Семья попадает в центр нежелательно-го внимания окружающих, которые зачастую руководствуются укоренившимися в обществе представлениями о детях-сиротах.

В результате, многие приемные родители рассматривают усыновление в качестве наиболее благоприятной формы семейного устройства как с учетом собственных интересов, так и в интересах ребенка. При этом, многие из них руководствуются наличием в Российской Федерации закона о тайне усыновления [6], выбирая скрывать от приемного ребенка факт усыновления. При этом, в практике многих стран сведения о биологических родителях не являются тайной или могут быть раскрыты по решению суда в интересах усыновленного или общества [5]. В современной России спор о необходимости сохранения тайны усыновления является одной из наиболее актуальных и дискуссионных проблем, возникающих в процессе усыновления, что нередко приводит к правовым коллизиям [7].

Согласно исследованиям, для 65 % усыновителей и 35 % потенциальных приемных родителей тайна усыновления имеет принципиальное значение [4]. При этом, среди усыновленных наблюдается обратная картина: 60 % респондентов из числа усыновленных и экспертов не видят смысла в охране тайны, поскольку считают, что закон не обеспечивает уважение прав ребенка, реальной анонимности и является инструментом поддержки травматичного опыта для детей и усыновителей [8].

Выбор усыновителей в пользу тайны усыновления может быть обусловлен, помимо прочего, представлениями и установками, до сих пор достаточно распространенными в нашем обществе.



Семья Г.В. отмечает, что существующие в российском обществе установки тормозят развитие форм семейного устройства детей-сирот, т.к. семьи, принявшие детей на воспитание, не получают от социума психологической и моральной поддержки. Как следствие, усыновители скрывают этот факт от общества, переживая напряжение, незащищенность, часто находятся в страхе от возможности раскрытия тайны [9]. Даже те усыновители, кто считает, что ребенок вправе знать, кто его кровные родители, часто предпочитают скрывать факт усыновления от третьих лиц из-за стереотипов в отношении усыновления [8].

В рамках исследования, проведенного в 2010 г. Всероссийским центром изучения общественного мнения (ВЦИОМ) по заказу Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации [10], были выявлены следующие стереотипы относительно детей-сирот:

*Имеют плохую наследственность, поэтому страшно принимать такого ребенка в семью – гены могут проявиться.*

*Склонны к асоциальному поведению, потенциальные преступники, воры, наркоманы.*

*Не умеют дружить и общаться с окружающими.*

*Неполноценные, слабые дети, с ограниченными умственными способностями.*

*Не способны создать благополучную семью, так как не имеют представления о роли мужа (отца)/жены (матери).*

*В будущем с ними опасно заводить семью, так как неизвестно, чего от них ожидать, какие дети от них могут родиться.*

*Нельзя положиться в будущем – когда он вырастет, бросит своих приемных родителей, неблагодарный.*

*Обуза общества, неперспективные, не представляют ценности для общества в будущем.*

*Сложные дети со сложным характером.*

При этом, исследователи отмечают, что декларируемое отношение окружающих к таким детям отличается от фактического: когда о детях-сиротах говорят как об абстрактном понятии, мнения и оценки представляют собой социально одобряемый вариант, а реальное отношение зачастую проявляется только в ситуации непосредственного контакта с такими детьми [10].

В целом, можно отметить недостаток исследований, непосредственно касающихся как тайны усыновления, мотивов или психологических последствий ее сохранения, так и психологических особенностей усыновленных и их травматического опыта.

Итак, пытаясь уберечь приемного ребенка и самого себя от подобных стереотипов, приемный родитель зачастую выбирает сохранять тайну усыновления. Для того, чтобы проанализировать, насколько эффективен и оправдан такой выбор с т.з. защиты приемного ребенка от травмы и стресса, было проведено пять интервью с усыновленными, узнавшими о своем усыновлении при случайных обстоятельствах и без специальной психологической подготовки, хотя в приемной семье изначально была установка на сохранение тайны усыновления.

Возраст пятерых интервьюируемых на момент проведения интервью составлял от 31 года до 46 лет, средний возраст 42 года. Среди них было 4 женщины (№1, №2, №3 и №4) и 1 мужчина (№5). 4 из 5 интервьюируемых имеют высшее образование (№1, №2, №4 и №5), Интервьюируемая №3 имеет средне-специальное образование. 2 из 5 интервьюируемых состоят в браке (№1 и №4), 3 из 5 разведены (№2 и №5) или не состоят в браке (№3). Все пятеро интервьюируемых имеют детей (в том числе, двое воспитывают приемных детей). 2 из 5 интервьюируемых проживают в Москве, 3 из 5 проживают в крупных региональных центрах.

На момент усыновления интервьюируемые находились в возрасте от 2-х мес. до 5 лет, средний возраст при усыновлении составлял приблизительно 20 меся-



цев. На момент проведения интервью, с момента раскрытия тайны усыновления прошло от 6 лет до 31 года. 4 из 5 интервьюируемых (№1, №2, №3 и №5) являются отказниками, родители Интервьюируемой №4 были лишены родительских прав.

Ниже приведена краткая анонимная история усыновления каждого из интервьюируемых (согласие интервьюируемых на использование данных получено).

*Интервьюируемая №1. Женщина, 46 лет.*

Удочерена в возрасте 2 мес. бездетной семейной парой. Кровная мать оформила отказ, кровный отец не знал о ее существовании. Чтобы скрыть факт удочерения, приемная мать сменила место работы, при удочерении были изменены фамилия, имя, отчество и дата рождения. В возрасте 36 лет после смерти приемных родителей остро переживала одиночество в связи с отсутствием сиблингов. Это усугублялось тем, что после смерти родителей остальные родственники по неясной причине прекратили общение. Супруг, по стечению обстоятельств, знавший об удочерении, с целью облегчить ее моральные страдания, рассказал о факте удочерения и предложил помочь в поисках кровной семьи. Впоследствии разыскала кровных родителей и сиблингов. Восстановить детско-родительские отношения с кровными родителями не удалось, в настоящее время общается в основном с сиблингами.

*Интервьюируемая №2. Женщина, 43 года.*

Удочерена в возрасте 9 или 10 мес. бездетной семейной парой. Является ребенком-отказником, но обстоятельства отказа достоверно неизвестны. При удочерении получила новые фамилию, имя, отчество и дату рождения. В возрасте 37 лет потеряла отца, с которым была очень близка. После его смерти узнала о факте удочерения от [приемной] матери, отношения с которой характеризует как изначально «сложные». Пыталась разыскать кровных родственников, но поиск не удался из-за отсутствия информационного содействия со стороны приемной матери. Основываясь на непроверенной информации, предполагает, что является внебрачной дочерью [приемного] отца или незапланированным ребенком молодой женщины, оказавшейся в тяжелой жизненной ситуации. В настоящее время общение с приемной матерью отсутствует по взаимной инициативе.

*Интервьюируемая №3. Женщина, 31 год.*

Удочерена в возрасте 2-х лет бездетной семейной парой. Со слов очевидцев, была четвертым ребенком в полной семье, кровная мать скончалась после родов. Из-за тяжелой семейной ситуации вместе с тремя старшими сиблингами была передана на воспитание кровной бабушке, которая в дальнейшем оформила отказ (при этом, трое сиблингов остались в кровной семье). При удочерении получила новые фамилию, имя, отчество и дату рождения. В возрасте 8 лет потеряла приемного отца, с которым была очень близка. После его смерти приемная мать приобрела алкогольную зависимость, перестала справляться с воспитанием и решила вернуть приемную дочь в детский дом (но в дальнейшем отказалась от этой мысли под давлением социума). В подростковом возрасте была трудным ребенком, часто не ночевала дома, воровала у [приемной] матери деньги. Об удочерении узнала дважды. Впервые в возрасте 9 лет, когда случайно обнаружила документы. Но, по ее словам, полностью об этом забыла. Во второй раз – в возрасте 12 лет от приемной матери. Впоследствии пыталась искать кровных родственников, но поиск пока не удался. В настоящее время общение с приемной матерью отсутствует по инициативе приемной матери.

*Интервьюируемая №4. Женщина, 45 лет.*

Удочерена в возрасте 5 лет бездетной семейной парой. Несмотря на 5-летний возраст, приемным родителям удалось убедить ее, что она их родная дочь. Является одной из троих сиблингов, чьи родители были лишены родительских прав из-за ненадлежащего ухода. Перед удочерением некоторое время находилась в детском доме. При удочерении получила новые фамилию, имя, отчество

и дату рождения. В 19 лет потеряла [кровного] отца, с которым была очень близка. Об удочерении узнала в возрасте 21 года, случайно обнаружив документы, после чего подтвердила информацию у сестры приемной матери. Более года не сообщала приемной матери о том, что знает об удочерении. Разыскала кровных сиблингов, поддерживает с ними отношения (кровные родители к моменту поиска уже скончались).

*Интервьюируемый №5. Мужчина, 43 года.*

Усыновлен в течение первого года жизни бездетной семейной парой. Является ребенком-отказником. Приемную мать считал кровной, приемного отца – отчимом, кровного отца – пропавшим без вести. Об усыновлении узнал в 12 лет от кровной матери, которая подошла на улице и сообщила, что он приемный, и она его настоящая мать. В дальнейшем никогда, даже будучи взрослым, не общался с приемной матерью, что знает об усыновлении (приемная мать скончалась за несколько лет до проведения интервью). В подростковом возрасте общение с кровной матерью периодически прерывалось по его инициативе, затем продолжилось во взрослом возрасте, но снова прекратилось по инициативе кровной матери. Впоследствии разыскал кровного отца и поддерживал отношения до его кончины. В настоящее время общение с кровной матерью отсутствует по инициативе кровной матери.

Далее в настоящей статье повествование для удобства разделено на несколько тем или феноменов, так или иначе затронутых или выявленных в ходе интервью.

*Явилась ли информация об усыновлении полной неожиданностью, или интервьюируемый подозревал, что является приемным ребенком.*

2 из 5 интервьюируемых (№3 и №5) узнали о своем усыновлении в детском или подростковом возрасте, 3 из 5 (№1, №2 и №4) узнали во взрослом возрасте, но всех их объединяет то, что изначально приемная семья намеревалась сохранить тайну усыновления, раскрытие тайны произошло спонтанно, без психологической подготовки.

Несмотря на то, что для всех интервьюируемых информация об усыновлении явилась неожиданной, только 1 из 5 интервьюируемых (№3) отметила, что до раскрытия тайны не замечала никаких странностей и нестыковок. Остальные 4 из 5 интервьюируемых (№1, №2, №4 и №5) сообщили, что и ранее испытывали сомнения или задавали вопросы на данную тему, однако приемные родители смогли развеять их подозрения.

Так, Интервьюируемая №1 отмечает, что «в воздухе витала недоговоренность», поскольку [приемная] мать затруднялась при ответе даже на самые простые вопросы о рождении, к тому же несходство внешности и темперамента с [приемными] родителями было довольно явным.

Интервьюируемая №2 испытала сомнения, когда обнаружила несоответствие своей группы крови родительским, но [приемная] мать смогла найти объяснение.

Интервьюируемая №4 была удочерена в возрасте 5-ти лет и, в силу возраста, многое помнила, однако [приемные] родители находили убедительные объяснения. Так, на воспоминания о детском доме они ответили, что на время длительной командировки оставляли дочь в круглосуточном детском саду. По словам самой Интервьюируемой №4, даже понимая несостоятельность некоторых аргументов, она предпочитала не развивать эту тему, поскольку «возможно, боялась услышать правду».

Интервьюируемый №5 сообщает, что его смущали нестыковки в семейной хронологии, разные фамилии и «слишком зрелый возраст» [приемной] матери по сравнению с родителями одноклассников (на момент его появления приемной матери было 40 лет).

Рассуждая о том, явилась ли информация об усыновлении полной неожиданностью, одни и те же интервьюируемые дают противоречивые ответы: с одной

стороны, они подозревали нечто подобное, но в то же время сообщают, что новость явилась для них полной неожиданностью и вызвала шок. В целом, можно сказать, что сомнения, посещавшие интервьюируемых в детстве, не вызывали у них конкретной мысли о том, что они являются приемными, но заставили их легко поверить в информацию об усыновлении, когда тайна была раскрыта.

*Как можно охарактеризовать отношения интервьюируемого с приемными родителями до раскрытия тайны усыновления*

2 из 5 интервьюируемых (№1 и №4) сообщают, что с обоими приемными родителями их связывали теплые, «понимающие» (№4) отношения, в которых постоянно чувствовалась родительская любовь (№1). Еще 2 из 5 интервьюируемых (№2 и №3) сообщают, что их связывали теплые отношения только с [приемным] отцом, но не с матерью, и после смерти отца отношения с [приемной] матерью полностью испортились, вплоть до разрыва. Интервьюируемая №2 сообщает, что со стороны приемной матери систематически подвергалась эмоциональному насилию, а Интервьюируемая №3 – физическому насилию. 1 из 5 интервьюируемых (№5) говорит, что отношения с [приемной] матерью и отчимом были холодными, в семье не было принято обсуждать чувства, общение происходило «на языке требований», тактильный контакт отсутствовал.

При этом, 2 из 3 интервьюируемых (№4 и №5), узнавшие об усыновлении от третьих лиц или случайно найдя документы, не смогли откровенно обсудить это со своими приемными родителями. Так, Интервьюируемый №5 до самой смерти приемной матери так и не сообщил ей, что знает об усыновлении, хотя считает, что приемная мать об этом догадывалась («Отношения с [приемной] мамой стали более отстраненными, холодными и даже агрессивными. Она с намеком спрашивала, не появились ли у меня новые родственники. Мы с ней не могли поговорить, не было доверия. <...> Я все время молчал, потому что не знал, как себя с ней вести». Интервьюируемая №4, узнав об усыновлении, в течение года скрывала от [приемной] матери, что тайна раскрыта, и решила поговорить об этом, только когда потребовалось юридическое согласие для дальнейшего поиска кровной семьи. Она отмечает, что если бы согласие не требовалось, она так и не обсудила бы это с приемной матерью, т.к. «боялась, что семья развалится, и все сломается».

Интервьюируемые, имевшие с приемными родителями теплые отношения (№1 и №4), сообщают, что после раскрытия тайны их отношение к приемным родителям не только не ухудшилось, но даже улучшилось. Интервьюируемые, чьи отношения с приемными матерями были изначально плохими (№2 и №3), сообщают, что отношения ухудшились, а затем полностью прекратились. Интервьюируемый №5, чьи отношения с приемной матерью были изначально холодными, сообщает, что они стали еще «более отстраненными и даже порой агрессивными».

*Симптомы травматического события*

3 из 5 интервьюируемых упоминают о появлении тех или иных проблем с памятью в связи с раскрытием информации об усыновлении. Так, Интервьюируемая №4 (удочеренная в возрасте 5 лет) после раскрытия тайны начала резко вспоминать травмирующие события, предшествовавшие усыновлению и ранее полностью отсутствовавшие в ее воспоминаниях (впоследствии воспоминания были подтверждены реальными фактами). Интервьюируемый №5 сообщает, что обстоятельства, в которых происходило раскрытие тайны усыновления (в возрасте 12 лет), до сих пор стоят у него перед глазами, при этом он совершенно не помнит своих ощущений в тот момент. Интервьюируемая №3 упоминает, что впервые узнала об усыновлении в возрасте 9 лет, но полностью забыла об этом и не вспоминала, пока приемная мать не раскрыла ей тайну усыновления.

4 из 5 интервьюируемых (№1, №2, №3 и №5) сообщают, что отмечали у себя полное отсутствие ощущений в момент раскрытия тайны или симптомы, сход-

ные с диссоциацией («испытала шок», «смотрела в зеркало и не видела в нем себя», «часть меня как будто вырезали», «все было как в тумане, апатия, неосознанность»).

*Как отразилось раскрытие тайны на самоидентичности*

Все интервьюируемые сообщают, что их представление о себе значительно изменилось или ухудшилось. Так, Интервьюируемая №1 сообщает, что до раскрытия тайны твердо знала, какие качества передалась ей от каждого из родителей, а после раскрытия тайны «картина мира рухнула», она задалась вопросами: Кто я? Какова моя судьба? Интервьюируемая №2 отмечает, что после раскрытия тайны «не знала, как жить, что делать, что думать о себе. «Кто я? Человек, рожденный в нормальных кругах или дочь алкоголиков? Что произошло? Как я оказалась вне кровной семьи? Попытались ли меня искать? Вспоминали ли обо мне? Сожалели ли о случившемся? Нужна ли я сейчас кровной семье?». Интервьюируемая №3 испытала горечь при мысли, что «видимо, была не нужна своим кровным родителям». Интервьюируемая №4 сообщает, что «считала себя ребенком из образованной семьи, и вдруг оказалась дочерью алкоголиков – это не стыковалось одно с другим», она также отмечает, что «отношение к себе пришлось выстраивать заново, т.к. оно совсем сломалось». Интервьюируемый №5 сообщает, что после раскрытия тайны не знал, куда теперь идти, и имеет ли он право вернуться домой и находиться там. Он отмечает: «Я понял, что я плохой, неправильный и не должен общаться с кровной матерью. Я не такой как все, у меня все не так. Друзья похожи на своих родителей, а моя мама приемная. Но об этом никому нельзя говорить, потому что мама никому об этом не говорит. Значит, я должен это скрывать. Все разные, но я более разный, чем все остальные».

Кроме того, хотелось бы отметить, что информация о происхождении, полученная интервьюируемыми от приемных родителей, их родственников или друзей, зачастую изображает их положение до усыновления как жалкое и плачевное, а роль приемных родителей подается как спасающая и благородная.

Интервьюируемая №1 (со слов подруги приемных родителей, сославшейся на их рассказ): «Я была вся в струпьях, потому что [кровные родители] меня держали в полиэтиленовом пакете, чтобы не стирать пеленки, т.к. им было лень. Не кормили, потому что “все равно планировали куда-то сбывать”. В общем, особо не утруждались».

Интервьюируемая №2 (со слов приемной матери) (текст стилистически изменен в связи с наличием в оригинале просторечной лексики, смысл максимально сохранен): Я была при смерти, серьезно больна. Приемная мать из милости взяла меня в свою семью. Она рассказала, что я якобы родилась в привокзальной уборной, моя кровная мать занималась проституцией и воровством, а потом скончалась от алкогольной зависимости, и что я отношусь к низшим слоям общества, а она меня облагородила. <...> Теперь приемная мать ждет благодарности и считает, что я должна ей свою жизнь».

Интервьюируемая №3: «Однажды [приемная] мать посадила меня напротив и сказала: “Я с тобой не справляюсь, мне стыдно перед соседями за твое поведение. Ты нам не родная, я тебя никогда не хотела. Хочу вернуть тебя в детский дом”».

Интервьюируемая №4: «Когда я узнала об удочерении и пришла к маминной сестре, она сказала: “Что ты рыдаешь? Радуйся – могла бы так и остаться в детском доме”. Эта фраза меня злит. Я вижу в ней противопоставление. Она словно ставит сирот на более низкую ступень, делает из них облагодетельствованных. Как будто сироты – это люди, с которыми так можно. Которым можно такое говорить».

Интервьюируемый №5: «Когда мне в руки попал рукописный отказ [кровной матери], я на всю жизнь запомнил фразу: “Я отказываюсь от прав на данного ре-

бенка». Я для нее был «даным ребенком». Это было неприятно. <...> Меня очень раздражает, когда кто-то начинает меня жалеть или обвинять мою биологическую мать».

Можно сказать, что, сформулированная подобным образом, информация о происхождении причинила интервьюируемому боль и могла послужить причиной психологической травмы.

*Чем был мотивирован поиск интервьюируемыми кровной семьи, оказал ли поиск кровной семьи влияние на самоидентичность*

Все интервьюируемые сообщили, что так или иначе были заинтересованы в поиске кровной семьи и предприняли для этого те или иные действия.

В качестве мотивации, 3 из 5 интервьюируемых (№1, №2 и №3) отмечают желание иметь родственников, чтобы общаться, «ездить в гости» (№3), «не чувствовать себя сиротой» (№1), в связи с тем, что приемные родители скончались (№1, №2 и №3) или прекратили отношения с интервьюируемым (№2 и №3). Кроме того, 4 из 5 интервьюируемых (№1, №2, №3 и №4) отмечают желание узнать, что собой представляют кровные родственники, «на кого я похожа, чьи привычки взяла» (№2), убедиться, что кровная семья не является асоциальной.

Интервьюируемая №3 сообщает, что для того, чтобы полностью простить кровных родителей за отказ, ей необходимо лично встретиться, выговориться и выразить все эмоции. При этом, она отмечает, что не планирует спрашивать их о причине отказа, поскольку боится «услышать, что была не нужна».

Все интервьюируемые объясняют отказ кровных родителей или лишение родительских прав тяжелой жизненной ситуацией кровной семьи («так сложились обстоятельства», «я верю, что была зачата, выношена и рождена в любви, но потом помешали обстоятельства», «им было тяжело», «кровная мать – несчастный человек с тяжелой судьбой», «ей пришлось тяжело в полном одиночестве, без работы, образования и жилья, в послеродовой депрессии»).

Интервьюируемые №1 и №4, которым удалось найти сведения о кровных родителях, сообщают, что испытали облегчение, получив информацию о них. Так, Интервьюируемая №1 отмечает, что увидела «адекватных людей без вредных привычек». Интервьюируемая №4 (чей поиск кровной семьи растянулся на 20 лет) сообщает, что после раскрытия тайны «годами считала себя дочерью алкоголиков, и вдруг оказалась дочерью живых людей <...> Когда мне отдали письма кровной матери, за ними я увидела живого человека, умного, интересного ... Я боялась не справиться с тем, что узнаю, а получилось хорошо».

При этом интервьюируемые, восстановившие контакт с кровными родителями (№1 и №5), сообщают, что им не удалось найти в кровной семье душевного тепла. Так, Интервьюируемая №1 сообщает, что «детско-родительские отношения не сложились». Интервьюируемый №5 сообщает, что «какие-либо ожидания от общения с кровной матерью отсутствовали, и в какой-то момент не захотелось с ней общаться <...> В дальнейшем в отношениях было много конфликтов, не связанных с отказом».

Все интервьюируемые, являющиеся отказниками (№1, №2, №3 и №5), так или иначе отмечали болезненность самого факта отказа. Так, Интервьюируемая №1 сообщает, что после встречи с кровной матерью, в целом, простила ее, но осталась обида за отказ. Интервьюируемая №2 (пока не получившая доступ к достоверной информации об обстоятельствах отказа) сообщает, что успокаивает себя предположением, что «кровная мать написала отказ из-за крайне стесненных обстоятельств; вероятно, ее вынудили сделать это силой». Интервьюируемая №3 сообщает, что испытала горечь при мысли, что была не нужна, и ее бросили. Интервьюируемый №5 комментирует свои чувства в связи с отказом следующим образом: «Мне сразу было понятно, что она от меня отказалась. Я тогда не знал, как это произошло. Сам не спрашивал, и мне не рассказывали. Я не видел для себя



возможности это узнать. Это было табу, о котором лучше не говорить и не думать. Отвратительное состояние, нездоровое, ненормальное, но я понял это, только став взрослым».

*Что сами интервьюируемые думают о тайне усыновления, насколько полную информацию о себе они хотели бы получить*

Все интервьюируемые отмечают, что хотели бы узнать о себе полную информацию, «всю правду, какой бы она ни была» (№2), «даже если это какая-то страшная история, хочется все узнать и прожить» (№1), «если рассказывать, то все» (№3) Интервьюируемый №5 сообщает: «Я бы предпочел, чтобы мне обо всем рассказали, чтобы у меня сразу была полная и ясная картина. Тогда я был бы другим человеком». При этом, Интервьюируемая №3 говорит, что хотела бы услышать, что от нее отказались «не потому, что была не нужна, а просто так сложились обстоятельства».

3 из 4 интервьюируемых (№1, №2 и №3), которым при усыновлении была изменена дата рождения, сообщают, что испытывают значительный дискомфорт в связи с тем, что им не известна настоящая дата рождения (№2 и №3), или в связи с самим фактом несоответствия даты в паспорте фактической дате (№1).

Интервьюируемые сообщают, что раскрытие тайны не было бы таким болезненным, если бы они слышали от приемных родителей следующие слова:

Интервьюируемая №1: «Я хотела бы услышать: “Знаешь, кого-то приносит аист, а кого-то нет. Но это ничего не значит. Несмотря на обстоятельства, мы родные люди. Так что все в порядке!” Еще я хотела бы знать, может ли приемный ребенок действительно стать родным?»

Интервьюируемая №3: «Я хотела бы услышать, что приемная мать меня любит. Сесть на диван, укрыться одним пледом и поговорить о чем угодно, хоть о погоде. Просто, чтобы быть рядом».

Интервьюируемая №5: «Я хотел бы, чтобы [приемная] мама сказала: “Я боюсь тебя потерять. Мне страшно. Я тебя очень ценю”. Это то, что она реально чувствовала. Просто не могла сказать. Если бы она это сказала, думаю, наши отношения стали бы гораздо ближе».

Несмотря на то, что сегодня многие приемные семьи по-прежнему выбирают в качестве стандарта сохранение тайны усыновления, можно с уверенностью сказать, что данная практика будет постепенно меняться. Об этом свидетельствует наличие запросов на тему «Как рассказать приемному ребенку, что он приемный?» на Горячей линии помощи для родителей Центра психолого-педагогической, методической и консультационной помощи МГППУ, открытой в 2021 г. в рамках национального проекта «Образование». Этому также способствует постепенно меняющееся отношение в нашем обществе к детям-сиротам, к институту приемного родительства в целом, а также к кровным семьям, оказавшимся в тяжелой жизненной ситуации.

Между тем, даже те приемные родители, которые готовы рассказать приемному ребенку об усыновлении, испытывают сомнения относительно того, в каком возрасте это целесообразно сделать, в какой форме и в каком объеме следует подавать информацию так, чтобы не нанести психологическую травму.

Исходя из вышеизложенного анализа интервью можно выдвинуть гипотезу, нуждающуюся в дальнейшей проверке с использованием валидных методик и статистических методов.

- Информация о происхождении ребенка, поданная несвоевременно, в некорректной или не деликатной форме, способна причинить значительные моральные страдания, нанести психологическую травму.

- Характер отношений с приемными родителями не зависит от сохранения или раскрытия тайны усыновления. Теплые, принимающие и доверительные отношения являются ресурсом для совладания приемного ребенка с травмой.



• Самоидентичность и самооценка приемного ребенка подвержена стереотипам, существующим в нашем обществе относительно детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. При этом, для формирования или восстановления своей самоидентичности усыновленный нуждается в максимально полной картине обстоятельств своей жизни. Наличие полной картины является важным условием совладания с травмой.

### *Литература*

1. Сводные отчеты по форме федерального статистического наблюдения №103-РИК «Сведения о выявлении и устройстве детей, оставшихся без попечения родителей», на официальном сайте Министерства просвещения РФ (<https://docs.edu.gov.ru>)

2. По материалам выступления заместителя Председателя Правительства РФ Голиковой Т.А. на Совете по вопросам попечительства в социальной сфере при правительстве РФ 24.02.2021 (<https://tass.ru/obschestvo/10773269>)

3. Семейный кодекс РФ от 29.12.1995 №223-ФЗ (редакция от 04.08.2022) (с изменениями и дополнениями, вступил в силу с 01.09.2022), статья 124, пункт 1 (введен Федеральным законом от 27.06.1998 №94-ФЗ)

4. Зимова Ю.К. Социологический анализ запросов потенциальных приемных родителей, Вестник экономики, права и социологии, № 2, 2017, с. 151 – 158

5. Катионова А. О., Лукьянов Н.Е. Законодательство стран в области усыновления: опыт сравнительно-правового анализа, Вестник Томского государственного университета, №427, 2018, с. 208 – 214

6. Семейный кодекс РФ от 29.12.1995 №223-ФЗ (редакция от 04.08.2022) (с изменениями и дополнениями, вступил в силу с 01.09.2022), статья 139

7. Ганжа Н. В., Варенцова Е.В. Тайна усыновления: проблемы и пути усовершенствования, Вестник КГУ, №4, 2019, с. 175 – 179

8. «Тайна усыновления в России: актуальное состояние общественного мнения», исследование Благотворительного фонда Елены и Геннадия Тимченко, 2019

9. Семья Г.В. Психологическая защищенность детей, оставшихся без попечения родителей, в условиях институционализации и замещающей семьи, Психологическая наука и образование, 2009, том 14, №3, с. 24 – 32

10. «Социум, дружественный детям-сиротам и детям с ограниченными возможностями», исследование Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, 2011

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И СЕМЕЙНЫЕ РЕСУРСЫ РОДИТЕЛЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ОСОБЫХ ДЕТЕЙ**

**Бойченко Е.И.**

ФДО МГППУ, [boychenkoei@fdomgppu.ru](mailto:boychenkoei@fdomgppu.ru)

*Аннотация.* Проблема исследования актуальна в контексте психологической помощи родителям, воспитывающим особых детей. Целью исследования стал анализ психологических и семейных ресурсов родителей, воспитывающих детей с ОВЗ и инвалидностью в сравнении с родителями здоровых детей. Выборку составили респонденты женского пола, в возрасте от 30 до 58 лет из них 10 родителей, воспитывающих детей с ОВЗ и 9 родителей здоровых детей. Выявлены тенденции к различиям и значимые различия в психологических и семейных ресурсах родителей указанных групп: тенденция к различиям относительно со-

ставляющей жизнеспособности семьи «Принятие и гибкость» и копинг-стратегии «Активное совладание» методики COPE; значимые различия по характеристике «Общность с человечеством» методики «Сочувствие к себе». Показатели по всем указанным шкалам у родителей воспитывающих детей с ОВЗ и инвалидностью ниже, чем у родителей условно здоровых детей.

*Ключевые слова:* психологические ресурсы, семейные ресурсы, жизнеспособность, родители, дети с ОВЗ и инвалидностью, условно здоровые дети.

## **PSYCHOLOGICAL AND FAMILY RESOURCES OF PARENTS RAISING SPECIAL CHILDREN**

*Annotation.* The research problem is relevant in the context of psychological assistance to parents raising special children. The aim of the study was to analyze the psychological and family resources of parents raising children with disabilities and disabilities in comparison with the parents of healthy children. The sample consisted of female respondents aged 30 to 58 years, of which 10 parents raising children with disabilities and 9 parents of healthy children. The tendencies to differences and significant differences in the psychological and family resources of the parents of these groups are revealed: the tendency to differences regarding the component of family viability "Acceptance and flexibility" and the coping strategy "Active coping" of the SORET methodology; significant differences in the characteristic "Community with humanity" of the "Self-compassion" methodology. Indicators on all these scales for parents raising children with disabilities and disabilities are lower than for parents of conditionally healthy children.

*Keywords:* psychological resources, family resources, viability, parents, children with disabilities and disabilities, conditionally healthy children.

### **Введение**

С каждым годом детская инвалидность в России неуклонно растет (в 2021 году составляла более 700 тысяч детей по данным Федеральной службы государственной статистики) [4]. Соответственно увеличивается количество семей воспитывающих ребенка с ОВЗ и инвалидностью. Наличие факта инвалидности в семье приобретает характер хронического травмирующего события, влияющего на всю семейную систему. Переживание внутренних и внешних неблагоприятных факторов может менять поведение и функционирование каждого члена семьи. Такие семьи считаются наиболее уязвимыми. Семья для людей с ОВЗ является центром поддержки. И вопрос жизнеспособности таких семей становится особенно актуальным.

Разработкой проблем жизнеспособности семей, воспитывающих детей с нарушением развития занимались зарубежные исследователи: Уолш Ф., МакКубины Л.Д. и Г.И., Селигман М., Дарлинг Р., Гааз Д., Сиксби М.Т., Сузуки К., Гардинер Э., Масе Л.С., Яроччи Г., Ким И., С., Леон Е., Сим А., Ваз А. и другие.

Отечественными психологами были исследованы следующие проблемы семей, воспитывающих детей с нарушением развития: жизненные предназначения родителей (Резник А.В., Одинцова М.А., Овчаренко В.Д.); занятость родителей (Кулагина Е.В.); психологические особенности матерей (Козачек О.В., Бабченко О.Д., Ткачева В.В.); психологические особенности родителей (Митасова Е.В., Юдина А.Е., Бабич Е.Г., Черепко С.Е., Хорошева Е.В.); эмоциональная деадаптация, посттравматический рост и копинг-стратегии родителей (Бабич Е.Г., Сергиенко А.И., Холмогорова А.Б.); детско-родительские отношения в семье (Ткачева В.В., Хорошева Е.В., Бабич Е.Г.); особенности семейной системы (Полоухина Е.А., Хорошева Е.В., Костина Е.М.); жизнестойкость родителей (Хоро-

шева Е.В., Блаженкова Н.П., Елисеева А.П.); жизнеспособность родителей (Махнач А.В., Постылякова Ю.В.).

Теоретико-методологические основы исследования составили: экологический подход У. Бронфенберга к рассмотрению модели жизнеспособности семей; структурный подход к рассмотрению семейной системы (Варга А.Я.), контекстуальный подход У. Уолш при рассмотрении концепции жизнеспособности семьи; концепция личностного потенциала Леонтьева Д.А..

Реакция семьи на болезнь ребенка зависит от взглядов, ценностей в семье и стиля воспитания. Все это связано с культурной идентичностью членов семьи. Рождение ребенка с нарушениями развития может привести к изменениям ценностей и ориентиров. Есть особые периоды развития семьи, воспитывающей ребенка с ОВЗ и инвалидностью, где она становится чрезвычайно уязвимой. Некоторые родители не способны выйти из стадии родительства. Это может быть связано как с тяжестью нарушения развития ребенка, так и с личной позицией родителя.

Семьи, воспитывающие особого ребенка, находящиеся в постоянной стрессовой ситуации, адаптируются к ней, используя разные стили совладения с проблемами для достижения определенного уровня равновесия. Как быстро будет проходить процесс адаптации зависит от наличия семейных, личностных (психологических) ресурсов и их направленности [1].

Леонтьев Д.А. дает определение понятия «ресурсы» как «средства, наличие и достаточность которых способствует достижению цели и поддержанию благополучия, а отсутствие или недостаточность затрудняет» [6, с. 22]. Выделяет четыре вида психологических (личностных) ресурсов: ресурсы устойчивости, саморегуляции, инструментальные и мотивационные. Предложена концепция личностного потенциала, которая описывает целостную структуру личностных характеристик. Структура личностного потенциала состоит из трех дополняющих друг друга переменных. Это потенциал самоопределения, потенциал реализации и потенциал сохранения. Главной формой проявления личностного потенциала является саморегуляция личности. Она возникает в случае воздействия неблагоприятных факторов внешнего мира, в результате которого человек сталкивается с необходимостью пересмотра своих ценностей, планов и целей [7]. Успешность функционирования семьи, столкнувшейся с ситуацией воспитания ребенка с нарушениями в развитии, находящейся в состоянии хронического стресса, зависит от постоянного перераспределения психологических ресурсов, которые помогают адаптироваться к новым ситуациям и решать возникшие проблемы. Такие действия влияют на факторы жизнеспособности семьи.

По мнению Махнача А.В. «Жизнеспособность семьи – это системная характеристика семьи, способной отвечать на стрессы различного генеза с использованием свойственных именно ей защитных факторов и семейных ресурсов (индивидуальных, семьи как системы, ресурсов внешней среды), предполагающие умение и готовность семьи совладать, меняться, адаптироваться и развиваться» [8, с. 130]. С позиции системного подхода все члены семьи связаны друг с другом и любые изменения с одним из них, включенным в семейную систему, будут влиять на всю семью в целом [2].

Ф. Уолш рассматривала жизнеспособность семьи с позиции контекстуального подхода, в котором жизнеспособная семья – это постоянно меняющаяся система на разных этапах своего развития, включающая всевозможные сильные стороны семьи в различных контекстах. Структура жизнеспособности включает: систему взглядов в семье, организационные особенности и процессы общения (решения проблем) [13].

Проведенный анализ исследований позволил выявить недостаточную разработку вопросов специфики психологических и семейных ресурсов родителей

и факторов жизнеспособности семей, воспитывающих ребенка с ОВЗ и инвалидностью. В основном решались вопросы взаимоотношений пар, взаимосвязи семей со стрессом, выявлялись стили успешного родительства.

Целью исследования стало изучение психологических и семейных ресурсов родителей, воспитывающих ребенка с ОВЗ и инвалидностью.

Задачей исследования являлся анализ различий в социо-биографических данных, психологических и семейных ресурсах родителей, воспитывающих ребенка с ОВЗ и инвалидностью и родителей, воспитывающих условно здоровых детей.

### Методы исследования

Выборка. Исследование проводилось в 2022 году. В нем приняли участие 19 женщин в возрасте от 30 до 58 лет. Первая группа состояла из 10 матерей, воспитывающих ребенка с ОВЗ и инвалидностью, обучающихся в Московской школе №2127. Вторая группа состояла из 9 матерей, воспитывающих относительно здоровых детей.

**Методики.** В ходе исследования были использованы психодиагностические методики:

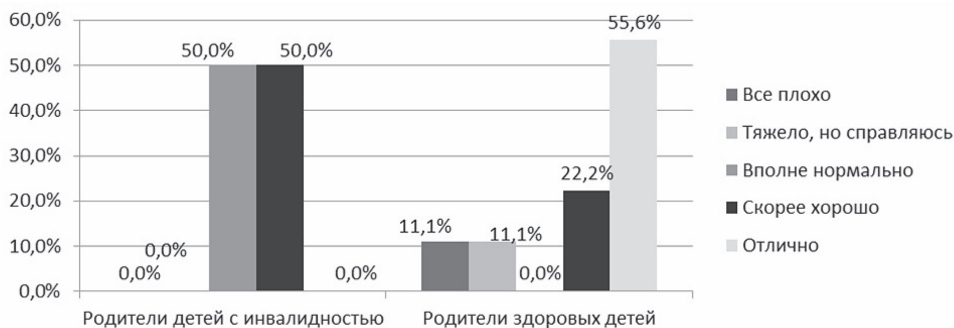
- «Шкала оценки жизнеспособности семьи» (М. Сиксби, 2004) адаптированная Гусаровой Е.С., Одинцовой М.А., Сороковой М.Г., 2021 [3];
- опросник копинг-стратегий COPE (Carver, Scheier, Weintraub, 1989) адаптирован Рассказовой Е.И., Гордеевой Т.О., Осиным Е.Н., 2013 [11];
- методика самоактивации личности Одинцова М.А., Радчикова Н.П., 2018 [9,10];
- методика «Сочувствия к себе» К. Нефф адаптирована Чистопольской К.А., Осиным Е.Н., Ениколоповым С.Н., Николаевым Е.Л., Мысиной Г.А., Дровосековым С.Е., 2020 [5];
- опросник «Семейные эмоциональные коммуникации» Холмогорова А.Б., Воликова С.В., Сорокова М.Г., 2016 [12].

Была разработана анкета для сбора социо-биографических данных в двух вариантах. Первый вариант заполняли родители условно здоровых детей. Она включала 8 вопросов. Вторым вариантом предназначен только для родителей детей с ОВЗ и инвалидностью. В нее добавлены вопросы связанные с когнитивной оценкой ситуации воспитания ребенка с ОВЗ и инвалидностью в семье.

Методы обработки данных. Для обработки и анализа данных применялся стандартный статистический пакет IBM SPSS Statistics 21 и компьютерная программа Microsoft Office Excel. Оценка соответствия нормальному распределению количественных переменных выполнена с помощью критерия Колмогорова-Смирнова. Различия между группами оценивались по t-критерию Стьюдента. Для анализа взаимосвязей между психологическими и семейными ресурсами, по всей выборке в целом, использовался корреляционный анализ, критерий Пирсона.

### Результаты

Анализ различий в социо-биографических данных группы родителей, воспитывающих детей с ОВЗ и инвалидностью (1 группа) и группы родителей, воспитывающих условно здоровых детей (2 группа), показал, что группы не различаются по количеству детей в семье (Хи-квадрат=3,457;  $p=0,178$ ); по семейному положению, Хи-квадрат=0,006;  $p=0,737$ ); по составу своих семей (Хи-квадрат=2,039;  $p=0,184$ ). Но значительно различаются по возрасту ( $t=5,582$ ;  $p=0,000$ ). Средний возраст родителей детей с ОВЗ и инвалидностью группы 48,5±5 лет, а родителей здоровых детей 36,5±4,2 лет. Группы различаются и по статусу «полная семья» (оба родителя проживают совместно с ребенком) или не полная семья ( $t=4,999$ ;  $p=0,000$ ). Количество лет в статусе «полная семья» у первой группы это 21±4,6 лет. У второй группы 9,5±5,2 лет. Такую разницу можно объяснить возрастными различиями первой и второй групп.



**Рис. 1. Различия групп по материальному благополучию (%)**

Группы различаются в оценках своего материального благополучия (Хи-квадрат=9,139;  $p=0,027$ ). Родители детей с инвалидностью более единодушны в высказываниях относительно своего материального благополучия и отмечают: «вполне нормально» (50%) или «скорее хорошо» (50%), в отличие от родителей относительно здоровых детей, у более половины из которых «все отлично» (55,6%), либо «скорее хорошо» (22,2%), или «все плохо» (11,1%), «тяжело, но справляюсь» (11,1%) (рис. 1).

Группы родителей не различаются по видам неблагоприятных событий в семьях (Хи-квадрат=5,295;  $p=0,258$ ). Родители указывали такие неблагоприятные события как: болезнь, смерть близкого, развод, потеря работы и несколько событий одновременно. По интенсивности переживания травмирующего события группы также не различаются ( $t=0,455$ ;  $p=0,655$ ). При сравнении групп родителей по изменению взаимоотношений (связи) в семье, после неблагоприятного события различий не обнаружено (Хи-квадрат=1,310;  $p=0,519$ ).

Группы различаются в ответах о количестве членов семьи при упоминании о неблагоприятном семейном событии (Хи-квадрат=9,139;  $p=0,027$ ). Родители, воспитывающие относительно здоровых детей при размышлениях о неблагоприятном событии и оценивании его, упоминали чаще одного члена семьи (в большинстве ответов это муж). Родители детей с инвалидностью более разнообразны. Они чаще всего указывали несколько членов семьи (муж, ребенок и пра-родители).

Далее проанализируем различия между группами по характеристикам жизнеспособности семьи, сочувствия к себе и семейным эмоциональным коммуникациям (табл. 1).

Обнаружена тенденция к различиям по характеристике жизнеспособности семьи «Принятие и гибкость» ( $p=0,055$ ) и копинг-стратегии «Активное совладание» ( $p=0,060$ ). И значимые различия по характеристике уровня сочувствия к себе «Общность с человечеством» ( $p=0,025$ ). Субшкала «Общность с человечеством» входит в методику Шкала «Сочувствия у себе» К. Нефф и описывает представления о том, что трудности возникают на жизненном пути каждого человека, а не уникально определяют респондента как деятеля.

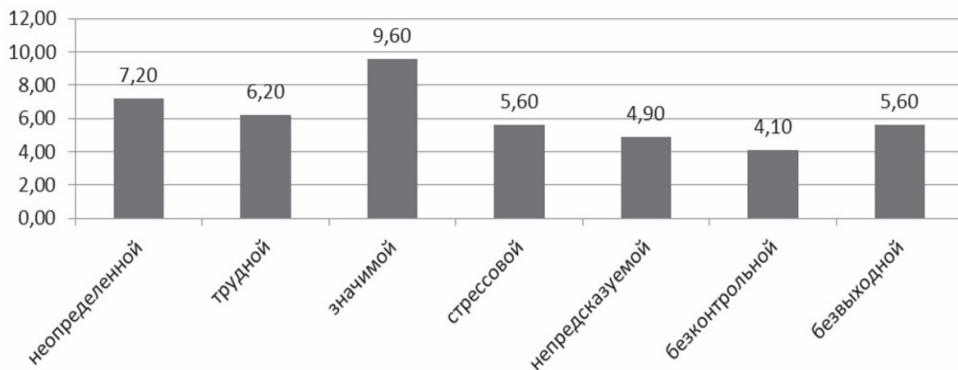
Мы видим, что показатели по шкалам «Принятие и гибкость», «Активное совладание», «Общность с человечеством» у родителей воспитывающих детей с инвалидностью ниже, чем у родителей воспитывающих условно здоровых детей.

Дальнейший анализ сосредоточен на группе родителей детей с инвалидностью и ОВЗ. Родители данной группы имеют детей с нарушением развития в возрасте от 15 лет до 19 лет. Это дети с такими диагнозами, как: аутизм, умственная отсталость, ДЦП ( в том числе со степенью ограничений 5), ЭПИ, Синдром Да-

**Различия и тенденция к различиям у групп родителей по исследуемым характеристикам (N=19)**

Исследуемые характеристики	Группа	N	Среднее	Стд. откл.	t-критерий	Уровень значимости различий p
<b>Принятие и гибкость</b>	Родители детей с инвалидностью	10	20,700	1,42	-2,059	0,055
	Родители здоровых детей	9	22,000	1,32		
<b>Активное совладание</b>	Родители детей с инвалидностью	10	13,800	2,25	-2,011	0,060
	Родители здоровых детей	9	15,444	1,01		
<b>Общность с человечеством</b>	Родители детей с инвалидностью	10	11,100	3,14	-2,462	0,025
	Родители здоровых детей	9	14,333	2,50		

уна. По количеству лет прошедшему с момента постановки диагноза в среднем по группе этот показатель составляет 14 лет. Половину группы составляют матери, которые не работают и не учатся (50%). Родители давали субъективные оценки ситуации, связанной с воспитанием ребенка с ОВЗ и инвалидностью по параметрам от 1 до 10 балла (где 1 – слабая выраженность, 10 – максимальная выраженность) (рис. 2.).



**Рис. 2. Оценка родителями ситуации воспитания ребенка с ОВЗ и инвалидностью (баллы)**

Оценка ситуации, связанной с воспитанием ребенка с ОВЗ и инвалидностью, как неопределенной достаточно высока (ср. знач. 7,2 балла). Эта ситуации оценивается средней степенью сложности (ср. знач. 6,2 балла). Но является очень значимой (ср. знач. 9,6 балла). Однако, стрессогенность этой ситуации находится в пределах средних показателей (ср. знач. 5,6 балла). Непредсказуемость, неконтрольность и безвыходность указанной ситуации для родителей оценивается в пределах средних значений и составляет соответственно 4,9 баллов, 4,1 баллов и 5,6 баллов. Собственные потери, связанные с данной ситуацией, родители оценивают в пределах средних показателей, что составляет 6 баллов. По средним показателям оценивается сложность в выполнении рекомендаций специалистов,



врачей, учителей своего ребенка (ср. знач. 4,1 балл), а также трудности в посещении различных массовых мероприятий (ср. знач. 5,3 балла). У большинства родителей изменился режим питания, физических нагрузок в период воспитания ребенка с нарушениями. Родители писали «...и изменился и нет. Просто больше времени уделялось обучению того или иного навыка...». Большинство родителей (80%) отметили изменения в режиме сна, ежедневного отдыха.

Далее родителями оценивался уровень влияния указанной ситуации на такие сферы их жизни, как: трудовая занятость (7,2 балла), уровень заработной платы (7,1 балл), свободное время (7,9 баллов), что является достаточно высокими показателями. Средние оценки были выставлены по таким сферам жизни, как: физическая активность (4 балла), уровень эмоций (5,5 балла), качество отношений с близкими (4,1 балла), качество социальных контактов (5,2 балла), здоровье (5,6 балла), качество жизни (5,4 балла).

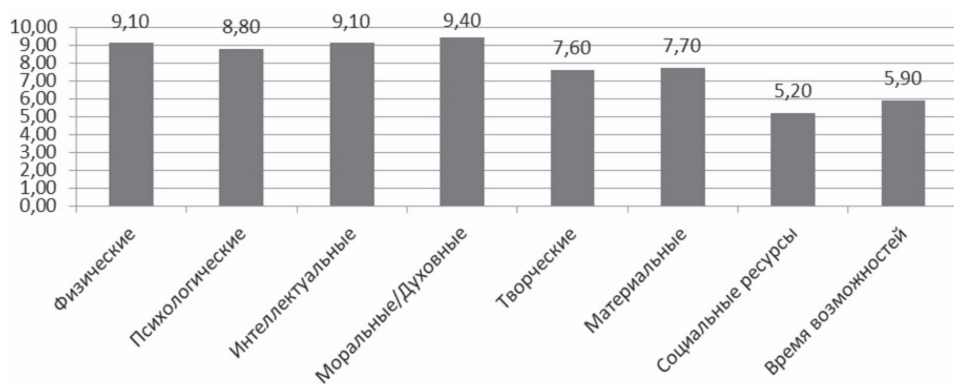
Высокие оценки страхов родителей, в ситуации воспитания ребенка с ОВЗ и инвалидностью, выставлялись относительно ситуаций: собственной болезни в результате которой родитель будет не в состоянии заботиться о своем ребенке (7,9 балла); ухудшений состояния здоровья ребенка (7,1 балла); что ребенок окажется в интернате (7,9 балла). Средние оценки страхов родителей выставлялись относительно ситуаций: собственная смерть (5,8 балла); заболел ребенок и родитель не сможет помочь (6,1 балла); если заболел ребенок и умрет (6,6 балла); остаться без средств к существованию (5,1 балла); страх будущего (5,6 балла); жизнь родителя будет посвящена только заботе о ребенке (5,1 балла); не хватит сил на заботу о ребенке и родителю придется отказаться от него (4,6 балла); ребенок будет никому не нужен (6,8 балла). Меньше всего родитель, в ситуации воспитания ребенка с ОВЗ и инвалидностью, боится остаться один (3,7 балла) и остаться без работы (3,5 балла) (Таблица 2).

Таблица 2

**Страхи родителей в ситуации воспитания ребенка с ОВЗ и инвалидностью (баллы)**

<b>Страхи (Больше всего в этой ситуации я боюсь:)</b>	<b>Балл</b>
Умереть	5,80
Заболеть и быть не в состоянии заботиться о моем ребенке	7,90
Заболел ребенок и я не смогу ему помочь	6,10
Ухудшений состояния здоровья ребенка	7,10
Что мой ребенок заболел и умрет	6,60
Я останусь один (одна)	3,70
Остаться без работы	3,50
Остаться без средств к существованию	5,10
Испортить отношения с партнером	3,90
Будущего	5,60
Что моя жизнь будет посвящена только заботе о ребенке	5,10
Что у меня не хватит сил на заботу о ребенке и мне придется отказаться от него	4,60
Что мой ребенок будет никому не нужен	6,80
Что ребенок окажется в интернате	7,80

Родители при описании своих страхов писали «...уверена, что мой ребенок, при всех моих опасениях (не очень сильных) все же, если что, будет жить с родственниками...».



**Рис. 3. Ресурсы родителей (возможности) в преодолении ситуации воспитания ребенка с ОВЗ и инвалидностью (баллы)**

Родителями, в преодолении трудностей связанных с воспитанием ребенка с ОВЗ и инвалидностью, оценивался уровень своих возможностей. Самые высокие оценки получили: физические (9,1 балла), психологические (8,8 балла), интеллектуальные (9,1 балла), моральные/духовные (9,4 балла), творческие (7,6 балла), материальные (7,7 балла) возможности. И лишь социальные возможности такие как просьбы о помощи, поддержке родителями оценивались по средней степени выраженности.

Родителями оценивалась данная ситуация как время новых возможностей, изменений, полезных приобретений (опыта, навыков) (ср. знач. 5,9 балла) (рис. 3.) Большинство родителей (80%), воспитывающие ребенка с нарушением считают, что данная трудная жизненная ситуации научила их чему-то новому и у них есть положительный опыт. Родители описывали свои новые навыки и положительный опыт так: «Пришлось переквалифицироваться из экономиста в педагога, получить образование», «Научилась общению и принятию людей», «Терпению, понимание, смотреть на все с другой стороны...», «Мой сын научил меня трудиться не ожидая результата сразу, научил терпению», «Изменение приоритетов в жизни». Но были и другие, единичные ответы: «В болезни ребенка невозможно приобрести полезный опыт. Просто опыт выживания».

### **Выводы**

1. Исследование позволило выявить различия в социо-биографических данных двух групп родителей: родители воспитывающие ребенка с ОВЗ и инвалидностью (1 группа) и родители относительно здоровых детей (2 группа). Группы не различаются по количеству детей, по семейному положению, по составу семей, по видам неблагоприятных событий в семье, по интенсивности травмирующего события, по изменению взаимоотношений в семье после стрессового события. Группы различаются: по возрасту, по статусу «полная семья», по семейному благополучию, по указанию количеству членов семьи при упоминании неблагоприятного семейного события. Родители первой группы примерно на 10 лет старше родителей второй группы. Родители первой группы более единодушны в высказываниях относительно своего материального благополучия и отмечают вполне нормальное или скорее хорошее материальное благополучие в отличие от родителей второй группы у которых либо все отлично, либо не очень. Родители второй группы упоминали чаще одного члена семьи при размышлении о неблагоприятном событии. Родители первой группы более разнообразны в своих мнениях, чаще указывали несколько членов семьи.

2. У родителей первой группы возраст ребенка с нарушением от 15 до 19 лет; количество лет прошедших с момента постановки диагноза в среднем по группе составляет 14 лет; половина группы (50%) составляют матери, которые не работают и не учатся.

3. Когнитивная оценка ситуации воспитания особого ребенка высоко оценена по параметрам неопределенности и значимости, но при этом она является менее стрессогенной, трудной, непредсказуемой, бесконтрольной и безвыходной. Собственные потери, сложность в выполнении рекомендаций специалистов для ребенка, трудности в посещении массовых мероприятий оцениваются родителями в пределах средних значений. У большинства родителей (80%) изменился режим питания, физических нагрузок, режим сна и ежедневного отдыха. Наличие особого ребенка высоко влияет на трудовую занятость, уровень заработной платы, свободное время матери.

4. Родители первой группы испытывают высокий уровень страха в предполагаемых ситуациях: собственной болезни, ухудшения состояния здоровья ребенка, что ребенок окажется в интернате. Средний уровень страха в предполагаемых ситуациях: собственной смерти, невозможности помочь ребенку при ухудшении здоровья, смерти ребенка, потери средств к существованию, будущего, что жизнь родителя будет посвящена только заботе о ребенке, нехватки сил на заботу с возможным отказом от ребенка, что ребенок будет никому не нужен. Меньше всего родители боятся остаться в одиночестве и без работы.

5. Высокий уровень ресурсов родителей первой группы выражен в их физических, психологических, интеллектуальных, моральных/духовных, творческих, материальных возможностях. Большинство родителей первой группы (80%) считают, что данная трудная жизненная ситуация научила их чему-то новому, они приобрели новые навыки и положительный опыт, при этом оценивают это время, как время новых возможностей средними оценками.

6. Выявлена тенденция к различиям у родителей первой и второй группы относительно составляющей жизнеспособности семьи «Принятие и гибкость» и копинг-стратегии «Активное совладание». Выявлены значимые различия между группами по характеристике «Общность с человечеством». Показатели по всем указанным шкалам у родителей воспитывающих детей с ОВЗ и инвалидностью более низкие, чем у родителей условно здоровых детей.

## **Заключение**

Результаты исследования демонстрируют различия в социо-биографических данных, психологических и семейных ресурсах родителей, воспитывающих детей с ОВЗ и инвалидностью и родителей, воспитывающих условно здоровых детей. Данные о различиях имеют значение для дальнейшей разработки психологической программы помощи родителям, воспитывающим особых детей.

## *Литература*

1. Александрова Л.А. Адаптация к трудным жизненным ситуациям и психологические ресурсы личности // Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. Москва: Смысл, 2011. С. 547-578.

2. Варга А.Я. Введение в системную семейную психотерапию. Москва: Когито-Центр, 2017. 182 с.

3. Гусарова Е.С., Одинцова М.А., Сорокова М.Г. Шкала оценки жизнеспособности семьи: адаптация на российской выборке // Психологические исследования. 2021. Т. 14. №. 77. С. 4.

4. Данные Федеральной службы государственной статистики <https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/1-1.doc>

5. Концепт «Сочувствие к себе»: российская адаптация опросника Кристин Нефф /Чистопольская К. А. [и др.] // Культурно-историческая психология. 2020. Т. 16. №. 4. С. 35-48.

6. Леонтьев Д.А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // Сибирский психологический журнал. 2016. № 62. С. 18-37.

7. Леонтьев Д.А. Коллективная монография «Личностный потенциал: Структура и диагностика». Москва: Смысл, 2011. 1190 с.

8. Махнач А. В., Толстых Н.Н. Жизнеспособность как характеристика социальной группы кандидатов в замещающие родители // Социальная психология и общество. 2018. Т. 9. № 2. С. 127-149.

9. Радчикова Н.П. Одинцова М.А., Козырева Н.В. Методика Самоактивации Личности: апробация на белорусской выборке // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. 2017. № 15. С. 77-82.

10. Радчикова Н. П., Одинцова М.А. Методика самоактивации личности: опыт применения теории латентных черт (IRT) // Моделирование и анализ данных. 2021. Т. 11. № 3. С. 19-35.

11. Рассказова Е. И., Гордеева Т.О., Осин Е.Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE // Психология. Журнал высшей школы экономики. 2013. Т. 10. № 1. С. 82-118.

12. Холмогорова А.Б., Воликова С.В., Сорокова М.Г. Стандартизация опросника «Семейные эмоциональные коммуникации» // Консультативная психология и психотерапия. 2016. Т. 24. № 4. С. 97-125.

13. Walsh F. Family resilience: a framework for clinical practice // Family Process. 2003. Vol. 42 (1). P. 1-18.

## **ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ СЕМЬИ, ВЗАИМНАЯ АДАПТАЦИЯ И ТИПЫ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ У ПАРТНЕРОВ**

**Павлова А.В., Гусарова Е.С., Одинцова М.А. \***

pavlovaav@fdomgppu.ru, gusarovaes@mgppu.ru, mari505@mail.ru

\*канд.психол.н., доцент, заведующая кафедрой психологии и педагогики дистанционного обучения, профессор кафедры Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Россия

*Аннотация.* Исследование посвящено анализу различий в характеристиках жизнеспособности семьи, взаимной адаптации и типах поведения в конфликте у партнеров, состоящих в романтических отношениях, а также в определении согласованности их ответов по данным характеристикам. В исследовании приняли участие 34 пары (N=68). Они заполняли автобиографическую анкету, «Шкалу оценки жизнеспособности семьи» (Е.С. Гусарова, М.А. Одинцова и М.Г. Сорокова), «Шкалу взаимной адаптации в паре» (Ю.М. Полякова, М.Г. Сорокова, Н.Г. Гаранян) и опросник «Стиль поведения в конфликте» (Н.В. Гришина). Различий в характеристиках жизнеспособности семьи и взаимной адаптации у партнеров выявлено не было, однако была установлена согласованность ответов по этим характеристикам на высоком и среднем уровне. Установлены различия в типах поведения в конфликте: женщины чаще мужчин используют

стратегию сотрудничества. Связи между типами поведения в конфликте у партнеров не выявлено.

*Ключевые слова:* жизнеспособность семьи, взаимная адаптация в паре, типы поведения в конфликте, неблагоприятные события.

**Информация о финансировании.** Исследование выполнено при поддержке Российского научного фонда (РНФ) в рамках научного проекта № 22-28-00820 («Психологические ресурсы социально уязвимых групп в условиях вызовов современности (на примере лиц с инвалидностью и их семей)»).

На протяжении всей истории общество испытывает природные и социальные катаклизмы, последствия которых влияют на общество в целом, на коллективы людей, в частности на семьи, и на отдельные личности. Вопрос о том, каким образом сделать так, чтобы разные трагические и стрессовые условия, неблагоприятные ситуации, кризисные события и продолжительные невзгоды вели к укреплению брака, а не к его разрушению, в настоящее время остро встает перед наукой. Исследования, направленные на изучение жизнеспособности семьи и брака в сегодняшней геополитической ситуации имеют особую актуальность.

Актуальность темы супружеских конфликтов обусловлена тем, что конфликт в семье оказывает безусловное влияние на детей, дестабилизирует их воспитание, а значит, оказывает влияние на морально-нравственное здоровье общества в целом; даже если супруги не имеют детей, их конфликтные отношения отражаются на отношениях в тех социальных группах, в которые входят партнеры.

Цель исследования заключалась в выявлении различий в характеристиках жизнеспособности семьи, взаимной адаптации и типах поведения в конфликте у партнеров, состоящих в романтических отношениях, а также в определении согласованности ответов по данным характеристикам.

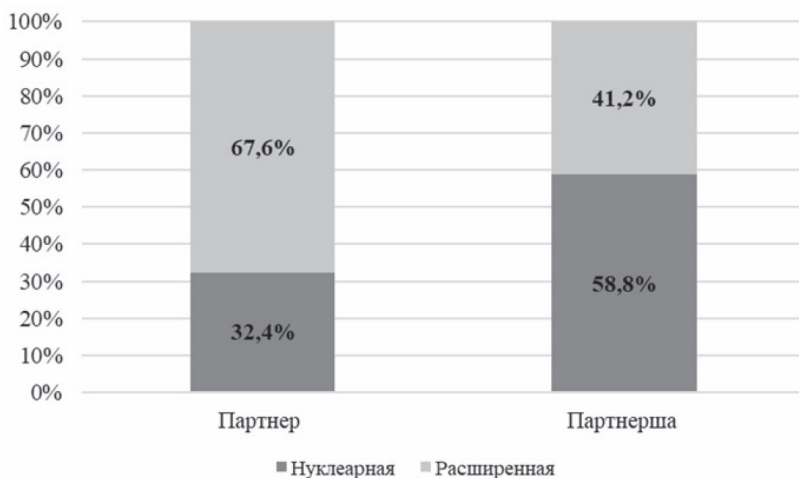
### Метод

Сбор данных осуществлялся с марта 2021 года по май 2022 года с помощью Google-форм. В исследовании приняли участие 68 партнеров (34 пары), состоящие в официальном браке (30 пар) и в незарегистрированных отношениях (4 пары). Участники исследования заполняли автобиографическую анкету и следующие методики: 1) «Шкала оценки жизнеспособности семьи» в адаптации Е.С. Гусаровой, М.А. Одинцовой и М.Г. Сороковой [2], 2) «Шкала взаимной адаптации в паре» в адаптации Ю.М. Поляковой, М.Г. Сороковой, Н.Г. Гаранян [3], 3) Опросник «Стиль поведения в конфликте» К. Томаса в адаптации Н.В. Гришиной [1].

Согласованность ответов супругов определялась с помощью критерия ранговой корреляции Спирмена. Для выявления различий в социо-демографических характеристиках использовался критерий  $\chi^2$ -однородности. Для выявления различий в характеристиках жизнеспособности семьи, взаимной адаптации и типах поведения в конфликте использовался критерий Уилкоксона. Расчеты проводились в программе SPSS Statistics версии 21.

### Результаты

У партнеров выявлены значимые различия в возрасте ( $Z=2,799$ ,  $p=0,005$ ). Мужчины ( $36,2\pm 6,4$ ) в паре несколько старше женщин ( $34,5\pm 5,5$ ). Различий в уровне образования у партнеров выявлено не было ( $\chi^2=1,308$ ,  $p=0,860$ ), при этом подавляющее большинство имеют высшее образование (75,1%). Однако, установлены различия в том, кого каждый из партнеров исследования включают в свою семью ( $\chi^2=4,802$ ,  $p=0,028$ ). Так, женщины чаще включали в состав семьи партнеров и детей и реже других родственников. Мужчины, напротив, чаще склонны были включать в состав семьи и родственников, а не только супругу и детей (см. рис. 1).



**Рис. 1. Отношение к составу семьи у партнеров**

Анализ различных неблагоприятных событий у партнеров не производился из-за малого объема выборки. Однако из табл. ... видно, что наиболее часто и мужчины и женщины отмечали события, связанные с материальным неблагополучием. На втором месте по частоте встречаемости по всей выборке – болезни близких, далее проблемы в семейных отношениях (см. табл. 1).

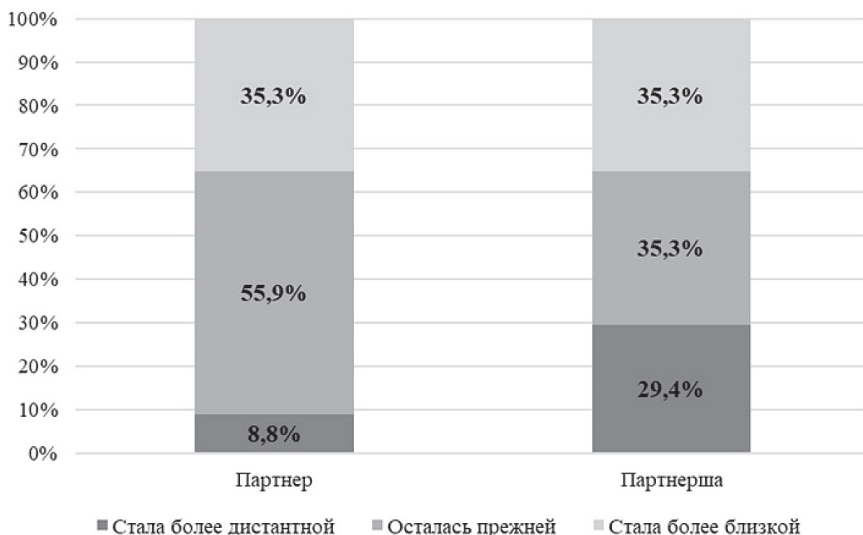
*Таблица 1*

**Частота неблагоприятных событий в семье у партнеров (%)**

Группы событий	Партнер	Партнерша	Всего
Финансовые трудности / потеря работы / переезд / ремонт	44,1	23,5	33,8
Болезни близких	20,6	14,7	17,6
Проблемы в семейных отношениях	8,8	20,6	14,7
Смерть близких	2,9	20,6	11,8
Развод в семье / расставания	11,8	5,9	8,8
Измена	2,9	11,8	7,4
Нет / не указано	8,8	2,9	5,9

На уровне тенденций можно отметить различия в интенсивности переживаний неблагоприятных событий ( $Z=-1,891$ ,  $p=0,059$ ). У женщин этот показатель немного выше, чем у мужчин:  $7,8 \pm 2,3$  против  $6,8 \pm 2,3$  из 10 возможных. Наиболее интенсивно участники исследования переживали такие события как болезнь члена семьи ( $8,6 \pm 1,1$ ), измена партнера ( $8,2 \pm 2$ ), смерть близкого ( $7,9 \pm 2$ ) и развод в семье ( $7,8 \pm 1,8$ ). Также на уровне тенденции отмечены различия в изменении связи в семье после наступления неблагоприятного события ( $\chi^2=5,350$ ,  $p=0,069$ ). Больше половины мужчин ответили, что связь в семье осталась прежней, около трети отметили улучшения и только 8,8% указали на появившуюся дистанцию в отношениях. Женщины, в свою очередь, более равномерно оценивали эти изменения: по 35,3% в пользу сближения и отсутствия изменений и 29,4% сообщили о дистанцировании (см. рис. 2).





**Рис. 2. Изменение отношений в семье после наступления неблагоприятного события у мужчин и женщин**

Результаты сравнительного анализа характеристик жизнеспособности семьи указывают на отсутствии статистически значимых различий у партнеров ( $p > 0,05$ ) (см. табл. 2).

*Таблица 2*

**Результаты сравнительного анализа жизнеспособности семьи у партнеров**

	Партнер (n=34)		Партнерша (n=34)		Z	P
	M	SD	M	SD		
Семейная коммуникация и связность	47,1	7,6	47,1	7,0	-0,107	0,914
Позитивный прогноз и решение проблем	25,7	4,2	25,2	3,4	-0,996	0,319
Принятие и гибкость	15,5	2,6	15,9	2,2	-0,614	0,539
Социальные ресурсы	17,6	3,2	18,4	3,5	-1,422	0,155
Жизнеспособность семьи	105,8	15,1	106,6	12,9	-0,028	0,978

При этом ответы партнеров в отношении разных характеристик жизнеспособности семьи согласованы между собой (см. табл. 3). Наиболее тесная корреляция получена по субшкале «семейная коммуникация и связность» ( $\rho = 0,709$ ,  $p = 0,000$ ). По остальным характеристикам жизнеспособности семьи корреляции слабее, но все же остаются на среднем уровне по силе связи ( $\rho = 0,518-0,569$ , при  $p = 0,000$ ).

Таблица 3

**Согласованность ответов у партнеров в отношении оценки  
жизнеспособности семьи**

	Партнерша					
		Семейная коммуникация и связность	Позитивный прогноз и решение проблем	Принятие и гибкость	Социальные ресурсы	Жизнеспособность семьи
Партнер	Семейная коммуникация и связность	0,709**	0,572**	0,497**	-	0,611**
	Позитивный прогноз и решение проблем	0,613**	0,569**	0,558**	-	0,568**
	Принятие и гибкость	0,633**	0,527**	0,537**	-	0,554**
	Социальные ресурсы	0,366*	-	-	0,518**	0,429*
	Жизнеспособность семьи	0,725**	0,590**	0,538**	-	0,661**

Примечания: \* корреляция значима на уровне  $p < 0,05$ ; \*\* корреляция значима на уровне  $p < 0,01$ .

Значимых различий в показателях взаимной адаптации в паре у участников исследования не выявлено ( $p > 0,05$ ) (см. табл. 4).

Таблица 4

**Результаты сравнительного анализа взаимной адаптации в паре**

	Партнер (n=34)		Партнерша (n=34)		Z	P
	M	SD	M	SD		
Согласие в паре	54,9	8,3	55,6	7,8	-0,694	0,488
Удовлетворенность в паре	31,4	6,1	30,7	4,5	-0,966	0,334
Сплоченность в паре	17,6	3,5	16,6	3,9	-1,230	0,219
Общий балл по шкале	104,0	15,1	103,0	14,2	-0,474	0,636

Также можно отметить хорошую согласованность в ответах партнеров относительно согласия в паре и удовлетворенности браком. При этом более слабая связь получена в отношении сплоченности пары. (см. табл. 5).

Таблица 5

**Согласованность ответов у партнеров в отношении взаимной адаптации**

	Партнерша				
	Согласие в паре	Удовлетворенность браком	Сплоченность пары	Общий балл	
Партнер	Согласие в паре	0,761**	0,599**	0,714**	0,825**
	Удовлетворенность браком	0,486**	0,702**	0,453**	0,585**
	Сплоченность пары	0,420*	-	0,491**	0,435*
	Общий балл	0,710**	0,616**	0,711**	0,796**

Примечания: \* корреляция значима на уровне  $p < 0,05$ ; \*\* корреляция значима на уровне  $p < 0,01$ .

Результаты сравнительного анализа типов поведения в конфликте у партнеров указывают на статистически значимые различия по субшкале «сотрудничество» ( $Z=-2,543$ ,  $p=0,011$ ). Склонность к данному типу поведения в конфликте выше у женщин (см. табл. 6). Кроме того, на уровне тенденции можно отметить различия в стратегии избегания, которая более выражена у мужчин ( $Z=-1,868$ ,  $p=0,062$ ). При этом и мужчины и женщины наиболее часто в конфликтных ситуациях используют избегание, а реже всего – соперничество.

Таблица 6

**Результаты сравнительного анализа типов поведения в конфликте у партнеров**

	Партнер (n=34)		Партнерша (n=34)		Z	P
	M	SD	M	SD		
<b>Соперничество</b>	4,0	3,0	4,2	2,6	-0,607	0,544
<b>Сотрудничество</b>	5,7	1,8	6,9	1,8	-2,543	0,011*
<b>Компромисс</b>	6,2	1,9	6,2	1,7	-0,073	0,942
<b>Избегание</b>	8,1	1,9	7,0	2,1	-1,868	0,062
<b>Приспособление</b>	6,0	2,7	5,6	2,2	-0,751	0,452

Примечания: \* различия значимы на уровне  $p<0,05$ .

Корреляций между ответами партнеров относительно типов поведения в конфликтных ситуациях не обнаружено ( $p>0,05$ ).

**Обсуждение результатов**

Анализировать семейные отношения невозможно без учета контекста жизни семьи и трудностей, с которыми сталкивается семья как система. В качестве неблагоприятных событий, с которыми сталкивались семьи участников нашего исследования, чаще всего выступали финансовые трудности и потеря работы, несколько реже – болезни близких и такие проблемы в семейных отношениях, как ссоры, скандалы, алкоголизм и пр. При этом такие события, как болезнь члена семьи, измена партнера, развод в семье и смерть близкого переживаются наиболее интенсивно. Данные события относятся к ненормативным кризисам в жизни семьи и сопровождаются процессом горевания, чувством утраты и/или предательства. В свою очередь, трудности, вызванные материальным неблагополучием, переживаются наименее интенсивно и, вероятно, легче преодолеваются членами семьи. Результаты нашего исследования в целом не только согласуются с результатами, полученными при адаптации «Шкалы оценки жизнеспособности семьи» [2], а также с результатами исследования жизнеспособности семьи в условиях вызовов современности [4], но и дополняют их.

Статистически значимых различий в изменении отношений после наступления неблагоприятного события у партнеров не выявлено, однако была отмечена определенная тенденция: мужчины чаще женщин сообщают о том, что связь в отношениях осталась прежней. Важно, еще и то, что они сообщают об отсутствии изменений в отношениях чаще, чем о сближении или, тем более, дистанцировании. Возможно, это может быть связано с другой тенденцией, выявленной в нашем исследовании – мужчины, также как и женщины, предпочитают избегание другим стратегиям в конфликтных ситуациях, но у мужчин эта стратегия выражена более интенсивно, чем у их партнерш. Возможно поэтому, отвечая на вопрос об изменении отношений в семье, они реже говорили о дистанцировании, и чаще об отсутствии каких-либо изменений или улучшении отношений.

В ранее проведенном исследовании было установлено, что мужчины и женщины не различаются в оценке характеристик жизнеспособности семьи [2]. Результаты данного исследования указывает на отсутствие различий также и у партнеров. Более того результаты корреляционного анализа указывают на хорошую согласованность ответов партнеров. При этом наиболее сильные связи получены в отношении коммуникации и чувства связности, общности в семье.

Также у партнеров не было выявлено различий во взаимной адаптации, но была получена высокая согласованность ответов в отношении согласия в паре и удовлетворенности браком и более низкая в отношении согласия в паре. Данная закономерность отмечена и в ранее проведенных исследованиях [3].

Наконец, было обнаружено, что склонность к сотрудничеству в конфликтных ситуациях значимо выше у женщин по сравнению с их партнерами. Однако и мужчины и женщины выбирают избегание чаще остальных стратегий. В краткосрочной перспективе эта стратегия может помогать, не приводя к открытым ссорам и скандалам, однако, нерешенные проблемы и неудовлетворенные потребности со временем будут накапливаться, что будет сказываться на качестве отношений. Неожиданным оказалось и то, что согласованности в ответах партнеров относительно типов поведения в конфликтах не выявлено. К ограничению нашего исследования можно отнести небольшой объем выборки. Как известно, уровень значимости зависит от этого показателя. Поэтому рекомендуется уточнить результаты на большей выборке.

### *Литература*

1. Гришина Н.В. Конфликтология // Большая российская энциклопедия: в 35 т. / гл. ред. Ю.С. Осипов. Т. 15, 2010. С. 165.
2. Гусарова Е.С., Одинцова М.А., Сорокова М.Г. Шкала оценки жизнеспособности семьи: адаптация на российской выборке // Психологические исследования. 2021. Т. 14, № 77, С. 4. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2021v14n77/1872-gusarova77.html>
3. Полякова Ю.М., Сорокова М.Г., Гаранян Н.Г. Факторная структура и надежность шкалы взаимной адаптации в паре (DAS) в российской выборке. Консультативная психология и психотерапия, 2018, 26 (3), 105–126. doi:10.17759/crp.2018260306
4. Odintsova, M.A., Lubovsky, D.V., Ivanova, P.A., Gusarova, E.S. Special Characteristics of the Resilience of Russian Families in the Face of Modern Challenges (A Preliminary Study). Psychology in Russia: State of the Art, 2022. 15(3).

# КОПИНГ-СТРАТЕГИИ, ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ И ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ РОСТ ЛИЦ С ВРОЖДЕННОЙ И ПРИОБРЕТЕННОЙ ИНВАЛИДНОСТЬЮ ПО ЗРЕНИЮ, ПЕРЕЖИВШИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ТРАВМУ

**Максимов К.А.**

maksimovka@fdomgppu.ru

студент 4 курса ФГБОУ ВО МГППУ г. Москва, Россия

**Одинцова М.А.**

кандидат психологических наук, доцент ФГБОУ ВО МГППУ г. Москва, Россия

*Аннотация.* Статья посвящена актуальной проблеме изучения психологических ресурсов людей с ограниченными возможностями здоровья в условиях, отягощающих их жизнь. Анализируются особенности копинг-стратегий, компоненты жизнестойкости и посттравматического роста у лиц с врожденными и приобретенными нарушениями зрения, перенесших психологическую травму. Проанализирована связь посттравматического роста с ресурсами копинг-поведения у лиц с врожденными и приобретенными нарушениями зрения.

*Ключевые слова:* копинг-стратегии, жизнестойкость. Посттравматический рост, врожденная инвалидность, приобретенная инвалидность, инвалидность по зрению.

## COPING STRATEGIES, HARDINESS AND POST-TRAUMATIC GROWTH OF PERSONS WITH CONGENITAL AND ACQUIRED VISUAL IMPAIRMENTS WHO HAVE EXPERIENCED PSYCHOLOGICAL TRAUMA

*Annotation.* The article is devoted to the actual problem of studying the psychological resources of people with disabilities in conditions that burden their lives. The features of coping strategies, components of hardiness and post-traumatic growth in persons with congenital and acquired visual impairments who have experienced psychological trauma are analyzed. The relationship of post-traumatic growth with the resources of coping behavior in individuals with congenital and acquired visual impairments was analyzed.

*Keywords:* coping strategies, hardiness. Post-traumatic growth, congenital disability, acquired disability, visual disability

*Информация о финансировании.* Исследование выполнено при поддержке Российского научного фонда (РНФ) в рамках научного проекта № 22-28-00820 («Психологические ресурсы социально уязвимых групп в условиях вызовов современности (на примере лиц с инвалидностью и их семей)»).

Вопросы преодоления трудных жизненных и травматических ситуаций является достаточно актуальным в контексте проблематики совладающего поведения. Под совладающим поведением понимается такой способ индивидуального взаимодействия индивида со стрессором, результатом которого является трансформация трудной жизненной и/или травматической ситуации, путем изменения отношения, оценки и взаимодействия с ней.

Нельзя однозначно утверждать, что совладание всегда направлено на достижение гармонизации в отношении со стрессовой ситуацией. В процессе пере-

живания последней главным является личное отношение индивида к данной ситуации, которое способно как вывести человека на новый уровень понимания проблемы, найти оптимальные пути ее решения, так и нанести весомый вред психике и физическому здоровью. В целом, нужно отметить, что влияние стрессовых или травматических событий на развитие личности может зависеть от многих факторов. Среди них можно выделить возраст, в котором переживалась травма, индивидуально-психологические и физиологические особенности индивида, прошлый опыт переживания похожих ситуаций [5, 7]. Немаловажным фактором является вид психотравмирующего события.

Вопрос о психологической травме и ее последствиях в виде посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) является достаточно изученным на примере работ А. Кардинера, изучавшем военную травматизацию в период Второй мировой, работы Н. Dillon, изучавшем посттравматический невроз выживших при кораблекрушении [1]. Данный вопрос изучался и в ходе экологических катастроф (Н.Н. Баженов, Л.Я. Брусиловский, Н.П. Бруханский) на примере землетрясений [2]. Обобщая данные исследований можно сказать, что психологическая травма является жизненно важным явлением и хотя бы однажды переживается каждым человеком. Она может затрагивать самые глубинные и значимые стороны жизни индивида, вызывая сильные эмоциональные потрясения, следствием которых могут быть как дезадаптация личности, так и психические расстройства различной нозологии.

Стоит отметить, что на протяжении длительного времени исследователи в области изучения психологической травмы концентрировали свое внимание на негативных ее проявлениях: неврозы, фобии, панические атаки, депрессия, психосоматические расстройства, что в совокупности могло быть представлено как ПТСР. Наряду с этим в исследованиях изучения жертв травмирующих ситуаций были отмечены определенные ответные реакции, свидетельствующие о наличии не только негативных, но и позитивных проявлений личности с указанием на ее рост и развитие [6]. Успешным разрешением травматической ситуации может стать посттравматический личностный рост. Основоположниками данной концепции являются R.G. Tedeschi и L.G. Calhoun, которые определяли ПТЛР как переживание позитивных изменений в результате столкновения с трудными кризисными ситуациями [5]. Сам процесс ПТЛР стоит рассматривать как субъективный и уникальный способ реагирования на травматическое событие.

Особого внимания при изучении совладающего поведения и характеристик жизнестойкости требуют люди, которые имеют ограничения жизнедеятельности, т.е. признаются инвалидами. Специфика реагирования на трудные жизненные ситуации напрямую определяется заболеванием, по которому была присвоена первая, вторая или третья группа инвалидности. Немаловажным аспектом в изучении стратегий совладания лиц с инвалидностью является возраст, в котором был поставлен диагноз. В данном случае мы имеем в виду врожденную или приобретенную инвалидность. Человек, который получил группу при рождении или в раннем детском возрасте со временем научается жить со своим заболеванием. Данные люди со временем приобретают навыки, соответствующие их уникальной ситуации развития. Если говорить о тех, кто приобрел инвалидность во взрослом возрасте, то для таких людей происходит крушение их прошлой жизни и опыта. В значительной мере меняется привычный уклад жизни, что ведет к потере и/или изменению ценностно-смысловой, мотивационно-волевой сферы личности.

Обобщая сказанное, отметим, что лица с врожденной или приобретенной инвалидностью могут по-разному реагировать на психотравмирующие события.

Целью нашего исследования является изучение копинг-стратегий и жизнестойкости лиц с врожденной и приобретенной инвалидностью по зрению, переживших психотравмирующее событие.



В исследовании приняли участие 39 человек с инвалидностью по зрению первой группы (20 человек с приобретенной инвалидностью и 19 с врожденной). Из них 22 женщины и 17 мужчин.

Для выявления частоты переживания того или иного типа травматического события разными группами респондентов мы использовали критерий хи-квадрат. Распределение выявило значимые различия (Хи-квадрат=7,749;  $p=0,021$ ) по двум типам травм: экзистенциальной и травме утраты (классификация событий производилась на основе теории Ф. Рупперта). На наличие экзистенциальной травмы (болезнь, несчастные случаи и т.п.) чаще указывают лица с приобретенной инвалидностью, в то время как травму утраты (смерть близких) чаще упоминали люди с врожденной инвалидностью (рис. 1).



**Рис. 1. Частота упоминания травматического события лицами с врожденной и приобретенной инвалидностью**

Подобный результат может свидетельствовать о сложности переживания трудных жизненных или травматических ситуаций лицами с приобретенной инвалидностью ввиду трансформации у них способов и стратегий совладания в результате вхождения ими в «новый» или относительно новый мир взаимодействия с социумом и внешней средой. Лица с приобретенной инвалидностью чаще склонны испытывать чувство угрозы их жизнедеятельности, так как они не могут контролировать ситуацию, как раньше до болезни, связанной с потерей зрения. Можно говорить о трудностях адаптации и большей озабоченности теми факторами угрозы жизнедеятельности, которые они больше не в состоянии контролировать.

Лица с врожденной инвалидностью, в отличие от лиц с приобретенной, успешнее адаптируются к стрессовым ситуациям, т.к. изначально растут в среде без зрительного восприятия, однако такие люди чаще отмечают травму утраты. Это может быть связано с более выраженной привязанностью или эмоциональной связью со своими родными и близкими людьми. Чаще всего, лица с врожденной инвалидностью зависимы от других людей, в том числе от своих родителей. Потеря близкого человека может расцениваться ими как утрата части собственной жизни, в результате чего они чаще и более сильно могут переживать горе.

Травму отношений (конфликты, ссоры, расставания со значимыми людьми) лица с инвалидностью обеих групп упоминали в равной степени, что может быть обусловлено в первую очередь характером инвалидности. Отсутствие или поте-

ря зрения способны в равной степени осложнять возможности взаимодействия с другими людьми, как среди родных или близких, так и при поиске партнера для создания семейных отношений.

По частоте и типу упоминания травм среди женщин и мужчин значимых различий не обнаружено ( $\chi^2=0,347$ ;  $p=0,841$ ).

Были выявлены статистические значимые различия в сроках переживания психологической травмы в обеих группах респондентов. Установлено, что в группе с приобретенной инвалидностью средний период переживания психотравмы выше, чем в группе с врожденной инвалидностью (табл. 1). Данный результат предположительно может быть обусловлен характером травмы.

Таблица 1

**Средний возраст переживания психологической травмы лицами с врожденной и приобретенной инвалидностью**

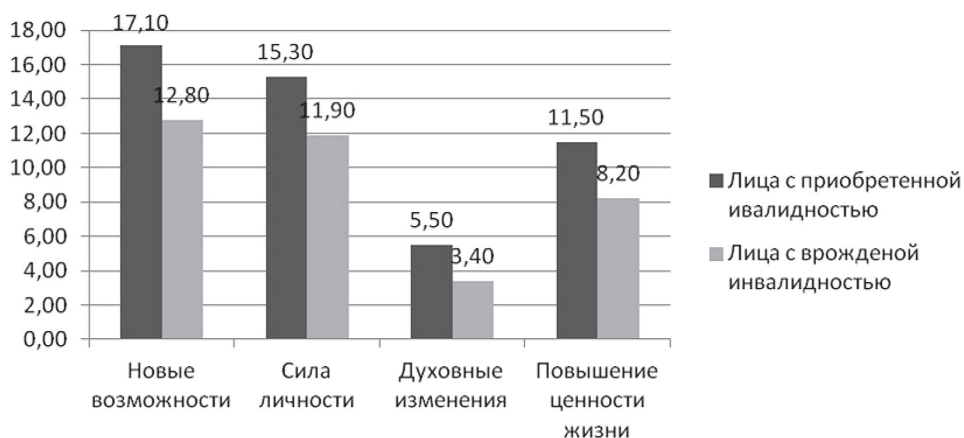
Инвалидность	N	Среднее	Ст. отклонение	Уровень значимости различий p
Приобретенная	20	8,22	5,91	0,020
Врожденная	19	4,39	3,61	

При этом, экзистенциальной травме в среднем 11,1+7,3 год; травме утраты в среднем 5+4,1 лет, травме отношений – 4,9+3,3 года. Однофакторный дисперсионный анализ выявил статистически значимые различия в типах пережитых травм по их средней продолжительности ( $F=5,924$ ;  $p=0,006$ ). Экзистенциальная травма, имеющая более продолжительный период, обусловлена травмирующим событием, связанным с потерей зрения, на что указывали большее количество респондентов.

Дальнейший анализ различий между группами в характеристиках копинг-стратегий показал, что значимых различий по данным показателям нет. Однако, значимые различия были выявлены по шкале «Контроль» ( $t=4,68$ ;  $p=0,034$ ) Теста жизнестойкости. Лица с приобретенной инвалидностью в большей степени готовы отвечать вызовам судьбы и брать ответственность за происходящее с ними. Для них более характерна активная жизненная позиция в принятии решений. Убежденность в том, что «только Я сам» смогу повлиять на результат происходящего в значительной мере способствует повышению их общего показателя жизнестойкости. Подобный результат может быть связан со стремлением человека с приобретенной инвалидностью к автономии с целью утверждения себя как самостоятельной личности, способной к независимости, не смотря на имеющиеся ограничения.

Анализ данных по методике посттравматического личностного роста в адаптации Магомед-Эминова показал следующие результаты. Большая выраженность большинства характеристик (новые возможности, сила личности, духовные изменения, повышение ценности жизни) данной методики наблюдается у лиц с приобретенной инвалидностью (рис. 2).

Данный результат может свидетельствовать о том, что для лиц с приобретенной инвалидностью психотравмирующее событие является неким вызовом, в результате которого они получают шанс к личностному росту. Преодоление травмы, осложненное отсутствием зрительного восприятия, позволяет таким людям в большей степени оценить свои новые возможности и реструктуризировать прошлый опыт. В ситуации отсутствия зрения лица с приобретенной инвалидностью в большей мере открываются другим людям, что позволяет им чувствовать свою значимость и принадлежность к социуму. У них повышается чувство уверенности в себе и своих силах, что приводит к повышению ценности жизни. Нельзя



**Рис. 2. Выраженность факторов посттравматического личностного роста у лиц с врожденной и приобретенной инвалидностью**

утверждать наверняка, что лица с врожденной инвалидностью менее способны к личностному росту. Мы можем только подчеркнуть, что для таких людей не меняется ситуация их развития, т.к. они уже выросли в привычных условиях отсутствия зрения. Они действуют сообразно сложившемуся пониманию внешнего мира, в то время как лица с приобретенной инвалидностью вынуждены его изменять. И в соответствии с этим способны успешно преодолевать травматические ситуации, быстро адаптироваться к новым условиям и ценить каждый момент собственной жизни.

Для анализа взаимосвязей компонентов посттравматического личностного роста с характеристиками жизнестойкости, копинг-стратегий, мы использовали критерий корреляции Пирсона (табл. 2).

1. Фактор «Отношение к другим» положительно коррелирует с копингами: «поиск инструментальной социальной поддержки», «обращение к религии» и «мысленный уход от проблемы». Социальная поддержка обеспечивает лицам с инвалидностью по зрению помощь в поиске решений, что в свою очередь сближает их с другими людьми и влияет на налаживание взаимоотношений с ними. Религиозный копинг и мысленный уход, по-видимому, являются источниками расслабления и отстранения от проблемы. Не исключено, что таким образом люди с инвалидностью пытаются отсрочить период активного совладания и даже переложить ответственность за него на кого-то другого.

2. Фактор «Новые возможности» положительно коррелирует с копинг-стратегиями: «позитивное переформулирование и личностный рост», «поиск инструментальной социальной поддержки», «обращение к религии», «планирование» и всеми компонентами жизнестойкости. Отрицательная корреляция обнаружена с копинг-стратегией «поведенческий уход». Использование данных копинг-стратегий приводит лиц с инвалидностью к переоценке своих интересов и возможностей, которые раньше не были доступны. Планирование позволяет конструктивно распределить свои силы для успешного преодоления стрессовой ситуации. Взгляд на себя и окружающий мир в новом ракурсе повышает их общий уровень жизнестойкости. Поведенческий уход от проблем, напротив, способствует личностной стагнации и уменьшает шанс на успешное совладание.

3. Фактор «Сила личности» положительно коррелирует с копингами: «позитивное переформулирование и личностный рост», «обращение к религии», «при-

**Взаимосвязь факторов ПТЛР с копинг-стратегиями и компонентами  
жизнестойкости у лиц с инвалидностью по зрению, переживших  
психологическую травму (N=39)**

	<b>Отношение к другим</b>	<b>Новые возможности</b>	<b>Сила личности</b>	<b>Духовные изменения</b>	<b>Повышение ценности жизни</b>
<b>Возраст</b>	,131	,180	,132	,340*	,220
<b>Позитивное переформулирование и личностный рост</b>	,168	,406*	,458**	,352*	,384*
<b>Мысленный уход</b>	,374*	,132	,027	,351*	,145
<b>Поиск инструментальной социальной поддержки</b>	,495**	,361*	,237	,288	,235
<b>Обращение к религии</b>	,432**	,382*	,334*	,763**	,365*
<b>Поведенческий уход</b>	-,131	-,383*	-,353*	-,180	-,224
<b>Принятие</b>	,124	,080	,321*	,186	,287
<b>Подавление конкурирующей деятельности</b>	,053	-,040	,098	,359*	,104
<b>Планирование</b>	,237	,334*	,359*	,266	,341*
<b>Вовлеченность</b>	,168	,329*	,357*	,305	,313
<b>Контроль</b>	,303	,329*	,389*	,312	,328*
<b>Жизнестойкость</b>	,195	,344*	,398*	,281	,323*

нятие», «планирование» и со всеми компонентами жизнестойкости. Данные механизмы совладающего поведения способствуют повышению уверенности в собственных силах в преодолении травматической ситуации. Лица с инвалидностью начинают принимать вещи такими, какие они есть, берут ответственность за собственное бытие, что способствует повышению их жизнестойкости. Отрицательная корреляция обнаружена с копинг-стратегией «поведенческий уход», использование которой не приводит к развитию силы личности.

4. Фактор «Духовные изменения» положительно коррелирует с возрастом респондентов, а также с копингами: «позитивное переформулирование и личностный рост», «обращение к религии», «подавление конкурирующей деятельности» и «мысленный уход». По-видимому, лица с инвалидностью с возрастом начинают обращать свое внимание не только на физические потребности, но и на духовные, что делает их жизнь более осмысленной. Копинг-стратегии повышают уровень понимания собственных проблем и проблем других людей, позволяют лучше сконцентрироваться на ноэтическом измерении своей жизнедеятельности. Мысленный уход, скорее всего становится источником отстранения от проблемы с целью снизить ее травматический характер.

5. Фактор «Повышение ценности жизни» положительно коррелирует с копинг-стратегиями: «позитивное переформулирование и личностный рост», «обращение к религии», «планирование» и контролем – теста Жизнестойкости и общим уровнем жизнестойкости. Чем более выражены данные копинг-стратегии, тем выше будет показатель повышения ценности жизни. Позитивная переоценка, конструктивное распределение своих сил и возможностей, контроль своих действий, повышают уровень жизнестойкости, позволяют лицам с инвалидностью гораздо лучше разбираться в текущих проблемах и повышают ценность собственной жизни.

Проведенный корреляционный анализ внутри каждой группы показал следующие результаты (табл. 3).

Таблица 3

**Взаимосвязь факторов ПТЛР с копинг-стратегиями и компонентами жизнестойкости у лиц с приобретенной инвалидностью, переживших психологическую травму**

	Отношение к другим	Новые возможности	Сила личности	Духовные изменения	Повышение ценности жизни
Вторжение	,221	,194	,462*	,282	,370
Избегание	,269	,043	,439	,239	,537*
Уровень травматизации	,216	,146	,506*	,261	,476*
Позитивное переформулирование и личностный рост	,583**	,673**	,539*	,334	,394
Мысленный уход	,145	-,074	,109	,511*	,088
Поиск инструментальной социальной поддержки	,656**	,640**	,622**	,455*	,506*
Обращение к религии	,109	-,066	,062	,681**	,127
Юмор	,417	,482*	,306	,450*	,269
Поиск эмоциональной социальной поддержки	,668**	,470*	,520*	,216	,422
Успокоительные	-,432	-,557*	,036	-,211	,144
Принятие	,462*	,186	,361	,212	,365
Подавление конкурирующей деятельности	,407	,076	,139	,524*	,129
Планирование	,594**	,625**	,433	,343	,275

У лиц с приобретенной инвалидностью были выявлены положительные связи симптомов травмы с некоторыми характеристиками травматизации. Чем выше уровень вторжения, тем более выражен фактор «сила личности». Чем выше уровень избегания, тем более выражен фактор «повышение ценности жизни». Интегральный показатель уровня травматизации положительно влияет на силу личности и повышение ценности жизни. Можно предположить, что травматический опыт лиц с приобретенной инвалидностью способствует переосмыслению ценности жизни и побуждает их к активным действиям, направленным на преодоление.

1. Фактор «Отношение к другим» положительно связан с поиском двух видов поддержки (инструментальной и эмоциональной), с копингами: «позитивное переформулирование и личностный рост», «планирование» и «принятие».

2. Фактор «Новые возможности» положительно связан с копингами: «позитивное переформулирование и личностный рост», «планирование», обеими видами поддержки (инструментальной и эмоциональной), «юмор». Отрицательно коррелирует с копинг-стратегией «использование успокоительных».

3. Фактор «Сила личности» положительно связан с копингами: «позитивное переформулирование и личностный рост» и обеими видами поддержки (инструментальной и эмоциональной).

4. Фактор «Духовные изменения» положительно связан с обоими видами поддержки (инструментальной и эмоциональной), обращением к религии, подавлением конкурирующей деятельности и мысленным уходом.

5. Фактор «Повышение ценности жизни» положительно коррелирует с обоими видами поддержки (инструментальной и эмоциональной),

Рассмотрев взаимосвязь копинг-стратегий и факторов ПТЛР, мы можем утверждать, что лица с приобретенной инвалидностью в ситуации переживания травмы в большей степени склонны к использованию социальных контактов. Их личностный потенциал во многом зависит от проявления интерпсихической деятельности. Последовательность в решении проблемы позволяют лицам с приобретенной инвалидностью находить для себя новые пути самореализации, в то время как использование ПАВ может блокировать эту возможность. Значимую роль в личностном росте играет положительная реинтерпритация ситуации, которая позволяет им взглянуть на случившееся в более позитивном и выгодном свете.

У лиц с врожденной инвалидностью были выявлены следующие связи (табл. 4).

Таблица 4

**Взаимосвязь факторов ПТЛР с копинг-стратегиями и компонентами жизнестойкости у лиц с врожденной инвалидностью, переживших психологическую травму**

	Отношение к другим	Новые возможности	Сила личности	Духовные изменения	Повышение ценности жизни
<b>Позитивное переформулирование и личностный рост</b>	-,127	,252	,472*	,387	,416
<b>Поиск инструментальной социальной поддержки</b>	,474*	,189	-,017	,129	,049
<b>Обращение к религии</b>	,613**	,631**	,404	,808**	,433
<b>Поведенческий уход от проблемы</b>	-,116	-,477*	-,550*	-,139	-,454
<b>Вовлеченность</b>	,188	,454	,518*	,417	,513*
<b>Контроль</b>	,353	,425	,480*	,278	,453
<b>Жизнестойкость</b>	,214	,428	,537*	,324	,492*

1. Фактор «Отношение к другим» положительно коррелирует с поиском двух видов поддержки (инструментальной и эмоциональной) и обращением к религии.

2. Фактор «Новые возможности» положительно связан с обращением к религии и отрицательно с поведенческим уходом.

3. Фактор «Сила личности» положительно коррелирует с копингом: «позитивное переформулирование и личностный рост» и компонентами жизнестойкости и отрицательно с копингом «поведенческий уход».

4. Фактор «Духовные изменения» положительно коррелирует с обращением к религии.

5. Фактор «Повышение ценности жизни» положительно коррелирует с вовлеченностью и общим уровнем жизнестойкости.

Рассмотрев значимые корреляции факторов ПТЛР с копинг-стратегиями и компонентами жизнестойкости, мы можем говорить о том, что внутренний потенциал личностного роста лиц с врожденной инвалидностью в большей степени зависит от интрапсихической или когнитивной деятельности, связанной с позитивной переоценкой ситуации и религиозным воззрением. Отношение к Богу или иным духовным уровням сознания позволяет лицам с врожденной инвалид-



ностью лучше понимать ценность собственной жизни. Подобные установки являются для них крепким внутренним стержнем для успешного личностного роста.

Мы проанализировали особенности посттравматического личностного роста и компонентов жизнестойкости, их связь с механизмами совладающего поведения у лиц с врожденной и приобретенной инвалидностью, переживших психологическую травму.

Нужно отметить, что несмотря на сложность адаптации и значительные трудности жизнедеятельности лица с приобретенной инвалидностью в большей степени стремятся к независимости и автономии, что может быть обусловлено противоречием между прошлым и настоящим. Возникает внутреличностный конфликт и желание доказать, что несмотря на то, что я и стал инвалидом, я все еще являюсь личностью, способной на самостоятельную деятельность, принятие решений и полноценную жизнь. Посттравматический рост дает им такую возможность самореализации. Можно говорить о том, что образ Я таких людей может претерпевать изменения. Для достижения внутреннего согласия и принятия себя таким, какой я есть, они активно вступают в новые социальные отношения, стремятся к формированию новых, устойчивых связей.

Лица с врожденной инвалидностью не менее активно справляются с переживанием травматических событий. Их внутренний образ Я уже имеет определенную картину в понимании своих ценностей, установок, мировоззрения. Травматическое событие способно нарушить общий эмоциональный фон личности, привести ее к упадку сил, повлиять на самооценку и отношение к другим людям. Однако, лица с врожденной инвалидностью имеют свои уникальные способы совладания, которые приводят к повышению ценности жизни и личностному росту. Они активно используют когнитивные механизмы работы с переживаниями, которые придают им сил для успешного совладания с травматическими ситуациями. Принадлежность к религии придает их жизни отдельный смысл, который выступает как внутренняя подпитка жизнедеятельности.

Отдельно нужно отметить, что подобные результаты могут быть следствием специфики распределения выборки по полу. Так, в группе лиц с приобретенной инвалидностью большая часть – мужчины, в то время как в группе с врожденной инвалидностью больше женщин. Что в свою очередь может объяснять направленность совладающего поведения на использование тех или иных копинг-стратегий. Мы можем предположить, что с расширением выборки по полу результаты исследования могут измениться. Однако на текущий момент мы видим явные особенности в копинг-стратегиях и компонентах жизнестойкости у лиц с врожденной и приобретенной инвалидностью по зрению, влияющих на их посттравматический личностный рост.

### *Литература*

1. Камин А.А. Концепция модели интерактивной консультативной службы для людей с ограниченными возможностями // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение). Матриалы II международной научно-практической конференции. Под ред. Б.Б. Айсмонтаса, В.Ю. Меновщикова. 2012. С. 20-24.
2. Магомед-Эминов М.Ш. Феномен посттравматического роста // Вестник ТГУ. 2009. №3.
3. Петрова Е.А. Феномен психотравмы: теоретический аспект // Вестник НовГУ. 2013. №74.
4. Тимофеев Ю.П., Эжиева М.Х. Основные психологические направления в изучении посттравматических стрессовых состояний личности // Вестник АГТУ. 2006. №5.

5. Трусова А.Д., Фаустова А.Г. Влияние генеза психологической травмы на проявления посттравматического роста: Теоретический обзор // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2021. №4.

6. Федунина Н.Ю., Бурмистрова Е.В. Психическая травма, к истории вопроса // Консультативная психология и психотерапия. 2005. №2.

7. Третьак Э.В. Механизмы формирования девиантного поведения у подростков с точки зрения трансактного анализа // Возможности и риски цифровой среды. Сборник материалов VII Всероссийской научно-практической конференции по психологии развития (чтения памяти Л.Ф. Обуховой). Москва. 2019. С. 361-364.

## **ВОЗМОЖНОСТИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО МЕТОДА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ**

**Зайцева Е.В.,**  
аспирант 1 курса

**Скотникова И.Г.,**  
доктор психологических наук. Институт психологии РАН, г. Москва  
elizaveta9991@yandex.ru

*Аннотация.* В статье характеризуются необходимые условия изучения принятия решений в психологических исследованиях. Рассматриваются ограничения и возможности экспериментального метода. Обсуждаются существенные моменты планируемого авторами экспериментального исследования индивидуально-психологических особенностей принятия решений человеком и животными.

*Ключевые слова:* принятие решений, экспериментальный метод, индивидуально-психологические особенности, импульсивность.

Вопросы эффективности принятия решений актуальны для науки и практики. В современных условиях, характеризующихся высокой скоростью изменения событий, все более важной становится проблема нахождения факторов, определяющих правильность, успешность и оперативность осуществления выбора из возможных альтернатив решения.

Исследование принятия решения, характеризующееся длинной историей, взяло свое начало в междисциплинарном исследовании Бернулли в 1738 году и продолжалось в разных науках. В психологии в настоящее время разрабатываются концептуально-математические модели принятия решений, изучаются его мозговые механизмы и индивидуально-психологические детерминанты как у человека, так и у животных (см. Скотникова, 2021) [23]. Но до сих пор актуальным является разрешение противоречий, связанных с употреблением терминов, отсутствием однозначного подхода к пониманию процесса принятия решений, и той роли, которую он играет для человека, недостаточными данными о его протекании у животных [16].

Наряду с другими вопросами, организация исследований принятия решений требует разрешения методологических проблем, в частности – определения предметных областей исследования, специфики и возможностей применения валидных психологических методов.

Согласно теории функциональных систем П.К. Анохина, принятие решений является одним из ключевых звеньев любого акта деятельности человека и поведения животных [2]. Осуществление выбора является процессом, протекающим

в определенных стадиях, в которых проявляется индивидуальность человека – его биологические [15], и личностные особенности [23], [9]. Процесс принятия решений определяется рядом ведущих характеристик – скоростью выбора, его точностью (объемом совершаемых ошибок), уверенностью в нем [31].

Наше исследование предполагает экспериментальное изучение индивидуально-психологических особенностей принятия решений у человека и животных. На основе проведенного теоретического анализа, мы выделяем следующие из них: импульсивность, склонность к риску, уверенность, смелость, тревожность, решительность, а также принятие борьбы и силу воли (только у человека) [9]. Кроме того, в наши задачи входит выяснение взаимосвязей между этими свойствами, а также между ними и ведущими характеристиками принятия решения.

Одним из главных преимуществ эксперимента является «построение такой исследовательской ситуации, в которой становится доступным для объективного внешнего наблюдения и регистрации существенные особенности внутреннего психического явления» [18, с. 166]. То есть, эксперимент позволяет нам проследить от начала до конца процесс принятия решения, его внешние проявления и внутренние характеристики, а также получить объективные данные об изучаемых феноменах, в отличие от опросных методов.

Изучение индивидуально-психологических особенностей принятия решений предполагает их проявление в специально подобранных экспериментальных задачах, содержащих в себе условия и необходимость осуществления выбора. Для выяснения, каковы должны быть такие условия, мы выделили специфику каждой из восьми изучаемых нами индивидуально-психологических особенностей: импульсивность как склонность к непродуманному решению; решительность как способность не уклоняться от принятия серьезных решений; риск как выбор решения, основанный на определенной вероятности успеха; уверенность как позитивную оценку себя, своего поведения и решений эффективными, достаточными для достижения значимых целей; смелость как способность к принятию решений при возможных опасных последствиях; тревожность как предвосхищение опасности при выборе решения [9].

Наряду с преимуществами, лабораторный психологический эксперимент обладает и рядом недостатков. Наиболее распространенными являются искусственность (выпадение существенных условий изучаемого явления), аналитичность и абстрактность (изолируемость изучаемого феномена от других), а также воздействие экспериментатора на испытуемого [18].

А.В. Карпов выделяет недостатки эксперимента, специфичные для исследования процесса принятия решения [12]:

- 1) абстрактные ситуации, оторванные от реальных ситуаций принятия решений;
- 2) абстрактные мотивации, не связанные с истинным процессом деятельности человека, а вместе с тем и пассивность испытуемого;
- 3) готовые, заданные экспериментатором ситуации, в которых нет компонента осознания необходимости принятия решения.

А.В. Карпов предлагает преодоление этих недостатков в рамках концепции интегральных процессов психической регуляции деятельности. Такой путь предполагает изучение феномена принятия решения как интегративного процесса, и учет его специфики в контексте процессов регуляции деятельности и поведения, а также процессов целеобразования, антиципации, прогнозирования, планирования, программирования, контроля, самоконтроля, коррекции.

В качестве гипотезы нашего исследования выступает предположение о том, что возможны положительные взаимосвязи между импульсивностью, решительностью, уверенностью в себе, склонностью к риску, смелостью, принятием борьбы и отрицательные взаимосвязи между этими свойствами и тревожностью,

а также силой воли. Одной из наших задач является сравнение выраженности индивидуально-психологических особенностей принятия решений на материале изучения их с помощью экспериментальных и опросных методов.

Мы провели исследование отмеченных выше индивидуально-психологических особенностей на выборке из 40 юношей и 40 девушек 18-ти–19-ти лет по следующим опросникам. «Импульсивность-управляемость» [1], «Границы вашей решительности» (см. Бороздина, Кормнова, 2016) [5], «Риск» [30], «Уверенность в себе» [21], «Тест-опросник на выявление типа реагирования в ситуациях опасности» (для оценки смелости) [14], «Личностная шкала проявления тревоги» (см. Рогов, 1996). [20], «Определение силы воли» [17], «Q-сортировка» Б. Стефансона (шкала «Принятие-избегание борьбы») (см. Райгородский, 1998) [19]. Проведен качественный и количественный (ранговая корреляция Спирмена) анализ полученных данных.

Обнаружены значимые корреляции: положительные между импульсивностью и тревожностью ( $r=0,501$ ,  $p<0,01$ ), риском и тревожностью ( $r=0,403$ ,  $p<0,01$ ); отрицательные между импульсивностью и силой воли ( $r=-0,318$ ,  $p<0,01$ ), риском и принятием борьбы ( $r=-0,325$ ,  $p<0,01$ ), уверенностью в себе и тревожностью ( $r=-0,560$ ,  $p<0,01$ ), тревожностью и принятием борьбы ( $r=-0,306$ ,  $p<0,01$ ).

Т.е. на материале опросных методов наша гипотеза подтвердилась частично. Положительная связь между импульсивностью и тревожностью означает, что человек, склонный к непродуманным решениям, принимающий решения быстро, но часто ошибающийся, стремится к предвосхищению опасности при выборе решения. Согласно нашему пониманию данных свойств этот результат не ожидался. Однако положительная связь импульсивности с тревожностью получена ранее и объяснена тем, что тревога снижает эффективность механизмов восприятия и переработки информации, тем самым влияя на скорость и правильность решений [8].

Положительная связь между склонностью к риску и тревожностью означает, что человек, склонный к выбору решения с невысокой вероятностью успеха, одновременно стремится к предвосхищению опасности при выборе решения. Это тоже не ожидалось. Однако, тревожность, наряду с другими свойствами, выделяется как личностный фактор рискованного поведения – напряженность и эмоциональное неблагополучие, которые возникают при высокой тревожности, человек стремится преодолеть путем рискованного поведения [27].

Отрицательная связь между импульсивностью и силой воли означает, что человек, склонный к импульсивным действиям, обладает низкой настойчивостью в достижении трудных целей, что ожидаемо. Импульсивные действия быстро принимаются, но часто ошибочны, а действия на основе силы воли обдуманно и избирательно [22].

Отрицательная связь между склонностью к риску и принятием борьбы означает, что человек, склонный к выбору решения с невысокой вероятностью успеха, стремится избегать активных конфликтов для разрешения сложных проблем взаимодействия. Этот факт не ожидался, т.к. склонность к риску предполагает лучшую адаптацию в опасных ситуациях, что должно быть напрямую связано с активным поведением в конфликте [16]. Причиной полученной отрицательной связи может быть применение опросника, а не «экспериментальной методики с обрывом», дающей более объективную оценку склонности к риску.

Отрицательная связь между уверенностью в себе и тревожностью означает, что человеку, позитивно оценивающему себя, свойственна низкая тревожность. Это ожидаемо и согласуется с другими данными [6].

Отрицательная связь между тревожностью и принятием борьбы означает, что человек, предвосхищающий опасность при выборе решения, также избегает активных конфликтов для разрешения сложных проблем взаимодействия. Это

ожидаемо. Тревожность характеризуется, в частности, беспокойством в решении проблем общения [3].

Таким образом, на материале опросных методов были выявлены некоторые взаимосвязи между индивидуально-психологическими особенностями принятия решения. Однако, в связи с рядом ограничений опросных методов (субъективность, излишняя стандартизированность и др.), мы начинаем исследование с применением подбираемых в настоящее время экспериментальных методик диагностики изучаемых индивидуальных особенностей.

Для оценки же ведущих характеристик принятия решений (скорость выбора, его точность (объем совершаемых ошибок), уверенность в нем) мы планируем использовать методику экспериментального исследования зрительного порогового различения лиц (разработана В.А. Садовым, И.Г. Скотниковой – см. Скотникова, Степанова, 2016) [24], [26]. Задача испытуемого предполагает выносить решение об идентичности либо различии в парах едва заметно различающихся лиц. Эта методика позволит регистрировать характеристики принятия решений на основе объективных показателей деятельности испытуемого, а не его самоотчете.

Еще одним преимуществом экспериментального метода в рамках нашего исследования является сравнение результатов изучения индивидуально-психологических особенностей людей и животных – ведь в отличие от человека, оценка особенностей животных возможна лишь при регистрации их поведения. Для наиболее эффективного сравнения мы планируем разработку экспериментальных задач, сохраняющих сходные условия осуществления выбора и для человека, и для животных. Конечно, уровень сложности экспериментальной задачи для животных будет значительно ниже, как и разнообразие поведенческих реакций, однако условия будут разработаны с учетом специфики каждой индивидуально-психологической особенности.

Для примера рассмотрим экспериментальные методики, использование которых мы планируем при изучении импульсивности как индивидуально-психологической особенности принятия решений и человеком, и животными.

Импульсивность человека определяется как особенность поведения (в устойчивых формах – черта характера), заключающаяся в склонности действовать по первому побуждению, под влиянием внешних обстоятельств или эмоций, быстро реагировать и принимать решения, не взвешивая «за» и «против», не обдумывать поступки, и часто быстро раскаивается в своих действиях. Таким образом, импульсивность раскрывается через категорию принятия решения и характеризуется скоростью, необдуманностью и эмоциональностью [4].

Импульсивность полагается одно из важнейших свойств личности человека (входящее во все персонологические схемы и теории, а также существенным типологическим признаком индивидуальных особенностей животных [11]). Методический подход к диагностике импульсивности животных, предложенный в одной из научных школ и отраженный в экспериментах, заключается в том, что импульсивность рассматривается как категория, отражающая выбор по соотношению временной отсрочки и ценности вознаграждения [10]. Импульсивные индивиды предпочитают менее ценное, но более близкое по времени подкрепление. Это характеризуется как «мотивационная импульсивность», в отличие от описанной выше «операционной импульсивности» [4].

Импульсивность проявляется в широком спектре поведенческих реакций [13]. Именно на выделение таких специфических реакций нацелено наше исследование. Например, в исследовании индивидуальных различий принятия решения рептилиями при зрительном различении геометрических фигур, в качестве поведенческих характеристик импульсивности рассматривались как традиционные: правильность/ошибочность выбора и его время, так и число поворотов особей в стороны альтернатив решения, что, видимо, отражало сбор зрительной



информации и колебания при выборе. В результате квадриполярного анализа традиционных показателей (проведенного по способу Холодной, 2004) [25] выделены 4 группы животных: 1. импульсивные (время ниже медианы, процент ошибок выше медианы), 2. медленные – точные (время выше медианы, процент ошибок ниже медианы), 3. быстрые – точные (и время, и процент ошибок ниже медиан), 4. медленные – неточные (и время, и процент ошибок выше медиан). При этом число поворотов (видимо, сравнений стимулов) было максимальным у самых рефлексивных особей [7].

В качестве проявлений импульсивности регистрировались также опережающие стимул условные реакции для получения подкрепления (тыканье носом в лампочки до того, как они загорятся) [28]. Кроме того, при изучении импульсивности крыс установлено, что это устойчивая черта, сохраняющаяся в течение всей жизни особи [28].

Учитывая выделенную специфику импульсивности, рассмотрим экспериментальные методики, планируемые в нашем исследовании. Регистрация и сравнение результатов изучения импульсивности у человека и крыс будет проводиться по методикам, имеющим в своей основе сходные концепции понимания импульсивности. Это сделает анализ результатов более эффективным.

Для изучения импульсивности человека будет применяться методика Дж. Кагана «Сравнение похожих рисунков» [29]. Она основана на необходимости выбрать из восьми почти идентичных изображений одно, абсолютно идентичное эталонному (в 2-х тренировочных и 12-ти основных пробах). Регистрируются показатели времени ответа и количества ошибок. Импульсивным испытуемым считается тот, кто затрачивает меньше времени на решение задачи при большем количестве ошибок. Рефлексивным, напротив, тот, кто затрачивает большее время на решение задачи при меньшем количестве ошибок.

Для изучения импульсивности крыс будут применяться две методики. Одна из них – адаптированная нами для крыс методика со зрительным выбором в Т-лабиринте, разработанная для рептилий и использующая квадриполярный анализ данных, аналогичный применяемый для человека в задаче Дж. Кагана (Скотникова, Желанкин, 2021, см. выше) [7]. В нашем случае стимулами служат два круга разных размеров над входами в кабинки на двух полюсах Т-лабиринта. Крысы исходно обучаются выбирать один из кругов (целевой условный стимул) над кабинкой с пищевым подкреплением. В серии проб регистрируются правильность выбора, его время и число поворотов головы/тела перед выбором. По этим показателям выделяются 4 группы животных: импульсивные, медленные – точные, быстрые – точные, медленные – неточные. Импульсивными будут считаться крысы, делающие выбор быстро, с меньшим числом поворотов головы, но с большим количеством ошибок.

Другая методика *delay discounting* [10]. Используется прямоугольная камера, оснащенная кормушкой с прозрачной шторкой, закрывающей вход, двумя педалями рядом с ней и сигнальными лампочками. В ходе эксперимента после зажигания лампочки в камере с кормушкой ожидается реакция крысы в течение 10 секунд. При отсутствии реакции установка приводится в исходное состояние. При наличии реакции (отодвигании шторки кормушки носом крысы) выдвигаются педали, после чего возможны два сценария: нажатие крысой педали с временной задержкой и получение за это ценного подкрепления, либо нажатие педали без задержки и получение малоценного подкрепления. Импульсивными считаются крысы, выбирающие малоценное подкрепление, но без задержки.

Таким образом, несмотря на некоторые недостатки, применение экспериментального метода обладает рядом важных преимуществ для исследования процесса принятия решения и является практически единственным подходящим способом для сравнительного изучения не только самого процесса выбора, но и его индивидуально-психологических детерминант у человека и животных.



## Литература

1. Азаров В.Н. Анкетная методика измерения импульсивности // Новые исследования в психологии. 1893. Вып. 29. № 2. С. 15–19.
2. Анохин П.К. Философские аспекты теории функциональной системы. М.: Наука, 1978.
3. Баженов В.О., Баженова В.П. Психологические механизмы коррекции девиантного поведения школьников. Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. 320 с.
4. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – Москва: «Просвещение», 2003. 857 с.
5. Бороздина Г.В., Кормнова Н.А. Психология и этика делового общения. М.: Юрайт, 2016.
6. Головина Е.В. Уверенность: познавательный и индивидуально-личностный аспекты. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2020.
7. Желанкин Р.В. Индивидуальные особенности различения геометрических фигур у трех видов рептилий в экспериментальных условиях / Р.В. Желанкин, И.Г. Скотникова, Л.А. Селиванова, А.С. Дмитриева // Национальный психологический журнал. 2021. № 4. С. 148–160.
8. Жердева Л.А. Психологический анализ связи когнитивного стиля «Импульсивность-рефлексивность» с тревожностью у студентов // Материалы международной научно-практической конференции «Личностные и ситуационные детерминанты поведения и деятельности человека» (Донецк, 15 ноября 2018). 2018. С. 81–85.
9. Зайцева Е.В., Скотникова И.Г. Соотношение между индивидуально-психологическими особенностями принятия решения // Сборник материалов международной юбилейной научной конференции, посвященной 50-летию создания Института психологии РАН (16–18 ноября 2022) «История, современность и перспективы развития психологии в системе Российской академии наук». Москва. 2022. С. 907–910.
10. Зайченко М.И. Исследование проявлений импульсивности у крыс в ситуации выбора пищевого подкрепления разной ценности / М.И. Зайченко, Г.Х. Мержанова // Журнал высшей нервной деятельности. 2010. Том 60. № 1. С. 56–64.
11. Зайченко М.И. Особенности памяти, эмоциональности и социальных взаимоотношений у крыс с импульсивным поведением / М.И. Зайченко, Г.А. Григорьян, Г.Х. Мержанова, А.В. Шаркова // Успехи физиологических наук. 2017. Т. 48. №2. С. 16–29.
12. Карпов А.В. Эксперимент в исследованиях процессов принятия решения: проблемы и перспективы // Экспериментальная психология. 2013. Т. 6. № 2. С. 5–18.
13. Левандовская А.А. Оценка исследовательской активности и тревожности крыс, различающихся по выраженности импульсивного поведения / А.А. Левандовская, М.И. Зайченко, Г.Х. Мержанова, С.В. Саложин // Журнал высшей нервной деятельности им. И.П. Павлова. 2013. Т. 63. № 6. С. 719–729.
14. Маралов В.Г., Малышева Е.Ю., Маралова Т.П., Перченко Е.Л., Смирнова О.В., Табунов И.А. Развивающаяся личность в «зеркале» угроз: психология отношения людей к опасностям. Череповец: ФБГОУ ВПО ЧГУ, 2013.
15. Матвеева Е.В. Роль биологического и социального в формировании рискованного поведения // Эволюционная и сравнительная психология в России: Современные исследования / Отв. ред. И.А. Хватов, А.Н. Харитонов, В.В. Гаврилов. М.: Московский институт психоанализа, Когито-Центр, 2021. С. 98–107.
16. Матвеева Е.В., Скотникова И.Г. Сравнительное исследование импульсивности, склонности к риску и смелости у крыс // Материалы IX Международной конференции молодых ученых «Психология – наука будущего» (18–19 ноября

- 2021, Москва). М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2021. С. 221–224.
17. Немов Р.С. Психология. Кн. 1. М.: Владос, 2003. 688 с.
18. Носс И.Н. Психодиагностика. Тест, психометрия, эксперимент. М. 1999. 320 с.
19. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1998.
20. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. М.: Владос, 1996.
21. Ромек В.Г. Уверенность в себе как социально-психологическая характеристика личности: дис. ... канд. психол. наук. Ростов-на-Дону. 1997.
22. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М: Педагогика, 1989. 488 с.
23. Скотникова И.Г. Принятие решения – ключевое звено психической деятельности // «Разработка понятий в современной психологии», т. 3 / Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко, Н.Е. Харламенковой, Г.А. Виленской. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2021. С. 162–200.
24. Скотникова, А.И. Степанова. Значение типа стимулов для уверенности в правильности сенсорно-перцептивных решений: различие простых лабораторных и экологически значимых стимулов // Процедуры и методы экспериментально-психологических исследований / Отв. ред. В.А. Барабанщиков. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. С. 271–278.
25. Холодная М.А. Когнитивные стили. О природе индивидуального ума. 1-е изд. / М.А. Холодная. Москва: Per Se, 2002. 2-е изд. СПб.: Питер, 2004.
26. Шендяпин В.М., Скотникова И.Г. Расширение модели принятия решения и уверенности в сенсорных задачах на восприятие многопризнаковых перцептивных объектов // Лицо человека: познание, общение, деятельность: Коллективная монография. Под редакцией К.И. Ананьевой, В.А. Барабанщикова, А.А. Демидова. М. 2019. С. 151–164.
27. Шилаева И.Ф. Личностные факторы рискованного поведения подростков // Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология. 2019. № 1. (36). С. 69–74.
28. Dalley J.W. Nucleus Accumbens D2/3 Receptors Predict Trait Impulsivity and Cocaine Reinforcement / Dalley J.W. et al. // Science. 2007. V. 315. P. 1267–1270.
29. Kagan J. Reflection–impulsivity: the generality of dynamics of conceptual tempo // Journal of Abnormal Psychology. 1966. V. 71. P. 17–24.
30. Kogan N., Wallach M.A. Risk taking: a study of cognition and personality. New York: Holt Rinehart & Winston, 1964.
31. Luce R.D. Response Times. Their Role in Inferring Elementary Mental Organization. N.Y.: Oxford University Press, Clarendon Press. Oxford, 1986.

## **ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ В КОНТЕКСТЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ СИТУАЦИЙ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ**

**Репенко М.С.**

магистрант 2 курса

mari\_r8@mail.ru

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», г. Донецк

*Аннотация.* В статье рассмотрены основные факторы, оказывающие влияние на процесс принятия решения в условиях неопределенности, и особенности психологического благополучия личности в условиях неопределенности. Выявлено,

что существуют различия в личностных и ситуационных особенностях принятия решения в условиях неопределенности. Предложено для повышения уровня психологического благополучия личности повышать уровень толерантности к неопределенности и снижать уровень тревожности личности.

*Ключевые слова:* психологическое благополучие, толерантность к неопределенности, принятие решения, тревожность, эмоциональное состояние, фрустрация.

## **FEATURES OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF THE INDIVIDUAL IN THE CONTEXT OF EXPERIENCING SITUATIONS OF UNCERTAINTY**

*Annotation.* The article considers the main factors influencing the decision-making process in conditions of uncertainty, and the features of the psychological well-being of the individual in conditions of uncertainty. It is revealed that there are differences in personal and situational features of decision-making in conditions of uncertainty. It is proposed to increase the level of psychological well-being of the individual to increase the level of tolerance to uncertainty and reduce the level of anxiety of the individual.

*Keywords:* psychological well-being, tolerance to uncertainty, decision-making, anxiety, emotional state, frustration.

Переживание человеком состояния собственного благополучия является основой его успешного функционирования в современном обществе, что делает актуальным изучение проблемы психологического благополучия личности. Одной из основных характеристик современного мира является состояние неопределенности и нестабильности общества в политической, экономической и социальной сфере, что требует от человека большей самостоятельности и ответственности при принятии решений. Ситуация неопределенности характеризуется непредсказуемостью, новизной, сложностью и вызывает комплекс реакций как на когнитивном, так и на эмоциональном и поведенческом уровне. Нарастание неопределенности во всех сферах жизни человека оказывает непосредственное влияние на его уровень психологического благополучия.

Постоянно меняющиеся условия среды и социально-экономической ситуации предъявляют новые требования к адаптации, гибкости и регуляции эмоциональных состояний человека [3, с. 74].

Психологическое благополучие представляется как целостное, субъективное переживание, как интегральный психический феномен, совокупность переживаний, отражающее успешное функционирование индивида в социальном кругу, с благоприятным эмоциональным фоном, психика и организм которого находится в функциональном состоянии, к тому же включающее позитивный взгляд на себя и на окружающий мир [1, с. 146].

Психологическое благополучие личности можно охарактеризовать как совокупность личностных ресурсов, которая обеспечивает субъективную и объективную успешность личности в сфере взаимодействия на уровне «человек-среда» [4, с. 66].

В ходе изучения индивидуальных внутренних психологических характеристик психологического благополучия было установлено, что оно связано с преобладанием положительных эмоций и высокой степенью удовлетворенности жизнью, эмоциональной стабильностью, отсутствием тревожности от эмоциональных проблем, энтузиазмом, самоконтролем, любовью к себе, преобладание позитивных мыслей и позитивного отношения к окружающему миру, к прошлому, настоящему и будущему [4, с. 65].

Деформированная потребность в психологической безопасности приводит к снижению удовлетворенности настоящим, к дестабилизации уверенности в бу-

душем, к разрушению целостности личности, росту страха и тревоги, снижению устойчивости к неблагоприятным воздействиям [1, с. 146].

Ситуация неопределенности создает пространство, где существует множество вариантов развития событий, перед которыми человек зачастую теряется [1, с. 148]. В современном обществе, характеризующимся ростом сложности, неустойчивости и непредсказуемости, от человека требуется умение принимать решения в условиях неопределенности, большая самостоятельность и ответственность при их принятии. Зарубежные и отечественные исследователи уделяют большое внимание изучению процесса принятия решения в условиях неопределенности и факторов, оказывающих на него влияние.

Значимыми предпосылками принятия решения могут быть как личностные, так и ситуационные факторы. Некоторые исследователи рассматривают личностные особенности как доминирующие в процессе принятия решения (Дж. Пэйн, Дж. Бэттмен, Г. Олпорт, В.А. Ядов). В то же время, многие авторы указывают на большую роль ситуационных факторов в усложнении процесса принятия решения (Д. Янг, Д. Халл, Дж. Форгас, Т.В. Корнилова). В связи с этим, можно признать возможным совместное влияние личностных и ситуационных особенностей на принятие решения [2]. Однако открытым остается вопрос о том, какая группа особенностей оказывает приоритетное влияние.

Одним из значимых условий психологического благополучия личности в современных реалиях является уровень толерантности к неопределенности.

Человек, имеющий высокий уровень толерантности к неопределенности, будет действовать более эффективно в непредсказуемых и неожиданных ситуациях, стабильность его психического состояния будет благоприятно влиять на его психологическое благополучие, что может свидетельствовать о том, что высокий уровень толерантности к неопределенности будет положительно влиять на психологическое благополучие личности.

Неопределенность в различных жизненных ситуациях может вызывать у человека чувство неприятия, растерянности, замешательства, реакция на которые у каждого человека будет индивидуальной: игнорирование, подавление, избегание, разочарование и отказ от реализации замыслов, что свидетельствует о необходимости изучения стратегий поведения человека в условиях неопределенности.

Таким образом, исследование особенностей принятия решения в условиях неопределенности является актуальным вопросом современной психологии.

В процессе исследования нами было выдвинуто предположение, что предпосылками принятия решения в условиях неопределенности являются: уровень толерантности к неопределенности, стиль принятия решения, эмоциональное состояние, уровень тревожности и состояние фрустрации.

Нами было проведено эмпирическое исследование особенностей принятия решения в условиях неопределенности. Общий объем выборки составил 21 человек: 10 юношей и 11 девушек в возрасте 17 – 20 лет. Исследование проводилось в 2022 году среди студентов вузов г. Донецка.

Для проведения исследования были использованы: Опросник «Шкала позитивного аффекта и негативного аффекта» Д. Уотсона, Л. Кларк, А. Теллегена (в адаптации Е.Н. Осина); Шкала тревожности Спилбергера-Ханина; Задача «Дилемма заключенного»; Мельбурнский опросник принятия решения Л. Манна (в адаптации Т.В. Корниловой); Шкала толерантности к неопределенности С. Баднера (в адаптации Т.В. Корниловой); Методика «Определение состояния фрустрации» В.В. Бойко. Для осуществления качественного и количественного анализа были использованы показатели описательной статистики и корреляционный анализ.

В начале исследования была проведена диагностика эмоционального состояния и уровня тревожности испытуемых. Далее им необходимо было выбрать один из четырех возможных исходов в задаче «Дилемма заключенного», действуя

от лица первого заключенного без ограничений во времени. После решения задачи испытуемым было предложено заполнить опросники на измерение уровня толерантности к неопределенности, выявление стиля принятия решения и уровня фрустрации.

В результате диагностики по опроснику «Шкала позитивного аффекта и негативного аффекта» Д. Уотсона, Л. Кларк, А. Теллегена (в адаптации Е.Н. Осина) было выявлено, что среднегрупповые значения позитивного аффекта (30 баллов) и негативного аффекта (20,5 баллов) соответствуют среднему уровню субъективно переживаемой вовлеченности. Это может свидетельствовать о нейтральном эмоциональном состоянии студентов, которое способствует сохранению связей с учебно-профессиональной деятельностью, но, при этом, имеет пассивный характер.

В результате диагностики по шкале тревожности Спилбергера-Ханина было выявлено, что среднегрупповое значение ситуативной тревожности (45 баллов) соответствует высокому уровню тревожности, личностной тревожности (44 балла) – умеренному уровню. У четверых студентов повышен уровень ситуативной тревожности, что свидетельствует о неприятном эмоциональном состоянии, переживаемом в данной ситуации, которую человек рассматривает как стрессовую, ожиданием неблагоприятного развития событий. У троих студентов повышен уровень личностной тревожности, что может указывать на повышенную склонность данной группы студентов к переживаниям, беспокойству и тревоге без достаточных оснований. У шестерых студентов повышены оба показателя. В целом, у большинства испытуемых повышен уровень тревожности. С одной стороны, повышенный уровень тревожности может мобилизовать студента, помочь в овладении новой деятельностью, с другой стороны, данный показатель может отражать неблагоприятное личностное развитие, повысить уровень напряжения и неуверенности, отрицательно повлиять на успешность студента в учебной деятельности.

В результате диагностики по Мельбурнскому опроснику принятия решения Л. Манна (в адаптации Т.В. Корниловой) были выявлены следующие среднегрупповые значения по шкалам: «бдительность» (15 баллов), «избегание» (11 баллов), «прокрастинация» (9 баллов), «сверхбдительность» (9,5 баллов), что может свидетельствовать о большем удельном весе продуктивного копинга, ориентированного на конструктивное решение проблемы, в стиле принятия решения.

В результате диагностики по шкале толерантности к неопределенности С. Баднера (в адаптации Т.В. Корниловой) было выявлено, что среднегрупповое значение интолерантности к неопределенности (6,5 станайнов) соответствует уровню немного выше среднего, значение толерантности к неопределенности (3,9 станайна) – уровню немного ниже среднего. Двенадцать испытуемых характеризуются уровнями интолерантности к неопределенности немного выше среднего и выше среднего, и один – уровнем толерантности к неопределенности выше среднего. Это может свидетельствовать о наличии высокого уровня тревожности в ситуациях неопределенности, даже если эта неопределенность означает развитие и позитивное изменение в будущем, что может оказывать влияние на особенности и индивидуальный стиль учебной деятельности студентов.

В результате диагностики по методике «Определение состояния фрустрации» В.В. Бойко было выявлено, что среднегрупповое значение уровня фрустрации (5 баллов) свидетельствует о наличии незначительной тенденции к фрустрации, которая наблюдается у четырнадцати человек. Это может указывать на потерю самообладания, переживание грусти или беспокойства, желание бросить начатое дело, снижение уверенности в себе и своих способностях, что обуславливает необходимость психологического сопровождения студенческой молодежи.

В результате прохождения задачи «Дилемма заключенного» шестнадцать испытуемых выбрали вариант «хранить молчание» (что можно определить как стратегию сотрудничества), при этом все из них считают, что второй заключен-



ный тоже будет хранить молчание; пятеро – вариант «дать показания» (что можно определить как стратегию соперничества), при этом двое из них считают, что второй заключенный будет хранить молчание. Среднее время принятия решения составило 3–5 минут.

Для всех испытуемых, выбравших стратегию соперничества (пять человек), характерен значительно более высокий уровень интолерантности к неопределенности, чем толерантности. Также у четверых из них наблюдается высокий уровень как ситуативной, так и личностной тревожности.

В результате проведенного корреляционного анализа данных были выделены следующие особенности.

Была выявлена прямая связь на 5% уровне между негативным аффектом и такими показателями, как: ситуативная ( $r=0,53$ ;  $p<0,05$ ) и личностная ( $r=0,47$ ;  $p<0,05$ ) тревожность, интолерантность к неопределенности ( $r=0,47$ ;  $p<0,05$ ). По шкалам Мельбурнского опросника принятия решения была выявлена прямая связь: между избеганием и интолерантностью к неопределенности ( $r=0,53$ ;  $p<0,05$ ); прокрастинацией и личностной тревожностью ( $r=0,54$ ;  $p<0,05$ ); сверхбдительностью и уровнем фрустрации ( $r=0,52$ ;  $p<0,05$ ).

На 1% уровне прямая связь была выявлена по шкалам Мельбурнского опросника принятия решения: избеганием и уровнем фрустрации ( $r=0,67$ ;  $p<0,01$ ); сверхбдительностью и ситуативной ( $r=0,63$ ;  $p<0,01$ ) и личностной ( $r=0,7$ ;  $p<0,01$ ) тревожностью.

Также была выявлена обратная связь на 1% уровне между позитивным аффектом и избеганием ( $r=-0,58$ ;  $p<0,01$ ).

Проведенный анализ показал, что существуют различия в личностных (интолерантность и толерантность к неопределенности, личностная тревожность) и ситуационных (ситуативная тревожность) особенностях принятия решения в условиях неопределенности, что частично подтверждает предположение исследования.

Результаты данного исследования могут применяться для прогнозирования выбора людьми с различными личностными особенностями стратегий поведения в условиях неопределенности. Также полученные результаты можно использовать в качестве основы для разработки тренинговой программы, направленной на формирование толерантности (устойчивости) к неблагоприятному воздействию трудных, чрезвычайных ситуаций и выработку индивидуального стиля взаимодействия с неопределенностью. Так, для повышения уровня психологического благополучия личности необходимо повышать уровень толерантности личности к неопределенности и снижать уровень как личностной, так и ситуативной тревожности, что позволит личности действовать более эффективно в непредсказуемых и неожиданных ситуациях.

### *Литература*

1. Вотинцева Т. С., Петренко В.Р. Взаимосвязь уровня толерантности к неопределенности и психологического благополучия личности // Педагогика и психология образования. 2016. №4. С. 145-149.
2. Корнилова, Т.В. Принцип неопределенности в психологии выбора и риска // Психологические исследования. 2015. Т. 8, № 40.
3. Мороз Т. С., Агапов В.С., Кучина Т.И. Особенности психологического благополучия личности в ситуации неопределенности // Благополучие и безопасность в условиях социальных трансформаций: сб. науч. тр. X Междунар. симпозиума (г. Екатеринбург, 9–10 июля 2019 г.). Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2019. С. 72–80.
4. Федотовских Д.Я. Психологическое благополучие: проблемы и подходы к исследованию // Исследования молодых ученых: материалы XVI Междунар. науч. конф. (г. Казань, январь 2021 г.). Казань: Молодой ученый. 2021. С. 64-66.



# ПОЧЕРК В КОНТЕКСТЕ СОЗНАТЕЛЬНЫХ И БЕССОЗНАТЕЛЬНЫХ АСПЕКТОВ ЛИЧНОСТИ

**Бухарева И.А.**

эксперт-графолог, студентка IV курса

i@grafo2.ru

ФДО ФГБОУ ВО МГППУ, г.Москва

**Гурова Е.В.**

канд. пед. наук, профессор кафедры психологии и педагогики

дистанционного обучения

parys11@mail.ru

ФДО ФГБОУ ВО МГППУ, г.Москва

*Аннотация:* в статье проводится анализ развития графологии и представлений о почерке как о психомоторной графике мозга, рассматриваются сознательные и бессознательные аспекты.

*Ключевые слова:* почерк, графология, психомоторика, сознательное, бессознательное, проекция, проективные методики, символ.

## HANDWRITING IN THE CONTEXT OF CONSCIOUS AND UNCONSCIOUS ASPECTS OF PERSONALITY

*Abstract:* the article analyzes the development of graphology and ideas about handwriting as a psychomotor graph of the brain, discusses conscious and unconscious aspects.

*Keywords:* handwriting, graphology, psychomotor, conscious, unconscious, projection, projective techniques, symbol.

Несмотря на все претензии, предъявляемые графологии в части оценки индивидуально-личностных особенностей человека по почерку, сейчас уже невозможно отрицать связь головного мозга и рукописного письма, неоднократно доказанную многими учеными из разных стран. Однако, что в таком случае становится первостепенным – психика или физиология? Является ли почерк лишь сознательным навыком или мы говорим о бессознательном процессе, происходящем вне контроля индивида? И наконец, имеется ли связь графологического подхода с отражением данных процессов на письме?

Первые упоминания о взаимосвязи характера и почерка можно встретить у Аристотеля, Дионисия Галикарнасского, Деметрия Фалерского. Предграфологами считаются: И.У. де Сан-Хуан, К. Бальдо (1622), И.К. Лафатер, А. Хенце, Х. Буссе, Е. Швиделанд и др. [19, С. 8] Лафатер указывал на взаимосвязь почерка, речи и походки [2, С. 11], а немецкий ученый И.Х. Громан, предвосхищая учение И.П. Павлова, заявлял о значении нервной системы при формировании почерка. Однако ошибочно считал, что в письме можно также определять цвет волос и глаз, рост, телосложение и даже румянец на щеках [2, С. 11]. Ученые того времени используют дедуктивный метод, ошибочно полагают что каждый отдельный признак почерка соответствует определенной черте характера [6, С. 492]. Отмечается интуитивное трактование значений, описательный характер трудов, отсутствие систематизации наблюдаемых зависимостей.

Ж. Крепье-Жамен впервые использует «целостный подход», а также приходит к выводу, что значение отдельного признака не является фиксированным. Классифицируя материал Ж.-И. Мишона, систематизирует графологические наблюде-

ния, дав основу для развития графологической лексики [6, С. 492]. Французский исследователь сравнивает почерк с мимикой и особенностями жестикуляции [2, С. 15]. Работа В. Прейера в 1895 г. ставит графологию в Германии на серьезный уровень [22, С. 238]. Исследователь впервые доказывает, что акт письма – есть «результат импульсов, поступающих из головного мозга» [15, С. 18]. В выведенных законах говорит о единой природе произвольных движений, в том числе и при письме от руки. Именно в то время происходит появление и распространение термина «психомоторика», объединившего в себе связь психики и моторики [2, С. 39]. В 1906 г. выходит в свет книга А. Бине «Откровения почерка» [14, С. 36]. Будучи приверженцем строгого математического подхода, ученый поначалу скептически отнесся к графологии. Однако сотрудничество с Крепье-Жаменом в проведении графологических экспериментов, меняет его точку зрения. В 1939 г. Г. Олпорт и Ф. Вернон, исследуя выразительные движения руки при письме, приходят к выводу о постоянстве свойственных индивиду движений [2, С. 30]. Схожую позицию занимает Л. Клагес, утверждавший, что «письмо есть проекция сознания в форме различных фиксированных движений, а почерк представляет собой фиксированный след движений, и в нем должна отображаться индивидуальность личности, предопределяющая индивидуальность почерка» [2, С. 19]. В 1912 ученый вводит понятие скорости, «Formniveau» («Уровень формы») [19, С. 17-19] и приходит к дихотомии толкования признаков почерка. Чешский ученый английского происхождения Р. Содек первым снимает момент письма на кинокамеру [17, С. 28; 22, С. 239]. Француз Э.С. Пеллат выводит «Законы почерка» [17, С. 26].

По мнению М. Пульвера, на почерк влияют не только психическая и духовная стороны личности, но и физиологические процессы, которые также отражаются в почерке, составляя разные группы письменных признаков. Швейцарский ученый в 1931 г. издает книгу «Символизм почерка» [20], базируя графологический подход на Теории пространственного символизма, основанного на психоаналитических идеях З. Фрейда, А. Бергсона, П. Жане. Автор подчеркивает значение подсознания и ценность символа как средства выражения: «Сознательное письмо – это бессознательный рисунок, изображение самого себя, автопортрет» [20, С. 19]. На наш взгляд, данная работа послужила истоком революционно нового подхода к трактованию не только образов бессознательного в почерке, но и рисуночных проективных тестов в дальнейшем. Г. Айзенк в 1945 г. публикует резонансную работу, в которой получено порядка 68% согласованности между ответами графолога и анкетами личности 50-и душевнобольных пациентов психиатрической больницы, после чего высказывается в пользу графологии, несмотря на свои ранние предостережения относительно проективных методик [16]. В пользу влияния бессознательного на преступные наклонности человека высказывалась Р. Визер, ученица Л. Клагеса. Будучи судебным экспертом в Вене, провела экспериментальные исследования почерков 700 преступников. Главная критика касалась недостаточного количества респондентов контрольной группы – 200 законопослушных представителей [2, С. 28]. Р. Вернер, напротив, подчеркивалась роль сознания, в частности, сознательного контроля в начале строк, слов, параллельном расположении строчек, а также в непривычных для пишущего условиях и др. [2, С. 27]. Г. Майер, наблюдая за динамикой психических заболеваний, устанавливает соответствие характерных симптомов маниакальной и депрессивной фаз с определенными признаками почерка. С позиции медика почерк – «фиксированное выразительное движение», имеющее свойство врожденности [2, С. 18, 39]. Майером также были найдены три важных принципа: о влиянии психических процессов на письмо, о формировании очертания почерка под влиянием психических образов и о двигательных тенденциях, выражающих состояния психики.

Существуют и иные подходы к почерку. Испанский ученый-графолог А. Велс в 1949 г. вводит собственный «метод Графоанализа», в котором характеризует почерк как измеримую психомоторную графику [21, С. 32]. Ученики Велса Ф. Виньялс Каррера и М. Пуэнте Балсейс, судебные эксперты-криминалисты, в 1999 г. разрабатывают собственный метод графоанализа, основанный на трансактном анализе Э. Берна. Авторы описывают три состояний «Я» в структуре личности в почерке [22]. Экзистенциальная адаптация выходит на первый план в трудах израильского графолога И. Одема, в частности, в Теории девяти потенциалов, впервые представленной в 1977 г. [8]. Психодинамическая концепция разрабатывается путем эмпирических исследований порядка 30-и лет [7, С. 41] и «рассматривает личность как смесь различных однородных «гештальтов» [23, С. 21]. В ноябре 2011 г. Леонардо Ф. Лембо защищает Диссертацию по разработанному им физико-математическому направлению графологии, в котором научно обосновывает анализ почерка, основываясь на законах физики, нейробиологии, психофизики, подкрепляя точной математической вычислительной базой, поддающейся проверке. С точки зрения аргентинского ученого, письмом является физическим выражением потенциальной психической энергии [18].

Совсем иначе с психологией почерка обстояли дела в России. В то время, как за рубежом графология активно развивалась, проводились многочисленные исследования, в нашей стране все еще существует огромный пробел. Одной из первых публикаций можно считать вышедший в 1889 г. перевод работы А. Варинара, ученика Мишона [22, С. 238]. Данная работа, на наш взгляд, вызвала интерес и послужила толчком к продолжению изучения темы. Однако труды того времени – Коллективная монография 1894 г. Ф.Ф. Тишкова и братьев Ахшарумовых, книги И.Ф. Моргенштерна в 1903 г., брошюра В. Маяцкого и др. еще опираются на значения отдельно взятых признаков почерка. Д.М. Зуев-Инсаров в 1929 г. к целостному подходу [10], а также описывает опыты с гипнозом, подтверждающие, что графология имеет реальные основания. Примерно в то же время европейскими учеными, независимо друг от друга, проводились аналогичные исследования [4, С. 58-59; 2]. Зуев-Инсаров согласен и с Пульвером, в том, что «почерк есть проекция нашего сознания в форме определенного рода фиксированных движений» [10, С. 35; 20, С. 28].

Совершенно очевидно, что послереволюционное время стало переломным для многих научных дисциплин того времени. Графология была признана антимарксистским ложно-научным буржуазным направлением и на долгие годы подверглась гонениям [1, С. 119]. Судебное почерковедение в области криминалистики сумело избежать данной участи, продолжая развиваться в трудах Е.Ф. Буринского [13, С. 224] и других исследователей.

Связь почерка с деятельностью головного мозга и психическими процессами продолжила изучаться уже в рамках других дисциплин. Так, Л.С. Выготский вначале рассматривал письмо как внешнюю символическую форму деятельности, вспомогательную и инородную по отношению к внутренним процессам психики, однако позже признал равнозначность с другими высшими психическими функциями [9, С. 51-52]. С.И. Петрова, резюмируя деятельностный подход, приходит к выводам, что «формирование функционально-динамического комплекса навыков письма также опосредовано сознанием, в том числе его ценностно-мотивационным (смысловым) компонентом, который (помимо прочего) определяют психологические свойства личности» [13, С. 227]. Однако если предположить, что письмо, действительно, является лишь сознательной деятельностью, тогда почему детей учат писать по идентичным прописям, используя сходную методику, а почерки к концу школы у всех разные? Иными словами, если бы письмо от руки было детерминировано лишь сознательным навыком, то следовало бы ожидать практически идентичных почерков, воспроизведенных по общей модели. Тем не менее, этого не происходит.

Здесь, на наш взгляд, стоит обратиться к работам А.Р. Лурии, который уделял большое внимание психофизиологическим механизмам письменного акта [12, С. 227], изучая его взаимосвязь с деятельностью головного мозга. Ученый экспериментально доказал, что локальные поражения мозга сопровождаются нарушением письма. Согласно исследованиям, акт письма является как сознательным, так и бессознательным весьма сложным процессом, включающим в себя великое множество разных компонентов [12, С. 12-16]. К схожему мнению приходят В.С. Мерлин и Б.Г. Ананьев в многочисленных исследованиях [11, С. 197; 2, С. 41]. С точки зрения Н.А. Бернштейна [5], письмо является сложноорганизованным движением, содержащим все 5 уровней, последний из которых почти не осознается. Советский ученый Е.В. Гурьянов выделяет свойства нервной системы как один из предопределяющих факторов развития письма [13, С. 224-225]. Р.Е. Барабанов определяет почерк как «совокупность всех наглядно-образных символов и знаков, отражающих различные стороны психомоторной деятельности человека» [3, С. 50].

Ссылаясь на И.П. Павлова, С.Ю. Алесковский, кандидат юридических наук, в работе 2006 г. «Основы графологии» говорит: «В почерковедении давно установлена зависимость между признаками почерка и внешними и внутренними факторами, действующими на исполнителя в период формирования почерка и последующей письменной практики» [2, С. 38]. Речь и письмо, согласно данной концепции, выступают как один из внутренних раздражителей, являющихся результатом мыслительной деятельности человека.

Таким образом, почерк является сложным психомоторным актом, в котором задействовано огромное количество взаимосвязанных и взаимодополняющих факторов. Любые попытки рассматривать его лишь через область сознательной деятельности, изначально будут являться ошибочными, за исключением обучения навыку на начальном этапе. Почерк является совокупностью сознательных и бессознательных процессов, напрямую связан с высшими психическими функциями человека, особенностями его нервной системы, которые посредством мелкой моторики отражаются на бумаге при письме. Иными словами, почерк является психомоторной графикой мозга.

### *Литература*

1. Алесковский С.Ю. Возможности графологических исследований при подборе кадров // Сборник материалов III Международной научно-практической Конференции. Калуга : Перспективы научного и прикладного исследования почерка, 2019. С. 114-125.
2. Алесковский С.Ю., Комиссарова Я.В. Основы графологии. М.: Юрлитинформ, 2006. 216 с.
3. Барабанов Р.Е. Краткие очерки по графологии // Психологические науки. 2013. № 2(17), С. 50-51.
4. Барабанов Р.Е. Определение личностных качеств человека посредством использования графологического метода исследования // Всероссийский журнал научных публикаций, Психологические и педагогические науки. 2011. С. 58-63.
5. Бернштейн Н.А. О построении движений. М.: Книга по Требованию, 2012. 253 с.
6. Бухарева И.А. К вопросу о подходе к индивидуальным особенностям личности в концепции пространственного символизма М. Пульвера // Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. М., 2020, с. 491-494.
7. Бухарева И.А. Психология нарциссизма в призме графологии // Секретарское дело. 2014. № 12. С. 40-48.

8. Варди И. Презентация трех графологических теорий Исроэля Одема [Электронный ресурс] URL : <https://goo.su/4jdd> (дата обращения: 16.02.2021)
9. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т. 6. Научное наследство/Под ред. М.Г. Ярошевского. М. : Педагогика, 1984. 400 с.
10. Зуев-Инсаров Д.М. Почерк и личность. Графология или способ определения характера человека по почерку. Амрита, 2017. 160 с.
11. Либина А.В. Психографический тест: конструктивный рисунок человека из геометрических форм. «Александр Либин», М. : Эксмо, 2008. 245 с.
12. Лурия А.Р. Письмо и речь: Нейролингвистические исследования: Учеб. пособие для студ. психол. фак. высш. учеб. заведений. М. : Издательский центр «Академия», 2002. 352 с.
13. Петрова С.И. Диагностика психологических свойств по почерку (криминалистический, физиологический и психологический аспекты) // Журнал Известия Тульского государственного университета. 2016. С. 222-232.
14. Binet A. Les revelations de l'écriture. Paris, 1906. 257 p.
15. Camargo P.S. de Sua escrita, sua personalidade. São Paulo : Agora, 2009. 103 p.
16. Eysenck H.J. Graphological analysis and psychiatry: an experimental study // British Journal of Psychology. General Section. 1945. 35, 3. P. 70-81.
17. García J. Relación de algunas de las personalidades que han contribuido a la grafología universitaria // Instituto de ciencias del grafismo. NÚM 8, 2008. P. 21-30.
18. Lembo. L.F. Grafología Física-Matemática [Электронный ресурс] URL : [http://grafologia-fisica-matematica.blogspot.com/2011/11/presentacion\\_7263.html](http://grafologia-fisica-matematica.blogspot.com/2011/11/presentacion_7263.html) (дата обращения: 31.03.2021).
19. Puente Balsells M<sup>a</sup> L. Historia abreviada de los clásicos la grafología // Instituto de ciencias del grafismo. NÚM 8, 2008. P. 13-20.
20. Pulver M. The Symbolism of Handwriting, English Edition, London, The British Academy of Graphology Ltd, 1994. 329 p.
21. Vels A. Escritura y personalidad. – Barcelona : Herder, 10a edición, 2010. 320 p.
22. Viñals-Puente F.-M. Psicodiagnóstico por la escritura. Grafoanálisis transaccional. – Barcelona : Herder, 1a edición, 2a edición, 2006. 357 p.
23. Yalon D., Abarbanel R. Israel Odem's theory of potencies – an overview (part 3) // The Graphologists. 2017. Vol. 35, № 4. P. 17-23.

## **РОЛЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ В УСЛОВИЯХ МИГРАЦИИ**

**Белякова Д.Н.**

магистрант факультета дистанционного образования ФГБОУ ВО МГППУ,  
ФГБОУ ВО «Московский государственный психологопедагогический  
университет», г. Москва, Россия

*Аннотация.* В работе рассмотрены понятия жизнестойкости и копинг-стратегий в контексте психологии миграции, а также определена социальная значимость исследования данных феноменов.

*Ключевые слова:* жизнестойкость, копинг-стратегии, эмиграция.

## **THE ROLE OF COPING STRATEGIES AND RESILIENCE IN MIGRATION CONDITIONS**



*Annotation.* The paper considers the concepts of resilience and coping strategies in the context of migration psychology, and also defines the social significance of the study of these phenomena.

*Keywords:* resilience, coping strategies, emigration.

Сегодня, в эпоху глобализации и постоянных перемен, международная миграция населения становится одним из наиболее динамично развивающихся крупномасштабных общественных процессов. Несмотря на то, что смена постоянного места пребывания как явление становится привычной реальностью для большинства людей, для каждой отдельной личности, переживающей процесс эмиграции, острота проблемы, связанной с переездом, по-прежнему высока. В психологическом плане трудности эмиграции связаны с необходимостью приспособляться к абсолютно новым условиям жизни, что часто сопровождается глубокими внутриличностными переживаниями и психологическими травмами.

Н.С. Хрусталева выделяет следующие психологические травмы, которые переживают мигранты в условиях новой социокультурной среды: ностальгия; утрата социального статуса и чувства собственной значимости; нарушение представлений о самом себе; потеря корней, путаница в самоидентификации; чувство вины [8]. В связи с этим особое значение приобретает изучение факторов, способствующих успешной социокультурной и психологической адаптации мигрантов.

Ситуация эмиграции, как преднамеренной, так и вынужденной, без сомнения является стрессовой для человека. [6, 7]. Стратегии совладения личности со стрессовой ситуацией описаны Р.Лазурусом и С.Фолкман [9, 10]. Одним из компонентов совладающего поведения они считают копинг-стратегии как осознанные формы поведения, направленные на преодоление стресса. Авторы рассматривают их как стабилизирующий фактор, с помощью которого личность может поддерживать психосоциальную адаптацию в период воздействия стресса. Р.Лазарус и С.Фолкман предложили свою классификацию стратегий борьбы со стрессом. Согласно ей направленность поведения при стрессе можно поделить на проблемно-фокусированные и эмоционально-фокусированные стратегии. В первом случае человек уделяет внимание самой проблеме и путям ее решения, а во втором пытается изменить свое отношение к этому. Так же авторы выделили восемь основных копинг-стратегий:

1. Копинг по типу конфронтации – активные усилия по изменению ситуации.
2. Дистанцирование – когнитивные усилия отделиться от ситуации, уменьшить ее значимость.
3. Самоконтроль – усилия по регулированию своих чувств и действий.
4. Поиск социальной поддержки – усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки.
5. Принятие ответственности – признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения.
6. Бегство-избегание – мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы.
7. Планирование решения проблемы – произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме.
8. Положительная переоценка – усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности, включает также религиозное измерение [9, 10].

В различных исследованиях установлено, что существует связь между стратегиями совладающего поведения и стратегиями аккультурации, используемыми эмигрантами. Так, было показано, что стратегия интеграции положительно коррелирует с проблемно-ориентированным копингом [5]. А стратегия поиска соци-



альной поддержки оказывает наибольшее положительное влияние на адаптацию эмигрантов [1].

Но для ответа на вопрос, каковы психологические факторы успешной адаптации эмигранта, рассмотреть только стратегии совладающего поведения, конечно, недостаточно. Также на способность человека преодолевать жизненные невзгоды и эффективно использовать свои возможности влияет жизнестойкость.

Термин жизнестойкость (*hardiness*) впервые предложили С. Кобейс и С. Мадди. А в 2000 году Д.А. Леонтьев предложил переводить этот термин как «жизнестойкость». В отличие от копинг-стратегий, которые представляют собой алгоритм действий, жизнестойкость, по С. Мадди, – это убеждения человека, помогающие ему справиться с трудностями и превратить их из потенциально травмирующего фактора в возможности, используя их для личностного роста.

С. Мадди выделил три компонента жизнестойкости: вовлеченность, контроль, принятие риска [11].

Вовлеченность (*commitment*) – это убежденность в том, что активное участие, включенность личности в события своей жизни и реальную действительность «дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности».

Контроль (*control*) мотивирует субъекта к поиску путей и средств влияния и воздействия на ситуацию, с целью ее трансформации в менее или не стрессогенную. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь [2].

Принятие риска (*challenge*) позволяет личности понимать неизбежность риска и оставлять открытой окружающей миру, принимать все происходящее как необходимое для развития, поскольку это дает опыт [3].

Чем более выражены эти компоненты, тем ниже внутреннее напряжение в стрессовых ситуациях. Человек с жизнестойким стилем преодоления характеризуется высоким уровнем активности, позитивным восприятием мира, адекватным мировоззрением, пытается изменить отношение к ситуации при невозможности ее преодоления [4]. Таким образом, жизнестойкость придает человеческой жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах.

Подводя итог, можно сказать, что исследование жизнестойкости и копинг-стратегий личности в ситуации эмиграции имеет сегодня важнейшее значение. Более глубокое понимание этих феноменов сыграет важную роль в разработке программ психологической помощи, призванных улучшить социально-психологическую адаптацию эмигрантов.

### Литература

1. Василенко Е.В. Копинг-стратегии и отношение к миру лиц в добровольной эмиграции // Изв. Саратов. ун-та Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2018. №2.
2. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала / Личностный потенциал: структура и диагностика. М.: Смысл. 2011.
3. Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ. СПб.: Речь. 2002.
4. Одинцова М.А. Психология жизнестойкости. М.: ФЛИНТА: Наука. 2015. 296 с. С. 130.
5. Самсонова М.С. Стратегии совладающего поведения при адаптации к инокультурному окружению // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2013. Том 5. № 4.
6. Третьяк Э.В. Механизмы формирования девиантного поведения у подростков с точки зрения транзактного анализа // Возможности и риски цифровой среды. Сборник материалов VII Всероссийской научно-практической конференции по психологии развития (чтения памяти Л.Ф. Обуховой). Москва. 2019. С. 361-364.

7. Усова Н.В.. Структура и социально-психологические факторы субъективного благополучия личности в условиях миграции: автореф. дис. ... канд. Психол. Наук Саратов 2012.

8. Хрусталева Н.С. Переживание психической травмы и печали в условиях эмиграции // Вестник Санкт-Петербургского государственного университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. 2010. Вып.1.

9. Lazarus R.S. Folkman S. The concept of coping // Stress and coping: An anthology / ed. By A. Monat, R.S. Lasarus N.Y., 1991.

10. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. N.Y., 1984.

11. Maddi S.R. Hardiness: The courage to grow from stresses // The Journal of Positive Psychology. 2006. Т. 1.

## **ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРИРОДЫ ВООБРАЖЕНИЯ В ТРУДАХ РОССИЙСКИХ ПСИХОЛОГОВ**

**Грибкова О.В.**

кандидат психологических наук, доцент  
gribkova1975@mail.ru

**Короткова Д.А.**

corotcova2002@mail.ru

Государственное образовательное учреждение высшего образования  
Московский государственный областной университет, г. Мытищи

*Аннотация.* В данной работе будет рассмотрена проблема психологической природы воображения, проанализированы труды российских психологов и изложена их позиция по данной проблеме. Окончательной целью является выявление уникальности воображения как психического процесса.

*Ключевые слова:* воображение, мышление, память, представление, психический процесс, психическое отражение.

### **THE PROBLEM OF THE PSYCHOLOGICAL NATURE OF IMAGINATION IN THE WORKS OF RUSSIAN PSYCHOLOGISTS**

*Annotation.* In this paper, the problem of the psychological nature of imagination will be considered, the works of Russian psychologists will be analyzed and their position on this problem will be stated. The final goal is to identify the uniqueness of imagination as a mental process.

*Keywords:* imagination, thinking, memory, representation, mental process, mental reflection.

Понимание воображения как одного из основных и труднообъяснимых свойств человеческой психики объясняет столь большой интерес к данному феномену психологической науки. Разносторонность этой стороны психики вызывает противоречия между психологами, спорящими о сущности процесса воображения.

Под воображением в психологии принято понимать психический процесс, с помощью которого человек преобразует представления, полученные в прошлом, и создает на их основе новые представления.

Психолог А.Г. Маклаков в своем труде «Общая психология», сравнивая воображение с другими психическими процессами, определяет его специфику. Он пишет, что в современной психологии процессы воображения и представления часто синонимизируются. Во многих учебниках отсутствуют главы и параграфы, посвященные анализу процесса воображения, хотя встречается понятие представление, характеризующееся как образ предмета или картина мира, то есть не демонстрируется процессуальная часть представления. Воображение же в первую очередь характеризуется созданием новых образов на основе имеющихся представлений элементов реального мира в сознании человека, что возможно на основе психического процесса отражения. Психическое отражение – это субъективное отражение объективного мира, оно напрямую связано с субъектом и не может существовать вне субъекта. Практически любой психический процесс представляет собой вид психического отражения.

Психолог И.С. Якиманская подтверждает позицию А.Г. Маклакова. Она считает, что представление основывается на восприятии предметов и явлений предшествующего опыта, в то время как при воображении происходит более сложный процесс, при котором представления человека, основанные на опыте, трансформируются в новые. Происходит это с максимальным отвлечением от исходного образа, путем многократных преобразований имеющихся представлений.

А.Г. Маклаков указывает на тесную связь между процессами памяти и воображения, однако при этом все равно разделяет их. Он пишет, что для того, чтобы создать новые представления, необходимо опираться на предшествующий опыт, то есть на память. Представления памяти это своеобразный «строительный материал», на основе которого и происходит процесс воображения – появляются новые образы. И какими бы фантастическими не оказались эти образы, в них всегда заложены элементы реальности, воспринимаемые человеком в прошлом. Воображение на создается на пустом месте. Например, любые чудовища в ужастиках и фантастических триллерах так или иначе схожи с известными нам объектами и животными. Это не что иное, как трансформированные воображением автора элементы настоящей жизни. К тому же, память позволяет сохранить в сознании человека образы, полученные в процессе воображения.

Воображение также тесно связано с мышлением. Оба этих процесса направлены на создание новых знаний, дают возможность предвидеть будущее. Воображение так же, как и мышление, возникает в сложных непредвиденных ситуациях, когда необходимо отыскать решение какой-либо проблемы. Отличие здесь состоит в том, что при воображении человеку приходят конкретные яркие образы, в то время как при мышлении в сознании обнаруживаются понятия и обобщенные, схематизированные образы, составляется план последовательных действий. Воображение включается на таком этапе познания, при котором неопределенность ситуации очень высока. И наоборот, чем более привычной и известной является ситуация, тем меньше свободы для воображения. Главная ценность воображения как психического процесса заключается в том, что оно позволяет найти выход из сложной ситуации, даже когда отсутствует необходимая информация.

Следовательно, по мнению А.Г. Маклакова, несмотря на то, что воображение тесно связано с восприятием, ощущением, представлением, памятью и мышлением, оно обладает существенными отличиями от них и рассматривается как самостоятельный психический процесс [2].

В свою очередь, психолог А.В. Брушлинский в работе «Субъект: мышление, учение, воображение» подвергает сомнению два основных признака воображения: 1) создание нового и 2) преобразование образов познаваемого предмета. Он предполагает, что если главная особенность воображения состоит в создании новых мыслей, то приходится отказываться от мыслительной деятельности, которая теперь лишается своей основной функции. Следуя той же логике, автор пишет, что ощущения,

восприятия и представления не открывают человеку ничего нового, поскольку создание новых образов является спецификой именно воображения. А. Брушлинский подчеркивает, что воображение создает новые образы «на основе переработки прошлых восприятий». Но ведь новые образы возникают и в процессе нового восприятия, и они так или иначе связаны со старыми восприятиями, которые когда-то тоже были новыми. Значит, либо восприятия нет, либо особенность воображения кроется в чем-то другом. Между тем, восприятие является основой и для представления, и для воображения, однако только воображение создает новые образы. Получается, что человек не приходит к новообразованиям в процессе представлений, хотя исходный материал (восприятие) тот же. Это заключение подвергается сомнению автора, придерживающегося позиции, согласно которой воображение тесно связано с представлением. Автор также пишет, что те проявления мышления, которые не подвергаются логическому объяснению, многие авторы приписывают воображению в качестве дополнения и компенсации «косного» мышления. При этом отвергается психологическая природа мышления, что делать, по мнению А. Брушлинского, нельзя. Он признает, что в психологическом смысле мышление действительно может выходить за рамки законов логики и иметь «остаток». Однако этот «остаток» мы не можем именовать воображением, потому что нам неизвестно, каким законам он подчиняется. Автор приходит к выводу, что существующее определение воображения весьма расплывчато, неточно и двусмысленно, и, углубляясь в его содержание, мы можем заметить, что сущность этого процесса начинает терять смысл, так как признаки воображения не специфичны только для него, а являются частью также других психических процессов, и особенность воображения заключается в чем-то другом, что пока неизвестно. Автор заставляет нас задуматься о двух основных механизмах, с помощью которых происходит открытие нового: анализ через синтез и воображение, и предлагает нам их сопоставить, чтобы выяснить специфику воображения как психического процесса [1].

Психолог А.Я. Пономарев разделяет позицию А.В. Брушлинского. Он считает невозможным разделение понятий «воображение» и «мышление» на основании того, что воображение является «относительно свободной и произвольной частью, не подчиняющейся чисто логическим законам мышления».

По мнению Л.С. Коршуновой и Б.И. Пружинина, специфика воображения заключается в том, что в нем соединяются чувственное и логическое составляющие. А сложности в понимании воображения обусловлены тем, что оно «вплетается» во все формы познавательного процесса, являясь частью восприятий, представлений и мышления.

Говоря о видах мышления, психолог В.П. Зинченко в своей работе «Исследование визуального мышления» пишет, что в результате визуального мышления, при котором используются зрительные образы, могут возникнуть новые образы и визуальные формы, несущие определенный смысл и делающие знание структурным и видимым. При этом новые образы не зависят от объектов восприятия. В данном случае можно говорить о единстве мышления с представлением и воображением, которое признает автор.

В своем труде «Воображение и творчество» от 1969 г. А.В. Брушлинский пишет, что если связывать воображение с образами, а мышление с абстракцией, то можно довольно четко обозначить различие между этими процессами. Психическим продуктом процесса воображение служит создание новых или частично новых образов, которые помогают субъекту познать то, чего он ранее не воспринимал. Мышление же направлено на познание взаимосвязи явлений и их сущности и продуцирует понятия, системы понятий и идеи.

Л.С. Выготский признает главной особенностью воображения направление сознания, заключающееся в отходе от действительности в известную относительно автономную деятельность познания действительности.

А.В. Петровский считает, что сравнение между мышлением и воображением следует проводить, анализируя конкретно осуществляемую отражательную деятельность. Так, например, «один и тот же человек, опираясь на один и тот же присущий ему жизненный опыт, может, в одном случае, раскрывать реалистические закономерности мира (мышление), а в другом – мобилизовать свой опыт в противоположном направлении и создавать фантастические произведения (воображение) (В.А. Обручев, Л. Кэрролл, А. Азимов, А. Кларк, Р. Шекли, И.А. Ефремов, Н.М. Амосов и др.)».

Психолог Е.А. Лустина в своей работе «Слово и образ в процессе воображения» предлагает обратиться к аналогиям для понимания психологической природы воображения. Ее идея состоит в том, что, устанавливая сходство между явлениями, предметами и понятиями, то есть проводя аналогию между ними, человек может либо прийти к осознанию истины, либо удалиться от нее. Если вывод из аналогии оказывается верным, то он дополняет существующее знание, если нет – выступает в качестве фантастического отражения действительности. Автор приходит к заключению, что в процессе познания присутствует возможность отступления от него, иными словами, в самом мышлении заложена основа воображения.

Интересная трактовка сущности воображения дается психологом Ю.М. Швалбо, который считает, что воображение как психический процесс функционирует не деятельностно, что отличает его от других психических процессов, и его функционирование должно описываться в каких-то других теоретико-методологических схемах.

Таким образом, на сегодняшний день среди психологов нет единого мнения в определении психологической природы воображения. Особенности воображения как психического процесса до сих пор подвергаются сомнению, потому что они в той или иной степени свойственны и другим психическим процессам, и довольно сложно провести грань между тем, где заканчивается один процесс и начинается другой.

### *Литература*

1. Брушлинский А.В. Субъект: мышление, учение, воображение. М. Воронеж, 1996. С. 365-387.
2. Маклаков, А.Г. Воображение // Общая психология: учебник для вузов. Санкт-Петербург: Питер, 2016. С. 283-296.
3. Макурина А.Ю. Воображение как когнитивный процесс: магистерская диссертация. Екатеринбург, 2015. 70 с.

## **ВНЕШНИЕ И ВНУТРЕННИЕ ФАКТОРЫ СЕПАРАЦИИ ВЗРОСЛЫХ (ПИЛОТАЖНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ)**

**Фомина С.А.**

Московский государственный психолого-педагогический университет,  
г. Москва

*Аннотация.* В статье описываются различия в характеристиках жизнеспособности семьи, культурно-ценностных ориентациях и суверенности психологического пространства у взрослых с разным уровнем сепарации.

*Ключевые слова:* психологическая сепарация, суверенность психологического пространства, жизнеспособность семьи.

## EXTERNAL AND INTERNAL FACTORS OF ADULT SEPARATION (PILOT STUDY)

*Annotation.* The article describes the differences in the characteristics of family viability, cultural and value orientations and the sovereignty of psychological space in adults with different levels of separation.

*Keywords:* psychological separation, sovereignty of psychological space, viability of the family.

К взрослому человеку предъявляются достаточно высокие требования – это саморазвитие, обладание финансовой независимостью, возможность быть свободным в своем выборе. Вместе с тем, наблюдается стирание границ между детством и взрослостью. Британская психолог L. Antrobus даже предлагает продлить подростковый возраст до 24 лет, поскольку к 18 годам люди перестали успевать решить задачи по переходу к взрослой жизни и одна из этих задач – сепарация от родителей.

Одна из главных задач взрослого человека – это обретение им автономии, самостоятельности, независимости. И пути ее достижения в первую очередь происходят за счет сепарации от родителей. В результате успешной сепарации у молодого человека происходит достижение личностной автономии в поведенческой, когнитивной и аффективной сфере. Что необходимо, для становления молодого человека в важных для него сферах: межличностных отношениях в социальной среде, в выстраивании им партнерских отношений, в профессиональном определении. Чтобы изучить степень влияния сепарации от родителей во взрослом возрасте, необходимо изучить факторы на нее влияющие.

Одной из главных задач нашего пилотажного исследования было выявить различия в характеристиках жизнеспособности семьи, культурно-ценностных ориентациях и суверенности психологического пространства у взрослых с разным уровнем сепарации. А также проанализировать взаимосвязи сепарации с жизнеспособностью семьи и с суверенностью психологического пространства. В исследовании участвовало 37 человек в возрасте от 17 до 60 лет. Основной акцент был направлен на жителей России и Беларуси, но также встречались и представители других стран. Сбор информации осуществлялся по четырем методикам:

1. Опросник для измерения психологической сепарации от родителей – Psychological Separation Inventory (PSI, Hoffman, 1984), в адаптации Дзукаевой В.П., Садовниковой Т.Ю. (2014). [1]

2. Тест культурно-ценностных ориентаций Дж. Таусенда в адаптации Л.Г. Почечубут (2012). [4]

3. Шкала оценки жизнеспособности семьи: адаптация на российской выборке FRAS (Family resilience assessment scale) М. Сиксби. Гусарова Е.С. Одинцова М.А. Сорокова М.Г. [2]

4. Опросник «Суверенность психологического пространства – 2010» С.К. Нартова-Бочавер. [3]

Для выявления групп с разным уровнем сепарации был использован кластерный анализ с использованием критерия хи-квадрат, дисперсионный анализ ANOVA. Для поиска взаимосвязей между разными уровнями сепарации и методиками использовался критерий ранговой корреляции Спирмена.

В ходе проведенного пилотажного исследования были получены следующие результаты:

Были выявлены значимые различия между кластерами по составу семьи. В группе с высоким уровнем сепарации чаще всего встречаются люди из неполных семей. Это свидетельствует о том, что неполная семья способствует повышению уровня сепарации.



Не найдены значимые различия между кластерами в культурно-ценностных ориентациях. Можно сделать вывод, что на уровень сепарации не влияют культурно-ценностные ориентации таких народов как – русские и белорусы.

Значимые различия между кластерами присутствуют по шкалам опросника жизнеспособности семьи. Экзистенциальные неблагоприятные события в семье чаще всего выбирала группа со сниженным уровнем сепарации. На утрату обе группы реагируют одинаково. Мы сделали вывод, что уровень сепарации не влияет на степень переживания утраты близкого, респонденты одинаково сильно реагируют на данное событие, независимо от того, высокий у них уровень сепарации от родителя или сниженный. События, связанные с насилием, чаще выбирала группа с низким уровнем сепарации. Мы сделали вывод, что насилие в семье влияет на сепарацию во взрослом возрасте, понижая ее уровень. Группы с высоким уровнем сепарации чаще выбирала неблагоприятные события в семье, связанные с отношениями. Таким событием чаще всего называли развод.

С помощью анализа ранговой корреляции Спирмена была установлена связь между суверенностью психологического пространства и уровнем сепарации от родителей. Чем выше суверенность вещей, тем выше стиль сепарации от родителей. То есть уважительнее отношение в семье к личной собственности ребенка, распоряжаться которой может только он, влияет на уровень сепарации ребенка во взрослом возрасте, он становится повышенным. Чем выше суверенность территории, тем выше стиль сепарации от родителей. Можно видеть взаимосвязь переживания безопасности своего личного физического пространства ребенком, наличие собственной комнаты, личной ее части, игровой модели жилья и высоким уровнем сепарации от родителей уже во взрослом возрасте. То есть наличие у ребенка своего даже небольшого, но суверенного физического пространства влияет на сепарацию от родителей во взрослом возрасте, повышая ее уровень.

При анализе взаимосвязи уровня сепарации от родителей и жизнеспособности семьи выявлена значимая взаимосвязь: чем выше аффективный компонент, когнитивный компонент от матери, когнитивный компонент сепарации от родителей и аффективный компонент сепарации от родителей, тем ниже показатель жизнеспособности семьи. Наблюдалась отрицательная корреляция между показателем жизнеспособности и аффективным компонентом сепарации, обусловленное тем, что в нашей выборке встретились люди с высоким уровнем сепарации от родителей, обладающие наиболее высокими показателями жизнеспособности семьи, при этом их уровень аффективного компонента сепарации ниже, чем у лиц, обладающих более низкими показателями жизнеспособности. Здесь опираясь на содержание вопросов шкалы аффективный компонент, мы сделали некоторые предположения:

– аффективный компонент связан с одной стороны с такими чувствами, описанными в вопросах методики как тоска по значимому человеку, важность его в своей жизни, приятность телесного контакта с ним, близкой дружбой (я чувствую тоску, если я слишком долго нахожусь вдали от своей матери; моя мать – самый важный человек в мире для меня; мне нравится обнимать и целовать мою мать), с другой стороны с влиянием настроения родителя на свое, чувством слияния, зависимости, страха остаться без родителя, поэтому такая корреляция между высоким показателем жизнеспособности семьи и низким показателем по шкале аффективности данной методики может быть связана со следующим:

– возможно более низкий уровень сепарации именно по аффективному компоненту действительно позволяет семье удерживать более крепкие связи, а такие моменты семейных отношений, как тоска по родителю, тактильная близость с родителем, близкая дружба только укрепляют жизнеспособность семьи, она становится более устойчивой к противостоянию стрессов и жизненных невзгод, можно предположить, что в таких семьях больше поддержки, чем у тех семей, где

этот аффективный компонент менее выражен. Возможно, мы увидим более четкую тенденцию при увеличении выборки.

Чем выше аффективный компонент сепарации от отца, тем ниже позитивный прогноз для семьи. То есть чем меньше у взрослого человека потребности в одобрении его отцом, в эмоциональной поддержке от него, тем ниже способность семьи объединяться вокруг неблагоприятного события и использовать все свои возможности для его преодоления. Возможно, не заинтересованность в каком-то эмоциональном контакте с отцом, отсутствие интереса в принятии отцом выборов, которые делает ребенок уже во взрослом возрасте ведет к незаинтересованности ребенком в решении возникающих трудностей внутри семьи. Возможно, именно эмоциональный контакт дает ощущение принадлежности к семье.

### *Литература*

1. Гусарова Е.С., Одинцова М.А., Сорокова М.Г. Шкала оценки жизнеспособности семьи: адаптация на российской выборке // Психологические исследования. 2021. Т. 14, № 77, с. 4
2. Дзукаева В.П., Садовникова Т.Ю. Адаптация опросника PSI (Psychological Separation Inventory) на российской выборке // Семейная психология и семейная психотерапия. 2014. Т. № 1, с. 3–15
3. Нартова-Бочавер С. К., “Суверенность психологического пространства–2010”// Психологический журнал 2014. Т. 35. № 3. С. 105–119
4. Сонин В.А. Тест культурно-ценностных ориентаций (Дж. Таусенд, вариант Л.Г. Почебут) // Психодиагностическое познание профессиональной деятельности. СПб. 2004. С. 212–215.
5. Третьяк Э.В. Механизмы формирования девиантного поведения у подростков с точки зрения транзактного анализа // Возможности и риски цифровой среды. Сборник материалов VII Всероссийской научно-практической конференции по психологии развития (чтения памяти Л.Ф. Обухова). Москва. 2019. С. 361–364.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БАРЬЕРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИФИКАЦИИ ВЗРОСЛЫХ В УСЛОВИЯХ СМЕНЫ ПРОФЕССИИ**

**Гуляева Д.Н.**

выпускница ФДО ФГБОУ ВО МГППУ,  
gulyaevadn@fdomgppu.ru  
Москва, Россия

**Гурова Е.В.**

кандидат педагогических наук, доцент  
Московский государственный психолого-педагогический университет  
Москва, Россия

*Аннотация.* В статье представлены результаты исследования психологических барьеров профессиональной идентификации взрослых в условиях смены профессии. Выборку составили 100 человек. Предложены пути преодоления психологических барьеров и формирования барьероустойчивого поведения у взрослых, меняющих профессию.

*Ключевые слова:* профессиональная идентичность, психологические барьеры, психологические барьеры профессионального развития, смена профессии, зрелый возраст.

## PSYCHOLOGICAL BARRIERS TO PROFESSIONAL IDENTIFICATION OF ADULTS IN THE CONTEXT OF A CHANGE OF PROFESSION

*Annotation.* The article presents the results of a study of psychological barriers to professional identification of adults in the context of a change of profession. The sample consisted of 100 people. The ways of overcoming psychological barriers and the formation of barrier-resistant behavior in adults changing their profession are proposed.

*Keywords:* professional identity, psychological barriers, psychological barriers to professional development, change of profession, mature age.

Сегодня переквалификация – часть трудового пути многих россиян в зрелом возрасте, когда профессиональный выбор, сделанный еще в юности, нередко пересматривается под влиянием объективных и субъективных факторов. Увеличению доли людей, решающихся стать слушателями программ профессиональной переподготовки, способствует государственная поддержка непрерывного образования, в том числе реализация федерального проекта «Содействие занятости».

Решение о смене профессии в зрелом возрасте часто принимается непросто, поскольку оно связано с существенными временными и финансовыми издержками, предполагает серьезные личностные усилия, которые необходимо приложить для того, чтобы получить образование, а затем начать работать по новой специальности. Чаще всего данный процесс сопровождается психологическими барьерами, препятствующими эффективному освоению новой деятельности в теории и на практике.

Психологические барьеры трактуются учеными неоднозначно: как неблагоприятное внутреннее препятствие, которое ограничивает личностное и профессиональное развитие (И.В. Девятковская, Э.Э. Сыманюк, Е.П. Ермолаева, Л.М. Митина), как движущие силы развития личности (Р.Х. Шакуров, К.Д. Ушинский, Л.М. Фридман, Б.М. Кедров), как явление внутренней жизни, обладающее полярной природой (Т.Н. Вербицкая, Е.Г. Симонова, Н.А. Подымов). В качестве причин возникновения психологических барьеров рассматривают профессиональную деятельность, ситуации неопределенности, неудовлетворенности, конфликт или кризис, личностные особенности самого человека, окружающий мир с его смыслами и ценностями, в том числе неблагоприятную внешнюю среду, а также межличностные отношения.

Вместе с тем, психологические барьеры вносят существенный вклад в профессиональное развитие личности: они вызывают внутреннее напряжение, неудовлетворенность трудом, провоцируют появление качеств, затрудняющих профессиональную деятельность, ведут к потере смысла, утрате профессиональной перспективы, принятию неоднозначных решений о дальнейшем профессиональном пути.

Многие взрослые в процессе переквалификации нуждаются в психологической помощи и поддержке. В то же время это направление сегодня развито недостаточно, что в некоторой степени связано с «молодостью» феномена смены профессии. Для сравнения: проблема профессионального самоопределения подростков изучается с конца XIX века, проблема профессионального самоопределения взрослых – с середины XX века. Большинство научных трудов и практических программ помощи создано для поддержки подростков в их профессиональном самоопределении и малоэффективно при консультировании взрослых, поэтому изучение психологических трудностей людей зрелого возраста в условиях смены профессии и разработка мер помощи остается актуальной задачей для современной психологии.

С целью восполнения данного пробела нами было проведено эмпирическое исследование психологических барьеров профессиональной идентифика-

ции взрослых, меняющих профессию в зрелом возрасте. Выборка была собрана на базе ФДО МГППУ, ИП РАН, Московского института психоанализа, ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии. Контрольную группу составили взрослые, не получающие новое профессиональное образование на момент исследования. Данная выборка была собрана на базе онлайн-службы психологической помощи «Точка опоры», а также посредством размещения ссылки на исследование в различных группах в социальных сетях.

Всего в исследовании приняло участие 100 человек в возрасте от 25 до 56 лет (средний возраст – 38 лет). Из них 50 человек являлись студентами магистратуры и иных обучающих программ и 50 респондентов не являлись студентами. Среди респондентов 10 мужчин и 90 женщин с высшим и средним специальным образованием.

В исследовании использовались методика исследования профессиональной идентичности (МИПИ) Л.Б. Шнейдер (2018 г.); тест идентичность/маргинализм Е.П. Ермолаевой (2011 г.); опросник профессионального самоотношения К.В. Карпинского (2010 г.); тест оценки психологических барьеров Е.П. Ермолаевой (2011 г.) и авторская анкета для выявления представлений о будущем, внутренних переживаний профессиональных перспектив респондентов. Опрос проводился в онлайн-формате в Google Forms. Дальнейшая обработка результатов проводилась в программе Excel. Различия были проанализированы с помощью U критерия Манна-Уитни, взаимосвязи между изучаемыми феноменами – с помощью корреляционного анализа.

В ходе анализа результатов исследования у взрослых, меняющих и не меняющих профессию в зрелом возрасте, установлена взаимосвязь психологических барьеров и таких параметров профессиональной идентичности, как самоэффективность и саморуководство в профессии, карьера, степень проявления профессиональной идентичности и степень проявления профессионального маргинализма.

В частности, выявлено, что чем лучше развита способность человека к осознанному применению своих индивидуальных свойств для конструктивного разрешения противоречий и достижения результатов в профессиональной деятельности, тем слабее психологические барьеры. Чем больше смысла вкладывает человек в свою деятельность, чем больше стремится к профессиональной самореализации, тем меньше его психологические барьеры. Также установлено, что, чем меньше степень проявления профессиональной идентичности или маргинализма, тем выше психологические барьеры.

В группе лиц, *меняющих профессию*, выявленных связей больше. В частности, у взрослых были обнаружены обратные связи по таким параметрам, как самопривязанность в профессии и общий показатель позитивности профессионального самоотношения. Это означает, что, чем выше сила привязанности к себе как к субъекту профессиональной деятельности и чем позитивнее отношение человека к себе как к ответственному работнику, способному к преодолению препятствий, тем меньше психологические барьеры.

Взрослые, получающие новое профессиональное образование, чаще обладают достигнутой профессиональной идентичностью, тогда как взрослые, не меняющие профессию, в большинстве случаев имеют псевдопозитивную профессиональную идентичность. Взрослые студенты чаще обладают статусом мораторий по сравнению со взрослыми, не меняющими профессию. Вместе с тем, данные различия не являются значимыми.

В то же время существуют значимые различия во взаимоотношениях между человеком и профессией внутри групп взрослых, меняющих и не меняющих профессию. В группе взрослых, меняющих профессию, показатели выше, что означает, что они более мобильны и более ориентированы на профессиональную деятельность, приносящую удовлетворение и социальную реализацию. Возможно,

они также более морально-нравственны в профессиональном плане, что раскрывается в таких характеристиках, как готовность отстаивать свою правоту, бороться за свои решения и предложения.

Также были обнаружены значимые различия в выраженности психологических барьеров: психологические барьеры, проявляющиеся в страхе перед утратой старого, а также утратой старого и принятия нового, выше у взрослых, не меняющих профессию. Можно предположить, что более высокий уровень психологических барьеров в контрольной группе связан с ее неоднородностью: в ней присутствуют как взрослые, испытывающие удовлетворение от профессиональной деятельности, так и взрослые, которые бы хотели сменить профессию, но не решаются в силу объективных и субъективных причин.

Доказано, что группы различаются и по характеру представлений о профессиональном будущем. Взрослые, меняющие профессию, обладают более позитивным и однородным взглядом на профессиональные перспективы по сравнению со взрослыми, не меняющими профессию (в данной группе присутствуют негативные представления, ожидание стагнации и нежелание загадывать вперед).

Проведенное исследование психологических барьеров профессиональной идентификации взрослых в условиях смены профессии позволило обнаружить, что для взрослых, меняющих профессию в зрелом возрасте, характерны психологические барьеры. Для их преодоления взрослым, меняющим профессию в зрелом возрасте, могут быть рекомендованы такие методы снятия и нейтрализации психологических барьеров, как метод позитивной тренировки, директивного и пассивного самовнушения, аутогенная тренировка по И.Г. Шульцу, метод гиперболизации барьера [4]. Действенными способами преодоления психологических барьеров могут быть методы, ориентированные на оформление материала (коллажирование), медитативные и игровые методы [3].

### *Литература*

1. Гуляева Д.Н. Внутренний диалог и саморегуляция личности в контексте ее профессионального развития // Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение). Москва: Издательство БАХРАХ-М, 2020. С. 477-479.

2. Гуляева Д.Н. Особенности профессиональной идентичности взрослых // Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение). – Москва: Издательство БАХРАХ-М, 2021. С. 281-285.

3. Девятовская И.В. Ресурс методов обучения взрослых для преодоления психологических барьеров профессионального развития личности. // Непрерывное образование: материалы II Международной научно-практической конференции. – Екатеринбург: издательство Российского государственного профессионально-педагогического университета, 2019. С. 48-51.

4. Ермолаева Е.П. Предпринимательство: самодиагностика и преодоление психологических барьеров. Москва: Академия, 1996. 76 с.

5. Клищевская М.В. Смена профессии как феномен профессионального развития: дисс. канд. психол. наук. Москва, 2003. 148 с.

6. Попова Е.С. Смена профессии после 45 лет: мотивы и перспективы прохождения программ профессиональной переподготовки. // Профессиональное образование и рынок труда. 2019. № 1. С. 89–98.

7. Сыманюк Э.Э. Психологические барьеры профессионального развития личности. – Москва: Московский психолого-социальный институт, 2005. 252 с.

# СООТНОШЕНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ И СУБЪЕКТНОСТИ В ИССЛЕДОВАНИЯХ УЧЕНЫХ

**Якимова В.**

Московский государственный психолого-педагогический университет  
(ФГБОУ ВО МГППУ)  
Москва

*Аннотация:* В статье проведен анализ основных подходов к трактовке социальной адаптации в работах отечественных психологов, рассмотрены основные трактовки исследователей относительно терминов «адаптация» и «субъектность», соотношение индивида и среды в данном процессе, проанализированы факторы социально-психологической адаптации. Проведен анализ развития адаптационных механизмов в зависимости от личности индивида, проявления активности и развития субъекта.

*Ключевые слова:* личность, субъект, субъектность, субъективность, активность, развитие, адаптивность, адаптация, процесс.

## SOCIAL-PSYCHOLOGICAL ADAPTATIONS AND SUBACTIVITIES IN RESEARCH

*Abstract:* The article analyzes the main approaches to the interpretation of social adaptation in the works of Russian psychologists, examines the main interpretations of researchers regarding the terms «adaptation» and «subjectivity», communication of the individual and the environment in this process, analyzes the factors of socio-psychological adaptation. An analysis was conducted on the development of adaptational enhancements and mechanisms in the dependencies of the individual, manifestations of activities and developments of the subject.

*Keyword:* personality, sub, subactivity, subactivity, activity, development, adaptability, adaptation, processes.

Адаптация – это «феномен» и «концепция», изучаемые и рассматриваемые с нескольких точек зрения. Чтобы лучше понять сущность понятия «психосоциальная адаптация», мы попытались проанализировать это явление на биологическом, физиологическом, социальном, педагогическом, психологическом и психосоциальном уровнях.

Адаптация – необходимое условие жизни. Всякий раз, когда организм подвергается действию стрессовых факторов, он мобилизует свои защитные механизмы для борьбы с ними.

Термин «адаптация» происходит от латинского «adaptatio» – удобный. При попытке объяснить значение понятия адаптации, было установлено, что ему придается множество значений, а их значение определяется областью, к которой оно обращено, и конкретным контекстом, в котором оно используется. Такое положение обусловлено тем, что адаптация имеет общее значение, употребляясь для расширенного поля фактов и отношений, каждое из которых имеет разное содержание и уровень. Разнообразие интерпретаций, данных адаптации, показывает, с одной стороны, что сложность этого процесса действительно трудно уловить, а с другой стороны, что каждая из них внесла существенный вклад в прояснение



его содержания. Таким образом, в широком смысле под адаптацией понимается согласие субъекта с окружающей средой, особенно с социальной [3, с. 11].

Переход человека от объекта к субъекту своей деятельности напрямую является показателем развития личности в контексте социально-психологической адаптации, обуславливая прямой процесс аккомодации в социальной среде, а также ассимиляции культурного опыта и общим правилам той среды, в которой индивид, как социальный субъект, развивается. Таким образом, субъектность выступает ядром личности и центральным образованием, детерминирующим успешность процесса адаптации субъекта в окружающей среде.

В общей системе наук те же авторы констатируют, что адаптация понимается как одно из «фундаментальных свойств субъекта адекватно изменять свои функции и структуры, соответствующие количественным и качественным изменениям в окружающей среде» [7, с. 11]. Так, она предполагает наличие у человека способности справляться, благосклонно реагировать на запросы и требования среды, выполняя при этом свои индивидуальные потребности.

Среди разных видов адаптации особое значение имеет социальная адаптация. Социальная адаптация заключается в приспособлении субъекта к окружающей среде, в согласовании личностного поведения с характерными для среды образцами поведения, в балансе между ассимиляцией и социальной аккомодацией. Итак, социальная адаптация – это процесс, посредством которого человек, как субъект своей деятельности, становится способным жить в новой социальной среде, приспособив свое поведение к требованиям социальной жизненной среды. Оно производится по отношению к новой, изменившейся среде, при этом показателем успеха является то, что субъект чувствует себя «домашним», а для окружающих уже не чужим.

Согласно психологическому словарю Ф. Парро, «адаптация» представляет собой «динамический процесс изменения, развивающийся вольно или невольно, с целью переставить организм в более выгодное положение по отношению к окружающей среде и предполагающий способность к обучению. Действующие средства бывают психологическими или биологическими, интегрированными или элементарными. Поведение – это опосредование, которое чаще всего используется для того, чтобы поставить организм в менее опасную ситуацию, удовлетворить его потребности и, наконец, обеспечить его выживание, а также выживание его вида. Препятствие вызывает мобилизацию организма, который посредством поведения пытается сохранить свой прежний баланс или приспособиться и создать новый баланс, совместимый с его выживанием. Поиск этого равновесия есть психобиологическая необходимость» [2, с. 30].

В концепции Ж. Пиаже под адаптацией понимается балансирующий процесс между «ассимиляцией» и «аккомодацией», вмешивающийся во взаимодействие человека с окружающей действительностью. Живое существо обладает этой пластичностью, благодаря которой оно может оставаться в гармонии с окружающей средой. Если этот механизм перенести на особенности учебно-воспитательной деятельности, то можно констатировать, что адаптация выражает качество и эффективность достижения соответствия личности ребенка требованиям программы, его адаптивный потенциал и развитие адаптивных механизмов в зависимости от внутренних процессов развития индивидуальных черт [3].

В том же психологическом словаре под адаптацией понимается непрерывный процесс активного приспособления к условиям личности и социальной среды. Таким образом, может возникнуть реакция избегания или заботы об окружающей среде, которая не гармонирует с личностью. В этом смысле может срабатывать ряд защитных механизмов, которые индивид использует для адаптации к требованиям, полученным от социальной среды, причем изменения носят не только физиологический характер (например, выражение лица), но и психологический (способ думать).

А.Б. Семичев считает, что адаптация – это процесс подключения интеллектуальных возможностей субъекта к конкретным ситуациям, в которых он может оказаться.

В специальной психологической литературе понятие адаптации трактуется с упором на субъекта, его личностные качества и на структуру личности в целом [1; 3; 5; 7].

Субъектность – это способность, обеспечивающая человеку возможность осуществлять самоуправление в социальном контексте своего бытия в противоположность существованию в качестве объекта социальных влияний [10].

Специфику взаимодействия личности и социальной среды подчеркивают многие исследователи. Так в работе В.Н. Мясичева упоминаются такие авторы как А. Ловенгер, И.М. Десятников, М.А. Иванов, Х.А. Титкова, Х.Г. Колызаева, А.А. Налчаджян, Г.К. Ушакова. В их исследованиях понятие личности рассматривается через призму отношений и связывается с понятием социализации [7].

Одни авторы утверждают, что процесс адаптации является постоянным [4], другие считают, что человек «начинает осуществлять процессы адаптации при попадании в проблемные ситуации (а не только для разрешения конфликтов)» [5].

Г. Айзенк определяет адаптацию как состояние гармонии между личностью и природной или социальной средой, как процесс, посредством которого достигается гармоничное состояние [8]. Следуя той же логике, Г. Хартманн и другие психоаналитики различают адаптацию и приспособляемость как процесс, как результат этого процесса [7].

В.Д. Колесов вносит уточнение в эту терминологию. По его мнению, адаптационный процесс можно назвать состоянием организма, как результат успешной реализации этого процесса – приспособляемостью, а различия в состоянии организма до и после адаптационного процесса – адаптационным эффектом. [4].

Согласно интеракционистской концепции, разработанной, в частности, Л. Филлипсом [7], адаптация выражается в двух типах ответов на взаимодействие с окружающей средой:

1. Адаптация как эффективный ответ на социальные ожидания в соответствии со своим возрастом и полом.

2. Гибкость и оперативность деятельности в новых условиях, а также возможность создавать желаемые контексты для этой деятельности. В этом смысле адаптация означает, что человек успешно использует новые условия для достижения собственных целей и стремлений [2].

3. По мнению Ж. Пиаже, процесс социальной адаптации представляет собой единство процессов интеграции (правила ассимиляции среды) и ассимиляции («ассимиляции» для себя, для преобразования среды). Дж. Флейвелл определяет адаптацию как процесс и результат деятельности субъекта в социальной среде [8].

Л.А. Леонтьев и С.Л. Рубинштейн рассматривают процесс социально-психологической адаптации как отношения между двумя компонентами: личностью и социальной средой, в которой действует личность, с одной стороны, и как акт многоаспектного взаимодействия, с другой [6].

Т.Н. Вершинина полагает, что если социальная среда активна в отношении соответствующего субъекта, то преобладает адаптационный прием, а если над субъектом преобладает взаимодействие, то характер адаптации носит динамический характер [4].

А.А. Александров рассматривает психологическую адаптацию как результат системной деятельности целостного самоуправления, деятельности, связанной с отдельными компонентами (подсистемами) в их взаимодействии, но и как «помощь», порождающую новое интегративное качество отдельных подсистем [6].

Ф.Б. Березин определяет психологическую адаптацию как «процесс оптимальной интеграции личности с окружающей средой, позволяющий личности

удовлетворять свои текущие потребности и реализовывать связанные с этим значимые цели (при сохранении психического и физического здоровья)» [2].

В.И. Медведев определяет понятие адаптации следующим образом: «Адаптация – это преднамеренная системная реакция личности, дающая ему возможность осуществлять социальную и жизненную деятельность под влиянием факторов, интенсивность и степень действия которых приводит к нарушению гомеостатического баланса. [8, с. 105]. По его мнению, адаптация имеет две цели: сохранение гомеостаза и задачи деятельности.

Таким образом, понятие адаптации можно применять несколькими способами, в зависимости от характера проблемы:

- Адаптация рассматривается как процесс, посредством которого организм приспосабливается к окружающей среде.

- Адаптация указывает на соотношение баланса (относительной гармонии) между индивидуумом/организмом и окружающей средой.

- Адаптация используется для описания результата адаптационного процесса в целом и адаптации, связанной с определенным «видением», подготовкой личности к социализации [6].

Согласно видению Т. Шибутани, понятие «адаптация» должно быть отделено от понятия «приспособление». Последнее относится к тому, как организм приспосабливается к требованиям конкретных ситуаций, в то время как адаптация относится к более стабильным решениям – хорошо организованному способу решения проблем, которые кристаллизуются с помощью последовательного набора устройств. Такой подход свидетельствует о том, что необходимо различать ситуационную адаптацию и общую адаптацию к типовым проблемным ситуациям. Согласно этой точке зрения, адаптация является общим следствием ряда ситуативных адаптаций к повторяющимся ситуациям [9].

В то же время Д.В. Колесов делит адаптационные реакции на две категории – как быструю реакцию срочной адаптации, для которой имеются вполне сформировавшиеся механизмы, и как реакцию долговременной адаптации. Долговременная адаптация включает в себя реакции, необходимые человеку для формирования соответствующих механизмов.

Постепенное формирование этих механизмов включает множество неотложных адаптационных реакций [4].

При попытке установить значение понятия «адаптация» было установлено, что в настоящее время оно имеет множественность значений. Такое положение обусловлено тем, что адаптация имеет общий смысл, под этим понятием понимается обширное поле фактов и отношений, каждое из которых имеет разное содержание и уровень. Если к адаптации подходили односторонне, преимущественно и только с определенной точки зрения (психологической, педагогической, медицинской или социологической), значит, произошло частичное выяснение ее феноменологии, так что многомерное видение.

Адаптация обозначает процесс балансирования между «ассимиляцией» и «аккомодацией» во взаимодействии человека с окружающей действительностью. Человек обладает этой пластичностью, благодаря которой он может оставаться в гармонии со своим окружением.

Таким образом, при анализе в психосоциальном контексте адаптация представляет собой набор мер и действий из многочисленных областей, направленных на борьбу с социальной изоляцией и обеспечение активного участия людей во всех аспектах экономической, социальной, образовательной, культурной и политической жизни общества; представляет собой сущность всеобъемлющей социальной системы, характерной для общества, основанного на оценке и поощрении разнообразия и равных прав.

## Литература

1. Андреева Г.М. Социальная психология: учебник для высших учебных заведений. М., 2002.
2. Бочарова Е.Е. Взаимосвязь ценностных ориентаций, стратегий поведения и субъективного благополучия личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук, Саратов, 2005.
3. Бочарова Е.Е. Стратегии копинг-поведения и субъективное благополучие личности // Адаптация личности в современном мире межвуз. сб.науч.тр. Саратов, 2008. Вып. 1. С. 22-29.
4. Георгиева И.А. Социально-психологические факторы адаптации личности в коллективе: автореф. дис. ...канд.психол.наук. Л., 1985. 22 с.
5. Гриценко В.В. Теоретические основы исследования социально-психологической адаптации личности / группы в новой социо- и этнокультурной среде: Проблемы социальной психологии личности: Межвуз. сб. науч. тр. Саратов, 2005. Вып. 2. С. 4-22.
6. Дикая Л.Г. Адаптация: методологические проблемы и основные направления исследований // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы. М., 2007. С. 17-42.
7. Мясичев В.Н. Психология отношений / Под ред. А.А. Бодалева. М.; Воронеж, 2003.
8. Реан А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. СПб., 2006.
9. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия личности. Саратов, 2004.
10. Якимова В. Анализ понятия «субъектности» в работах отечественных исследователей // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение): Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 2020 / под ред. Б.Б. Айсмонтаса. М.: МГППУ, 2020.

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ОСОЗНАННОСТИ РОДИТЕЛЬСТВА И ОТНОШЕНИЯ К РЕБЕНКУ У МУЖЧИН-ОТЦОВ

**Тимина А.А.**

timinaaa@fdomgppu.ru

магистрант ФДО ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия

**Гурова Е.В.**

кандидат педагогических наук, доцент

Московский государственный психолого-педагогический университет,  
г. Москва

parys11@mail.ru

*Аннотация.* Раскрывается содержание понятий “родительство”, “осознанное родительство”, “отцовство”, приводится интегральное определение феномена “осознанное отцовство”. Представлены результаты исследования взаимосвязи осознанности родительства и отношения к ребенку у мужчин-отцов. Выявлены статистически значимые положительные связи осознанности компонентов ро-

дительства и преобладания безусловной любви к ребенку у отцов, вовлеченности в воспитательный процесс, выбора мужчинами демократического стиля воспитания своих детей.

*Ключевые слова:* осознанное родительство, отцовство, осознанное отцовство, отношение к ребенку.

Семья является важнейшим социальным институтом, призванным воспитывать и формировать новые поколения членов общества. В современном мире произошли изменения многих факторов, касающихся семьи, таких как: занятость и эмансипация женщин, увеличение количества разводов и неполных семей, возникновение феномена “новых отцов” и т.п. На фоне изменения воспитательной роли отца исследование проблемы отцовства приобретает не только теоретико-практическое, но и социальное звучание. В связи с этим можно сказать, что изучение феномена отцовства в психологии началось относительно недавно – в течение последних нескольких десятков лет. На сегодняшний день существуют различные подходы к исследованию осознанного отцовства как социально-психологического феномена и выделению его факторов. Учитывая этот факт и высокую социальную значимость данного феномена, можно констатировать актуальность этого направления психологической науки и ее потребность в новых исследованиях осознанного отцовства. Результаты таких исследований могут быть направлены на преодоление современного кризиса отцовства, связанного с распространенностью противоречивых и стереотипных представлений о роли отца в семье [7].

В настоящее время выделяют разные подходы к изучению родительства: изучение влияния роли родителя на ребенка, а также влияние родительства на личность самого родителя. Феномен отцовства рассматривался в разных направлениях, например, в психофизиологическом (Е.П. Ильин, И.С. Кон); социальном (Т.А. Гурко, И.Ф. Дементьева, W.E. Fthenakis и др.); в контексте различных аспектов семейной психологии (Ю.Е. Алешина, А.Я. Варга, В.Н. Дружинин, и др.). Также отцовство рассматривается в рамках психологии родительства (Г.Г. Филиппова, Р.В. Овчарова, J. Bowlby, M.E. Lamb, W.E. Fthenakis, J. Pleck и др.), психологии личности (И.С. Кон, А. Маслоу, К.Г. Юнг, Ю.В. Борисенко и др.) и детской психологии (Л.С. Выготский, А.И. Захаров, М.В. Осорина и др.) [2]. Есть исследования отдельных сторон отцовства в рамках научных исследовательских работ молодых ученых [3,4].

Согласно мнению Р.В. Овчаровой, феномен родительства следует рассматривать в соотношении с семейной системой, и с этой точки зрения родительство является самостоятельной подсистемой в семье [6]. При этом феномен родительства трактуется как психологическое образование интегрального характера, включенное в структуру личности отца либо матери, и это образование подразумевает под собой целый ряд особенностей, например, установки, ценностный ориентации, ожидания, чувства родителей, их стиль воспитания в семье, ответственность родителей и т.д. [6]. Опираясь на приведенное выше определение, мы предполагаем, что феномен отцовства как таковой можно определить через феномен родительства с тем лишь различием, что речь идет непосредственно об интегральном образовании в личности родителя мужского пола, то есть отца, с ожиданиями, ценностями, установками и т.д., касающимися отцовства как сферы жизни.

Е.Г. Смирнова определяет осознанное родительство в качестве личностного образования родителя, которое носит интегральный, объединяющий харак-

тер. Данное образование личности предполагает наличие системы ценностных ориентаций, установок, отношений, чувств, убеждений родителя, родительской позиции и ответственности. Все перечисленное имеет прямое отношение к созданию и формированию сбалансированного и гармоничного стиля воспитания в семье со стороны родителя [7]. По мнению Г.Г. Филипповой, осознанное родительство – это не только «часть личностной сферы женщины и мужчины, но и системное образование, включающее потребности, ценности, мотивы и способы их реализации, а также систему детско-родительских взаимодействий и семейной педагогики» [10].

Ю.Б. Борисенко полагает, что отцовство представляет собой категорию психологии личности, которая отражает основные этапы развития личности. Это комплекс интегральных, социальных и индивидуальных характеристик личности, которые мы можем наблюдать на всех уровнях жизнедеятельности человека: эмоционально-аксиологическом, когнитивном и операциональном [1].

Опираясь на приведенное выше определение родительства, предложенное Р.В. Овчаровой, на определение осознанного родительства по Г.Г. Филипповой и по Е.Г. Смирновой, а также на определение отцовства по Ю.Б. Борисенко, мы можем предложить интегральное *определение осознанного отцовства*, которое, таким образом, представляет собой социально-психологический феномен, системное образование личности мужчины-отца, в основе которого лежит совокупность семейных ценностей, установок отца, его родительских чувств, отношений и позиций, родительской ответственности, направленных на формирование гармоничного стиля семейного воспитания.

Отцовство как психологический феномен в целом, и осознанное отцовство в частности, до сих пор остаются недостаточно изученными. В связи с этим мы провели исследование, целью которого являлось выявление характера взаимосвязи осознанности родительства и отношения к ребенку у мужчин-отцов.

Исследование проводилось в 2022 году с использованием интернет-ресурсов. В исследовании приняло участие 20 мужчин ( $N = 20$ ) в возрасте от 29 до 47 лет. 6,4% мужчин являются отцами одного ребенка, 45,5% мужчин имеют двоих детей, и 18,2% мужчин указали, что имеют 3 и более детей. В качестве гипотезы нами было выдвинуто предположение о том, что существует взаимосвязь между осознанностью родительства и отношением к ребенку у мужчин-отцов. В исследовании нами были использованы следующие методики: опросник «Сознательное родительство» Р.В. Овчаровой, М.О. Ермихиной для определения уровня осознанности компонентов родительства [6]; опросник родительской любви и симпатии Р.В. Овчаровой, Е.В. Милюковой для определения преобладающего чувства к ребенку и доминирующего компонента в родительской любви [6]; опросник «Утверждения об отцовстве» К. Браунсона, Л.А. Гилберт в адаптации Красильниковой Е.Н., Корниенко Д.С., Дериш Ф.В. для выявления отношения мужчины-отца к вопросам распределения родительских функций и семейной ответственности между партнерами [5]; методика «Стили семейного воспитания» С.С. Степанова для выявления преобладающего у мужчины-отца стиля семейного воспитания [8].

Данные обработаны в программе IBM SPSS Statistics 23. При помощи критерия Колмогорова-Смирнова мы проверили, что распределение полученных данных не отличается от нормального. Следовательно, для анализа взаимосвязи осознанности родительства и отношения к ребенку нами использовался коэффициент корреляции Пирсона.



## Результаты исследования

В таблице 1 представлены данные описательной статистики уровней осознанности всех компонентов родительства респондентов.

Таблица 1

### Среднее значение осознанности компонентов родительства у мужчин-отцов

	Родительские позиции	Родительские чувства	Родительская ответственность	Родительские установки	Семейные ценности	Стиль воспитания	Родительское отношение
Среднее	20,9	19,95	26,3	16,5	22,65	24,7	26
Медиана	20	20	26,5	17	22	25	26
Стандартное отклонение	2,20	1,73	2,20	1,10	2,66	2,72	2,29

Наиболее осознаваемыми компонентами структуры родительства у респондентов являются родительская ответственность ( $M=26,3$ ), и родительское отношение ( $M=26,0$ ). Наименее осознаваемые компоненты родительства – родительские установки ( $M=16,5$ ). Данные свидетельствуют о том, что мужчины из нашей выборки высоко осознают свою ответственность за семью, не только как за своих близких людей, но и в целом как за социальную группу. Также высокий уровень сформированности родительского отношения отражает осознание респондентами своих целей и способов взаимодействия с ребенком, осознанность регулирования эмоциональной дистанции с детьми. Родительские установки являются наименее осознаваемым компонентом родительства, они реализуются в направленности личности родителя и его поведения.

Далее в таблице 2 представлена описательная статистика показателей преобладающего родительского чувства по отношению к ребенку у мужчин-отцов, а также показателей компонентного состава родительской любви респондентов. У большинства респондентов в качестве преобладающего чувства к ребенку выступает любовь ( $M=34,3$ ), а также анализ по компонентным составляющим родительской любви показал, что наиболее часто встречаются преобладание эмоционально-чувственного ( $M=4,7$ ) и поведенческого компонентов любви ( $M=4,75$ ).

Таблица 2

### Среднее значение выраженности преобладающего чувства к ребенку и компонентов родительской любви у мужчин-отцов

	Любовь	Симпатия	Биологический компонент	Эмоционально-чувственный компонент	Когнитивный компонент	Поведенческий компонент
Среднее	34,30	32,65	3,45	4,70	3,65	4,75
Медиана	34	32,5	4	5	4	5
Стандартное отклонение	3,28	3,88	1,91	1,84	2,50	1,65

Ни у одного из респондентов не выражен биологический компонент родительской любви, что может свидетельствовать о низкой потребности в физиче-

ской близости с ребенком у мужчин, взаимном проявлении нежности, тепла, что в целом согласуется с принятыми в обществе установками о мужской (отцовской) сдержанности. Также в мужском родительстве биологическая составляющая родительской любви может быть слабо выражена в силу природных особенностей отцовства: мужчина в большей степени приходит к осознанию себя отцом посредством когнитивных и поведенческих усилий, в отличие от женщин, которые физически устанавливают первый контакт с ребенком еще до его рождения. Перейдем к анализу описательной статистики показателей стилей воспитания, представленных в таблице 3.

Таблица 3

**Среднее значение стилей воспитания мужчин-отцов**

	Авторитарный стиль	Авторитетный стиль	Либеральный стиль	Индифферентный стиль
Среднее	1,65	6,15	1,7	0,55
Медиана	2	6	1,5	0
Стандартное отклонение	0,88	1,39	1,08	0,76

У 100% респондентов было выявлено преобладание авторитетного (в некоторых источниках упоминается как демократический) стиля семейного воспитания ( $M=6,15$ ). Наименее выражен индифферентный стиль воспитания ( $M=0,55$ ). Данные свидетельствуют о том, что все мужчины-отцы, принявшие участие в опросе, предпочитают стиль воспитания, предполагающий сотрудничество с ребенком в большей мере. Демократический подход к воспитанию характеризуется разумной требовательностью к ребенку при сохранении права ребенка на самовыражение. Мужчины-отцы понимают свою роль как родителя в воспитании, при этом поддерживают самостоятельность и инициативность своих детей.

Далее рассмотрим показатели, характеризующие поведение мужчин-отцов в зависимости от вовлеченного или отстраненного участия в жизни детей, а также от ориентации на лидерство или равенство с женой в распределении семейных ролей (таблица 4).

Таблица 4

**Среднее значение показателей направленности отцовского поведения мужчин-отцов**

	Отстранение	Главенство	Равенство
Среднее	14,75	9,95	48,9
Медиана	15	10,5	48
Стандартное отклонение	4,61	4,76	6,01

Большинство респондентов соглашались с утверждениями, характеризующими партнерские отношения как равные в части воспитания детей и разделении родительских функций ( $M=48,9$ ). Гораздо реже мужчины-отцы соглашались

с утверждениями, соответствующими шкале “Главенство” ( $M=9,95$ ). Данные свидетельствуют, что поведение большинства мужчин-отцов, принадлежащих исследуемой выборке, направлено на равенство с супругой в решении семейных вопросов. В меньшей степени респонденты склонны к отстранению и доминированию, главенству в семье. Показатель “Отстранение” отражает степень вовлеченности мужчин-отцов в заботу о детях: в исследуемой выборке он находится на среднем уровне ( $M=14,75$ ).

Таким образом, мы можем свидетельствовать, что мужчины-отцы, принявшие участие в исследовании, имеют высокие показатели осознанности родительской ответственности и родительского отношения; преобладающим чувством по отношению к ребенку является безусловная любовь, при этом респонденты проявляют демократический стиль воспитания и стремятся к равенству с женой и активному участию в жизни детей и семьи в целом.

Далее мы провели корреляционный анализ по всем параметрам выборки, используя коэффициент корреляции Пирсона. В таблице 5 отражены только статистически значимые связи.

Анализ полученных данных показал, что осознанность родительской позиции, семейных ценностей и родительского отношения значимо не коррелируют с характеристиками отношения отца к ребенку. Однако есть умеренная прямая связь между осознанностью родительских чувств и преобладанием такого родительского чувства по отношению к ребенку как любовь ( $r=0,661$ ,  $p<=0,01$ ), а также между осознанностью родительских чувств и доминированием поведенческого компонента в родительской любви ( $r=0,548$ ,  $p<=0,05$ ).

Таблица 5

**Значимые корреляционные связи осознанности родительства и отношения к ребенку мужчин-отцов**

	Родительские чувства	Родительская ответственность	Родительские установки	Стиль воспитания
Главенство			-,547*	
Равенство		,651**		
Любовь	,661**	,482*	,482*	,661**
Симпатия		,739**		
Биологический компонент		,681**		
Эмоционально-чувственный компонент		,465*		
Когнитивный компонент		,508*		
Поведенческий компонент	,548*			

\*\* . Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторон.).

\* . Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторон.).

Данная корреляция свидетельствует о том, что мужчины-отцы, осознающие свои чувства к детям, в большей мере испытывают безусловную любовь и принятие детей, их характеризует стремление к эмоциональной близости с ребенком, жертвенность, принятие на себя ответственности за комфорт детей. Родительская любовь мужчин с более высоким уровнем осознания своих родительских чувств

выражается в конкретных действиях, поведенческих реакциях и поступках отца по отношению к своим детям.

Наибольшее количество взаимосвязей обнаруживается с осознанностью родительской ответственности: есть умеренная прямая связь данного параметра с согласием мужчин с утверждениями об отцовстве, относящимися к шкале “Равенство” ( $r=0,651$ ,  $p<=0,01$ ). Также осознанность родительской ответственности имеет прямую связь с преобладанием определенных родительских чувств: выявлена сильная связь данного параметра с симпатией как преобладающим родительским чувством по отношению к ребенку ( $r=0,739$ ,  $p<=0,01$ ) и умеренная связь с выраженностью биологического (инстинктивного) компонента родительской любви ( $r=0,681$ ,  $p<=0,01$ ); при этом определяется умеренная прямая взаимосвязь осознанности родительской ответственности и любви как преобладающего чувства по отношению к ребенку ( $r=0,482$ ,  $p<=0,05$ ), а также присутствует умеренная прямая связь с доминированием когнитивного ( $r=0,508$ ,  $p<=0,05$ ) и эмоционально-чувственного ( $r=0,465$ ,  $p<=0,05$ ) компонентов родительской любви.

Таким образом, для мужчин-отцов с высоким уровнем осознания своей родительской ответственности характерно стремление к разделению с супругой родительских функций, преобладание симпатии к ребенку, то есть наличие определенных ожиданий от ребенка, таких как его успешность, внешняя схожесть с отцом, потребность у такого мужчины во внутреннем состоянии счастья при общении с ребенком. Отцы, высоко осознающие свою родительскую ответственность, обладают когнитивными репрезентациями, отражающими представления мужчины о родительской любви, способах ее выражения, личностных особенностях своего ребенка; они стремятся к пространственной и эмоциональной близости с ребенком.

По результатам анализа была выявлена умеренная отрицательная взаимосвязь осознанности родительских установок у мужчины с его согласием с утверждениями об отцовстве, соответствующими шкале “Главенство” ( $r= -0,547$ ,  $p<=0,05$ ). Другими словами, чем выше уровень осознанности мужчиной родительских установок, тем реже он будет соглашаться с утверждениями, которые определяют мужчину-отца как единственного лидера в семье, ее единоличного главу и ответственного за принятие важнейших семейных решений. Также можно говорить о том, что мужчина, в большей степени отдающий предпочтение утверждениям, характеризующим мужчину-отца как авторитарного лидера семьи, имеет более низкий уровень осознанности своих родительских установок.

Осознанность родительских установок также имеет прямую умеренную взаимосвязь с преобладанием безусловной любви к ребенку ( $r=0,482$ ,  $p<=0,05$ ). Это отражает, что мужчины-отцы, осознающие свои родительские установки, склонны в большей степени к любви, как к преобладающему чувству к ребенку, чем к симпатии.

Осознанность стиля воспитания имеет умеренную положительную корреляцию с любовью как доминирующим чувством по отношению к ребенку ( $r=0,661$ ,  $p<=0,01$ ). Мужчины-отцы, испытывающие к своему ребенку безусловную любовь, подходят осознанно к выбору стиля воспитания своего ребенка, сознательно применяют тот или иной воспитательный подход, определяя цели такого взаимодействия с ребенком и последовательно двигаясь к ним.

## Выводы

В результате проведенного исследования установлено, что наиболее осознаваемыми компонентами структуры родительства у мужчин-отцов являются родительская ответственность и родительское отношение; наименее осознаваемыми являются родительские установки. Для отцов, принявших участие в исследова-

нии, характерно преобладание безусловной любви как родительского чувства к ребенку, а также доминирование эмоционально-чувственного и поведенческого компонента родительской любви. Стиль воспитания, которого придерживается 100 % мужчин-отцов, является авторитетным или демократическим. Большинство мужчин ориентированы на равенство в отношении распределения между родителями родительских функций и на вовлеченность в участие в решении семейных задач.

Нами были выявлены множественные взаимосвязи между осознанностью родительства и отношением к ребенку у мужчин-отцов. В целом, мужчины с более высокими показателями осознанности компонентов родительства склонны к проявлению безусловной любви к своим детям, стремятся к равному разделению родительских функций с матерью детей и осознанно подходят к выбору стиля воспитания детей. Таким образом, выдвинутая нами гипотеза исследования нашла свое подтверждение.

### *Литература*

1. Борисенко Ю.В. Психология отцовства. М.: Обнинск: «ИГ СОЦИН», 2007. 220 с.
2. Борисенко Ю.В. Становление психологической готовности к отцовству: психолого-педагогический контекст и технологии сопровождения: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Кемерово, Кемеровский государственный университет, 2018. 45 с.
3. Гурова Е.В., Кобаля Г.Б. Особенности эмоционального отношения разновозрастных отцов к детям дошкольного возраста // Социальная психология и общество: история и современность. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием памяти академика РАО А.В. Петровского (15-16 октября 2019 г.). М.: ФГБОУ ВО МГППУ. 2019. С. 400-402.
4. Гурова Е.В., Дорошенко Е.А. К проблеме изучения феномена отец-одиночка // Возможности и риски цифровой среды. Сборник материалов VII Всероссийской научно-практической конференции по психологии развития (чтения памяти Л.Ф. Обуховой). М.: ФГБОУ ВО МГППУ. 2019. Том 2. С. 271-275.
5. Корниенко Д.С., Дериш Ф.В., Красильникова Е.Н. Разработка, адаптация и психометрическая проверка опросника “Утверждения об отцовстве” // Фундаментальные исследования. Ч. 13. № 10-8. С. 1825-1829.
6. Овчарова Р.В. Родительство как психологический феномен: учебное пособие. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2006. 496 с.
7. Смирнова Е.Г. Психолого-педагогическое сопровождение формирования осознанного родительства в молодой семье: автореф. дис. ... кандидата психол. наук: 19.00.07. Екатеринбург, ГОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет», 2008. 23 с.
8. Степанов С. Стили семейного воспитания // Школьный психолог. 2000. №5. С. 14-17.
9. Тимина А.А. К вопросу о осознанности отцовства современных мужчин // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение. М.: МГППУ, Издательский Дом «Бахрах-М», 2021. С. 308-311.
10. Филиппова Г.Г. Психология материнства. М.: Изд-во Института психотерапии, 2002. 240 с.

# ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯ К СМЕРТИ АТЕИСТОВ, БУДДИСТОВ И ПРАВОСЛАВНЫХ ХРИСТИАН

Лаурен Л.Д.

студентка факультета «Дистанционное обучение» МГППУ

Гурова Е.В.

кандидат педагогических наук

Московский государственный психолого-педагогический университет,  
Г. Москва

*Аннотация:* в статье представлены результаты исследования особенностей отношения к смерти у лиц, придерживающихся атеистического мировоззрения, православного христианства и буддизма. Было установлено, что группа лиц, придерживающихся буддизма, является наиболее благополучной с точки зрения обеспокоенности последствиями смерти и совладания со страхом смерти, тогда как группа православных демонстрирует наибольшую тревогу относительно смерти и последствий смерти.

*Ключевые слова:* отношение к смерти, страх смерти, религиозные воззрения, атеизм, буддизм, православие.

В настоящее время современное общество переживает непростое время: глобальная пандемия, нестабильная политическая обстановка, климатические изменения, локальные войны и прочие тревожные и трагические обстоятельства, которые, в конечном счете, выходят за рамки ответственности и сферы влияния отдельного человека. Все эти факторы, безусловно, отражаются на жизни, как целых сообществ, так и отдельных людей. В этой связи тревога и страх за свою жизнь и жизнь близких людей становятся неотъемлемым спутником современного человека, независимо от принадлежности его к какой-либо религии или мировоззрению. Тем не менее, представляет собой интерес, существуют ли различия в отношении к смерти у людей, придерживающихся религиозного и атеистического взгляда на мир. Также представляет интерес, какое именно мировоззрение дает наиболее благополучное восприятие смерти, с точки зрения совладания со страхом смерти и адаптации к нему, а также нейтрального принятия смерти как неизбежного, естественного события.

Приступая к исследованию, мы выдвинули гипотезу о существовании различий в отношении к смерти у атеистов, буддистов и православных христиан. Для выявления различий нами было проведено исследование при помощи двух опросников: «Отношение к смерти» (P. Wong) [1] и «Страх личной смерти» (V. Florian, S. Kravetz) [2] и описательной статистики. Исследование проводилось с участием трех групп респондентов: атеисты, буддисты (преимущественно буддисты Тхеравады), верующие православные христиане. Общий объем выборки 136 человек. В таблице 1 представлены средние значения параметров для групп атеистов, буддистов и православных по шкалам опросников «Отношение к смерти» и «Страх смерти».



Таблица 1

Среднее значение параметров шкал у атеистов, буддистов и православных по опросникам «Отношение к смерти» и «Страх смерти» (N=136)

Шкалы	Атеисты N=42		Буддисты N=29		Православные N=65		Диапазон значений шкалы (баллы)
	Среднее	Ст.отк.	Среднее	Ст.отк.	Среднее	Ст.отк.	
Принятие приближения смерти	9,5	6,5	10,5	4,4	16,3	5,7	4 – 28
Избегание темы смерти	9,9	5,7	8,0	3,5	13,9	6,6	4 – 28
Страх смерти	14,5	7,7	12,0	5,3	15,0	5,9	4 – 28
Принятие смерти как бегства	9,7	4,4	8,2	4,0	10,5	4,4	3 – 21
Нейтральное принятие	19,1	2,3	19,2	3,0	19,0	2,4	3 – 21
Последствия для личности	28,0	11,5	18,2	10,0	29,8	9,4	7 – 49
Последствия для тела	8,5	5,1	7,0	4,6	11,1	4,7	3 – 21
Трансцендентные последствия	18,7	7,4	15,7	7,8	20,2	6,7	4 – 28
Последствия для близких	15,0	6,7	11,2	6,2	17,4	5,2	4 – 28
Страх забвения	8,7	4,7	6,6	4,2	8,6	4,0	3 – 21

Из таблицы 1 мы находим, что среднее значение по всем шкалам, кроме шкал «Принятие приближения смерти» и «Нейтральное принятие» в группе буддистов несколько ниже, чем в группах атеистов и православных. Это обстоятельство говорит нам о том, что у буддистов в целом обеспокоенность темой смерти и последствиями смерти ниже по сравнению с атеистами и православными, в то время как нейтральное отношение к смерти одинаково высоко во всех группах респондентов. Значения шкалы «Нейтральное принятие» у всех групп респондентов значительно выше середины диапазона и близки к максимальному значению по данной шкале (19,1, 19,2 и 19,0 при максимуме 21), что говорит нам о том, что атеисты, буддисты и православные в целом одинаково склонны воспринимать смерть как нейтральное событие и относиться к ней как к неизбежности и закономерной части бытия человеком. Отметим, что именно эта шкала по мнению автора методики П. Вонга [3], является показательной в благополучном восприятии темы смерти. Также заметим, что среднее значение по шкале «Принятие приближения смерти» ниже всего в группе атеистов, что ожидаемо, поскольку эта шкала отражает религиозные представления о жизни после смерти, которые у атеистов не выражены.

Далее для выявления значимых различий в отношении к смерти мы применили критерий Манна-Уитни, который позволил проверить гипотезу о том, что существуют различия в отношении к смерти у атеистов, буддистов и православных. Значимые различия представлены в таблице 2.

**Значимость различий значений параметров отношения к смерти и страха смерти у лиц с разным религиозным мировоззрением (N=136)**

Группы	Шкала	Средний ранг		Значение U	Асимптотическая значимость
<b>Атеисты/ Буддисты</b>	Последствия для личности	43,2	25,6	307	0,000*
	Последствия для близких	40,7	29,2	4611	0,020*
<b>Атеисты/ Православные</b>	Принятие приближения смерти	35	66,2	2160	0,000*
	Избегание темы смерти	42	61,8	1873	0,001*
	Последствия для тела	44,3	60,3	1772	0,009*
<b>Православные/ Буддисты</b>	Принятие приближения смерти	55,9	28,62	1490	0,000*
	Избегание темы смерти	55,7	29	1478	0,000*
	Страх смерти	51,9	37,6	1230	0,018*
	Принятие смерти как бегства	51,9	37,8	1225	0,020*
	Последствия для личности	55,8	26,7	1544	0,000*
	Последствия для тела	55	30,5	1436	0,000*
<b>Православные/ Буддисты</b>	Трансцендентные последствия	52,4	36,6	1258	0,010*
	Последствия для близких	55,3	30	1452	0,000*
	Страх забвения	52	37,3	1239	0,014*

Примечания: \* различия значимы на уровне  $p < 0,05$ .

Рассмотрим таблицу 2. В первой группе атеистов и буддистов мы наблюдаем различия только по двум шкалам: «Последствия для личности» ( $U=207$ ,  $p<0,0005$ ) и «Последствия для близких» ( $U=4611$ ,  $p=0,020$ ), при этом средний ранг в обоих случаях выше у атеистов. Следовательно, атеисты значительно различаются от буддистов в вопросе переживания последствий смерти для личности и последствия смерти для близких. Атеистов больше, чем буддистов волнует, что случится с их личностью после смерти, а также их больше волнуют последствия их смерти для близких. Страх личной смерти связан с представлениями о том, что смерть уничтожит личность человека, ее целостность и у атеистов такой страх выше, поскольку, в отличие от буддистов, они не верят в существование личности после смерти, а также они больше переживают за своих близких, так как считают, что человек, его личность пропадают навсегда и это обстоятельство очень сильно ранит близких людей, поскольку они не могут утешить свое горе, представлениями о том, что человек продолжает существовать, только в ином мире.

Далее рассмотрим различия в группе атеистов и православных. Выявились различия по трем шкалам «Принятие приближения смерти» ( $U=2160$ ,  $p<0,0005$ ), «Избегание темы смерти» ( $U=1873$ ,  $p=0,001$ ) и «Последствия для тела» ( $U=1772$ ,  $p=0,009$ ). Средний ранг по каждой из шкал выше у православных. Шкала «Принятие приближения смерти» отражает степень выраженности религиозных представлений о лучшей жизни после смерти. Закономерно, что значение этой шкалы значительно выше у православных христиан. Шкала «Избегание темы смерти» связана с соответствующей защитной реакцией при соприкосновении с темой смерти. Видим, что атеисты по сравнению с православными в меньшей степени склонны избегать темы смерти, разговоров и мыслей о ней. Также между данны-

ми группами выявились различия по шкале «Последствия для тела». Православные больше, чем атеисты, обеспокоены последствиями смерти для тела, тем, что оно изменит свой облик. Возможно, это связано с представлениями о том, что тело после смерти воскреснет, во время второго пришествия Христа и, следовательно, их волнует каким оно будет, его внешний облик. В то время как у атеистов нет таких представлений, и они больше принимают тот факт, что облик тела изменится после смерти.

И, наконец, при сравнении православных и буддистов были обнаружены различия по девяти шкалам из десяти. Исключение составила шкала «Нейтральное принятие». Во всех случаях средний ранг больше у православных. Исходя из этих данных, мы можем сказать, что обеспокоенность темой смерти и страх смерти значимо больше у православных, чем у буддистов, при этом православные и буддисты с одинаково нейтрально принимают факт смерти. Различия по всем остальным шкалам можно объяснить особенностями различий религиозных представлений буддистов и православных. Как буддисты, так и православные воспринимают смерть как одно из главнейших событий жизни, к которому надо готовиться всю жизнь, и от подготовки зависит будущее посмертное существование. Вера буддистов в перерождение подразумевает, что данная жизнь – это всего лишь одна из множества жизней которые уже были прожиты и которые еще предстоит прожить. На первый план здесь выходит собственная ответственность за последствия своих действий, ведь благополучие будущего рождения зависит исключительно от поступков самого человека и определяется в соответствии с его заслугами в этой жизни, а также вера в то, что все можно исправить, поскольку благополучные и неблагополучные рождения одинаково являются временными. В православном мировоззрении, напротив, делается акцент на том, что человек проживает одну единственную жизнь и его благополучие в загробной жизни во многом обусловлено милостью Бога, ведь именно он решает судьбу человека после его смерти. При этом шанса исправить свои грехи после смерти уже не будет и есть вероятность того, что человек будет обречен на вечные муки в аду. Это отличает православных от буддистов, которые верят в то, что даже пребывание в аду не вечно и рано или поздно человек рождается в более благополучных местах. Отсюда следует, что, хотя тема смерти важна в обеих религиях, но перспективы, которые открываются после смерти в каждой из них, значительно различаются, что создает различия в обеспокоенности этой темой.

Итак, исходя из нашего исследования, мы можем сказать, что группы атеистов, православных и буддистов различаются по отношению к смерти. Наибольшую обеспокоенность темой смерти показывают люди православного вероисповедания, меньшую обеспокоенность показывают люди, придерживающиеся атеистического взгляда на мир и, наконец, наименьшую обеспокоенность темой смерти и ее последствиями показывают буддисты. Предполагается, что данные особенности обусловлены различиями в картине мира и представлениями о жизни после смерти.

В этой связи, по отношению к смерти группа буддистов является наиболее благополучной, поскольку, с одной стороны, буддисты не так обеспокоены последствиями смерти для личности и для близких, как атеисты, так как верят в то, что продолжают существовать и после смерти, а в череде рождений смогут встретиться со своими близкими. С другой стороны, у них есть вера в то, что все можно исправить и их благополучие зависит, прежде всего, от их собственных усилий, что создает ощущение контроля над своей жизнью, чего не наблюдается у православных, в силу их веры в невозможность исправления ошибок после смерти, а также в зависимость посмертной судьбы от сторонней силы.

## Литература

1. Ениколопов С.Н., Митина О.В., Николаев Е.Л., Озоль С.Н., Семикин Г.И., Чистопольская К.А., Чубина С.А. Создание кратких русскоязычных версий опросников "Отношение к смерти" и "Страх личной смерти" // Суицидология. 2017. №4 С. 43 – 54.
2. Wong P. T.P. Meaning management theory and death acceptance //Existential and spiritual issues in death attitudes. 2008. С. 65-87.
3. Wong P. T.P., Reker Gary T., & Gesser Gina. Death Attitude Profile – Revised: A multidimensional measure of attitudes toward death / In R.A. Neimeyer (Ed.). Death anxiety handbook: Research, instrumentation, and application. Washington, DC: Taylor & Francis, 1994. P. 121–148.

# Я-РЕАЛЬНОЕ И Я-ИДЕАЛЬНОЕ У ЛИЦ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ВЫРАЖЕННОСТИ ВНУТРИЛИЧНОСТНОГО КОНФЛИКТА

Стовбун Н.Ю.

stovbunnyu@fdomgppu.ru

ФГБОУ Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва

*Аннотация:* в статье представлены теоретический анализ понятия «внутриличностный конфликт», его связь с Я-реальное и Я-идеальное и представлены результаты качественного анализа по проведенному исследованию. В результатах отражены особенности Я-реального и Я-идеального у лиц с разным уровнем выраженности внутриличностного конфликта.

*Ключевые слова:* Я-реальное, Я-идеальное, личность, внутриличностный конфликт, внутренний конфликт.

Множественные кризисы, вызванные несоответствием между Я-реальным и Я-идеальным, вносят деструктивные изменения в Я-концепцию личности, что приводит к нарушению ее психоэмоционального состояния. Такие расхождения могут отражать степень выраженности внутриличностного конфликта [7,8]. Понятие внутриличностного конфликта часто используется в психологии для передачи психологического смысла внутренних противоречий личности. Конфликт от англ. Conflict, от лат. conflictus в прямом смысле означает столкновение. В психологии под конфликтом чаще всего понимается актуализированное противоречие, столкновение противоположно направленных интересов, целей, позиций, мнений, взглядов субъектов взаимодействия или оппонентов (от лат. opponētis – возражающий) и даже столкновения самих оппонентов [1]. Таким образом, можно сказать, что внутриличностный конфликт представляет собой столкновение противоречивых внутренних личностных образований (мотивы, интерес, цели и другие), которое сопровождается острыми эмоциональными переживаниями. Согласно концепции З. Фрейда, внутриличностный конфликт изначально заложен в человеке. Это конфликт между нашими инстинктивными влечениями с их слепым стремлением к удовлетворению и налагающим запреты окружением – семьей и обществом [3]. По А. Адлеру, в основе внутриличностного конфликта лежит комплекс неполноценности, который может сформироваться под воздействием негативных факторов в первые пять лет жизни человека.

Э. Фромм рассматривает внутриличностный конфликт через его концепцию «экзистенциальной дихотомии», где причины конфликта находятся в двойственной природе самой личности и вытекающих из нее экзистенциальных проблем: жизнь и смерть, ограниченность человека (природная), потенциальные возможности человека и ограничение условий их реализации. Э. Эриксон ввел стадии психосоциального развития. Согласно его концепции, человек на каждой из этих стадий переживает личностный кризис, разрешение (благоприятное или с негативными установками) которого способствует переходу личности на новый этап психосоциального развития.

Американский психолог Курт Левин в своей монографии «Психологическая ситуация награды и наказания» определял внутриличностный конфликт как разнонаправленные, но схожие по силе стремления вступают в противоборство друг с другом, формируя конфликт [4]. И он ввел три типа конфликтов, в зависимости от направленности побудительных сил (две положительные, две отрицательные и две одновременно разнонаправленные). К. Хорни источником конфликта видела утрату человеком способности желать и стремиться к чему-либо искренне, потому что «его истинные желания разделены и действуют в противоположных направлениях», как противоборство невротических потребностей личности, либо как стремление к удовлетворению желаний и к безопасности [10].

Внутренний конфликт, по мнению А.О. Прохорова, – это «состояние, связанное с конфликтом противоречивых установок, влечений, мотивов, ценностей, амбивалентностью чувств и др.» [5]. Л.Н. Собчик, в своей теории ведущих тенденций рассматривает внутриличностный конфликт исходя из степени выраженности индивидуально-типологических характеристик личности. В основе данной теории заложены восемь эмоциональных типов реагирования личности, которые находят свое развитие по мере взаимодействия человека с окружающей средой, в процессе развития его характера. Они представляют основу индивидуально-личностным свойствам, которые определяют социальную направленность личности [6]. Каждое индивидуально-личностное свойство представлено в виде восьми вариантов и с определенной ведущей тенденцией. Реализация потребности в общении, как наиболее значимую для развития личности, человек сознательно соотносит свое поведение с тем, как его оценивают другие и стремится соответствовать этим представлениям. На основе таких представлений складывается субъективная оценка личности своего Я-реального и Я-идеального, которая составляет мотив для развития, определяет уровень притязаний к себе. Степень выраженности этих показателей может отражать степень выраженности внутреннего конфликта [7].

Е.Б. Фанталова разработала целый комплекс методик для диагностики внутреннего конфликта личности. В основе этих методик лежит гипотетическое предположение автора, что одной из существенных детерминант мотивационно-личностной сферы является подвижное, постепенно меняющееся в процессе деятельности в зависимости от жизненных обстоятельств соотношение между двумя плоскостями «сознания» [9]. А именно, плоскость жизненных целей, ценностей и плоскость того, что является непосредственно доступным, легкодостижимым. Она вводит два ведущих параметра в своей первой и основной методике УСЦД (уровень соотношения ценности и доступности) – «Ценность» (Ц) и «Доступность» (Д), которые применяются к жизненной сфере или к локальной проблеме. Основной психометрической характеристикой методики является интегральный показатель, отражающий степень рассогласования между «ценным» и «доступным» [9]. Это расхождение отражает уровень выраженности внутриличностного конфликта. В данной методике выделяется три уровня: низкий (условная норма), средний и высокий. Данная методика была создана на основании гипотезы о различном уровне рассогласования в мотивационно-личностной сфере у больших

с психосоматическим заболеванием (гипертоническая болезнь), которая подтвердилась автором в процессе проведенного исследования.

Таким образом, анализ понятия внутриличностного конфликта в различных психологических подходах позволил предложить следующее определение: под внутриличностным конфликтом будем понимать психическое состояние личностного переживания, связанного с невозможностью удовлетворения потребности в силу внутренних противоречий, в основе которых лежит борьба мотивов за включение личности в желаемую деятельность [2].

В нашей работе мы поставили задачу выявить особенности Я-реального и Я-идеального у лиц с разным уровнем выраженности внутриличностного конфликта. В исследовании приняло участие 69 человек в возрасте от 18 до 60 лет (52 женщины и 17 мужчин). Всем респондентам был предложен к заполнению электронный опросник в google-форме, состоящий из методики Е.Б. Фанталовой «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» (УСЦД) и опросник Л.Н. Собчик «Диагностика межличностных отношений (ДМО)» для выявления субъективной оценки Я-реального и Я-идеального у каждого респондента. По результатам диагностики УСЦД уровня выраженности внутриличностного конфликта определились 28 человек (19 женщин и 9 мужчин) с низким уровнем выраженности внутриличностного конфликта, 27 человек (20 женщин и 7 мужчин) со средним уровнем выраженности внутриличностного конфликта 14 человек (13 женщин и 1 мужчина) с высоким уровнем выраженности внутриличностного конфликта. Для проведения качественного анализа с помощью лицензированной программы Люниси были построены графики среднестатистических профилей по методике ДМО для каждого уровня выраженности внутриличностного конфликта. И дополнительно выведены среднестатистические графики с разным уровнем выраженности внутриличностного конфликта у женщин.

По результатам качественного анализа выявлены следующие особенности Я-реального и Я-идеального у лиц с разным уровнем выраженности внутриличностного конфликта:

1) Расхождения в Я-реальном и Я-идеальном у лиц с низким уровнем выраженности внутриличностного конфликта не значительно, не вызывает сложностей для человека. Отдельно у женщин отмечается стремление снизить выраженность всех черт характера, кроме эгоцентричности, доминантности, настойчивости, упорства.

2) Расхождения в Я-реальном и Я-идеальном у лиц со средним уровнем выраженности внутриличностного конфликта также не значительно, но на несколько шкал уже больше. В данном профиле появляется расхождение по шкале, отвечающая за мягкосердечность, чувствительность, эмоциональную неустойчивость. У женщин отмечается стремление снизить такие свойства личности, как ригидность, субъективность. При этом Я-идеальное по остальным чертам полностью соответствует Я-реальному. Такое отсутствие расхождений может создавать внутренние конфликты из-за отсутствия внутреннего вектора развития.

3) Расхождения в Я-реальном и Я-идеальном у лиц с высоким уровнем выраженности внутриличностного конфликта значительно. Высокие расхождения по шкале, отвечающей за внутренний мир человека. У женщин к данному профилю добавляются высокие расхождения по таким чертам личности, как чувствительность, скромность, покорность, ригидность, доверительность, зависимость, скептицизм. Предварительный качественный анализ показал, что у лиц с разным уровнем выраженности внутриличностного конфликта наблюдаются различия в их Я-реальном и Я-идеальном, которые подтверждают степень выраженности внутриличностного конфликта и определяют личностные особенности. Данные результаты будут анализироваться в дальнейшей работе с помощью математических методов статистики на выявление значимых



## Литература

1. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК. 2003. 672 с.
2. Гуров А.В. Внутриличный конфликт и сопровождающие его психические состояния // Вестник ТвГУ. Серия "Педагогика и психология". 2017. Выпуск 2. С. 56–61.
3. Киргуева Р.А., Чинченко В.Н. Внутриличный конфликт как триггерный механизм возникновения психосоматических расстройств // Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Том Часть 2. С. 153–158.
4. Левин К. Динамическая психология: Избранные труды М.: Смысл, 2001. 576 с.
5. Прохоров А.О., Валиуллина М.Е., Габдреева Г.Ш., Гарифуллина М.М., Менделевич В.Д. Психология состояний: учеб. пособие / под ред. А.О. Прохорова. М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011. 624 с.
6. Собчик Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики. – Изд. 2, испр. И доп. СПб.: Речь, 2018. 480 с.
7. Стовбун Н.Ю. К проблеме «Я-реальное и Я-идеальное» в структуре Я-концепции личности // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение): Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. М.: МГППУ, Издательский Дом «Бахрах-М», 2020. С. 519-522.
8. Суркова Е.Г., Гурова Е.В. Глубина внутриличного конфликта и зрелость совладающего поведения личности //Знание. Понимание. Умение. 2012. № 3. с. 251-256.
9. Фанталова Е.Б. Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта. Самара: Издательский дом БАХРАХ-М, 2001. 128 с.
10. Хорни К. Наши внутренние конфликты. Невроз и развитие личности // Собр. соч.: в 3 т.: пер. с англ. М.: Смысл, 1997. 694 с.

## **ХАРАКТЕРИСТИКИ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ СЕМЬИ ЛИЦ, ПЕРЕЖИВШИХ СЕМЕЙНОЕ НАСИЛИЕ И ЛИЦ, НЕ ИМЕЮЩИХ ТАКОГО ОПЫТА (разработка методики «Опыт Семейного насилия»)**

**Чеботарева С.П.**  
chebotarevasp@fdomgppu.ru  
ФГБОУ ВО МГППУ, Москва

*Аннотация.* В статье представлены результаты разработки и апробации новой методики на выявление семейного насилия, исследования жизнеспособности семьи у лиц, имеющих опыт насилия в семье. Выявлены различия между двумя группами респондентов: с опытом семейного насилия и не имеющих такого опыта. Выделены доминирующие стрессовые события, которые изменили взаимоотношения в семьях с насилием и без него. Описан ход анализа ответов респондентов с помощью новой психологической методики.

*Ключевые слова:* жизнеспособность семьи, насилие, семья, опыт.

Проблема семейного насилия стала наиболее отчетливо проявляться в последние несколько лет. Год самоизоляции, в некоторой степени, поспособствовал увеличению масштабов семейного насилия. Достаточно много людей, переживших насильственные воздействия в детстве, проносят последствия данной травмы через всю жизнь. Это отражается на качестве их жизни, отношениях с ближним окружением и с самим собой. Анализ научных источников позволяет говорить, что семейное насилие – это совокупность действий, направленных на одного или более членов семьи со стороны другого члена семьи с осознаваемой или неосознаваемой целью причинения психологического или физического вреда. Такая совокупность действий оставляет особый отпечаток не только на психологическом состоянии объекта, но и в целом на всей жизнедеятельности семьи. Исходя из этого, было выдвинуто предположение о том, что люди, пережившие семейное насилие, имеют иные представления о своей семье в отличие от людей, не имеющих подобного опыта. Особый интерес представляет восприятие жизнеспособности семьи у лиц, которые стали жертвами насилия в своих родительских семьях. За счет исследования характеристик жизнеспособности семьи можно понять используемые семьей ресурсы, степень коммуникативной связности и значимое стрессовое событие, изменившее взаимоотношения между членами семьи. Исследование различий в характеристиках жизнеспособности семьи у лиц с опытом насилия и без него может дополнить знания о последствиях семейного насилия, в которые входят как характеристики состояния жертвы, так и особенности взаимоотношений объекта насилия с его семьей.

Жизнеспособность семьи – это динамическая характеристика состояния семьи, которая включает в себя:

1) Способность семьи открыто передавать информацию, признавать проблемы и находить решения.

2) Использование социальных и экономических ресурсов, позволяющих семье выполнять повседневные задачи.

3) Способность семьи объединиться вокруг неблагоприятного события и использовать все свои возможности.

4) Способность семьи объединяться для получения поддержки при одновременном признании индивидуальных различий.

5) Использование семьей широкой системы верований для выработки ориентиров в определении жизни как осмысленной и важной.

6) Способность семьи включить неблагоприятное событие в свою жизнь, рассматривая свои реакции как понятные в связи с данным событием.

Перед тем, как проанализировать различия в особенностях жизнеспособности семьи у лиц, ставших жертвами насилия в семье, и лиц, не имеющих такой проблемы, необходимо было выявить наличие опыта насилия в семье. В настоящее время существует лишь несколько методик диагностики такого опыта. Но они не подходят для решения задач данного исследования. Поэтому, была произведена попытка создать новую психологическую методику. С опорой на изученную литературу по теме семейного насилия, на опыт работы с психологом, личный опыт и истории из жизни семей, была составлена анкета, включающая 33 вопроса о наличии насильственных воздействий со стороны взрослых в семье с четырьмя вариантами ответов для каждого из них. В зависимости от значимости вопроса в тяжести насилия каждому варианту ответа присваиваются соответствующие баллы (табл. 1). Набранные баллы суммируются и высчитывается, какой процент эта сумма составляет от максимально возможного балла. Максимально возможный балл – это сумма баллов под вариантом ответа «Постоянно». Чем выше процент, тем выше вероятность того, что имеется опыт семейного насилия.

**Инструкция:** «Здесь представлены высказывания про отношения Вас со взрослыми в Вашей семье. (То есть, взрослыми, которые Вас воспитывали/вза-

имодействовали с Вами большую часть времени). Это может быть один взрослый или несколько. Это может быть мать, отец, бабушка, дедушка, тетя, дядя, отчим, мачеха или воспитатель в дет. доме. Прочитайте высказывания и выберите один из четырех вариантов ответа. Высказывания, касаются периода жизни, когда Вам было до 18 лет. Под словом «Семья» имеется ввиду социальная ячейка, в которой Вы росли. Если Вы имели с одним взрослым плохие отношения, а с другим – хорошие (при этом, Вы жили с ними обоими), то отвечайте про взрослого, с которым были плохие отношения»

Таблица 1

**Пункты методики семейного насилия**

№	Пункты опросника	никогда	редко	часто	постоянно
1	Вспоминая о своей семье, я испытываю неприятные чувства	0	1	2	3
2	Взрослые в семье подавляли меня	0	1	2	3
3	Я беспрекословно должен был/ла слушаться взрослых в семье	0	1	2	3
4	Я сильно ругался/лась со взрослыми в моей семье	0	1	2	3
5	Мне было страшно за свою жизнь в отношениях со взрослыми в моей семье	0	1	2	3
6	Я не чувствовал/ла себя в безопасности в отношениях со взрослыми в моей семье	0	1	2	3
7	Я чувствовал/ла себя слабым, беспомощным и уязвимым в семье	0	1	2	3
8	Мне приходила мысль о том, что взрослые в моей семье меня ненавидят	0	1	2	3
9	Мне приходила мысль о том, что было бы лучше, если бы я не родился/лась	0	1	2	3
10	Взрослые в моей семье били меня (причиняли физическую боль)	0	1	2	3
11	Взрослые в моей семье унижали меня при гостях (третьих лицах, которые не являются фактическими членами семьи)	0	1	2	3
12	Взрослые в моей семье оставляли меня голодным/ой на продолжительное время в воспитательных целях	0	1	2	3
13	Взрослые в моей семье пренебрегали на продолжительный период времени моими потребностями в еде, сне, воде или лечении	0	1	2	3
14	В детстве в отношениях со взрослыми в моей семье не по своему желанию я видел/ла то, чего не следовало бы видеть ребенку, так как это может травмировать детскую психику	0	1	2	3
15	В детстве я думал/ла, что крики, оскорбления, унижения или причинение физической боли – это нормально в семье	0	1	2	3
16	Я чувствовал/ла, что взрослые в моей семье меня используют в своих целях	0	1	2	3
17	Взрослые в моей семье самоутверждались за счет меня	0	1	2	3

№	Пункты опросника	никогда	редко	часто	постоянно
18	В детстве я видел/ла только 2 пути в отношениях со взрослыми в моей семье: сделать все так, как они просят или "послать" их и очень сильно с ними поругаться	0	1	2	3
19	Из-за плохой обстановки в семье мне приходилось сбегать из дома	0	1	2	3
20	Я очень боялся/лась негативной реакции взрослых в моей семье	0	1	2	3
21	Взрослые в моей семье нарушали мои интимные границы против моего желания	0	1	2	3
22	Мне снились страшные сны про то, как взрослые в моей семье хотят мне сделать плохо	0	1	2	3
23	Взрослые в моей семье угрожали мне смертельной расправой или причинением физической боли	0	1	2	3
24	Я видел/ла, как один взрослый в моей семье бьет второго	0	1	2	3
25	Меня могли наказать даже тогда, когда я был по факту не виноват	0	1	2	3
26	Меня жестоко наказывали взрослые в семье	0	1	2	3
27	Взрослые в моей семье пошло шутили надо мной	0	1	2	3
28	Взрослые в моей семье могли послать (обозвать) меня матным словом	0	1	2	3
29	Взрослые в моей семье копались в моих вещах и им было все равно, что мне это неприятно	0	1	2	3
30	Я боялся/лась взрослых в моей семье	0	1	2	3
31	Взрослые в моей семье могли ограничить меня в социальных контактах на продолжительное время просто так без веской причины	0	1	2	3
32	Взрослые в семье меня выставляли виноватым, даже когда это было не так	0	1	2	3
33	Мне приходила мысль о том, что я пережил/ла семейное насилие	0	1	2	3

В результате Факторного анализа (метод Варимакс) (SPSS-21) было обнаружено 4 фактора (59,242 % общей дисперсии): F1 20,311 %; F2 18,0 %; F3 10,98 %; F4 9,942 %.

1. Психологическое насилие (1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 14, 15, 16, 18, 20, 32)
2. Нарушение личных границ (17, 19, 21, 22, 27, 28, 29, 30, 31, 33)
3. Физическое насилие (10, 23, 24, 25, 26)
4. Пренебрежение потребностями (4, 5, 11, 12, 13)

В исследовании приняли участие лица от 17 до 44 лет (N=40, среди них 50 % мужчин и 50 % женщин). Среди них были люди, занимающиеся разными видами профессиональной деятельности и имеющие разную степень проработки травм.

После окончания исследования характеристик жизнеспособности семьи у лиц, переживших семейное насилие, к данному перечню вопросов были добавлены еще несколько пунктов (табл. 2). Новые пункты (34-39) пока не включены в шкалы. Поэтому, если методика будет использоваться в будущих исследованиях, необходимо будет провести повторный факторный анализ.

**Дополнительные пункты методики семейного насилия**

№	Пункты опросника	никогда	редко	часто	постоянно
34	Взрослые не верили мне, даже тогда, когда я говорил правду/приводил аргументы того, что я прав	0	1	2	3
35	Взрослые в моей семье обесценивали мои душевные состояния и чувства (смеялись над ними, говорили, что я играю или преувеличиваю), даже тогда, когда я не преувеличивал/было наглядно видно, в каком я состоянии	0	1	2	3
36	Взрослые в моей семье принципиально не извинялись передо мной, даже тогда, когда они были действительно виноваты	0	1	2	3
37	Я слышал от взрослых в моей семье фразу: «я (мы) для тебя и родитель, и лучший друг, и учитель, и психолог и т.д.»	0	1	2	3
38	Взрослые в моей семье обесценивали мое мнение (желания)	0	1	2	3
39	Мне приходилось долго (унизительно) извиняться перед взрослыми в моей семье	0	1	2	3
40	Взрослые в моей семье заставляли меня есть пищу, когда я уже был/ла сыт/та или эта пища была очень неприятна для меня	0	1	2	3

В ходе анализа результатов анкетирования с помощью метода k-средних (при предварительном нормировании данных через z-значения), выборка была разделена на две подгруппы: группа с низким уровнем переживания семейного насилия и группа с высоким уровнем переживания семейного насилия (табл. 3).

Таблица 3

**Число наблюдений в каждом кластере. 1 – группа с низким уровнем переживания семейного насилия; 2 – группа с высоким уровнем переживания семейного насилия**

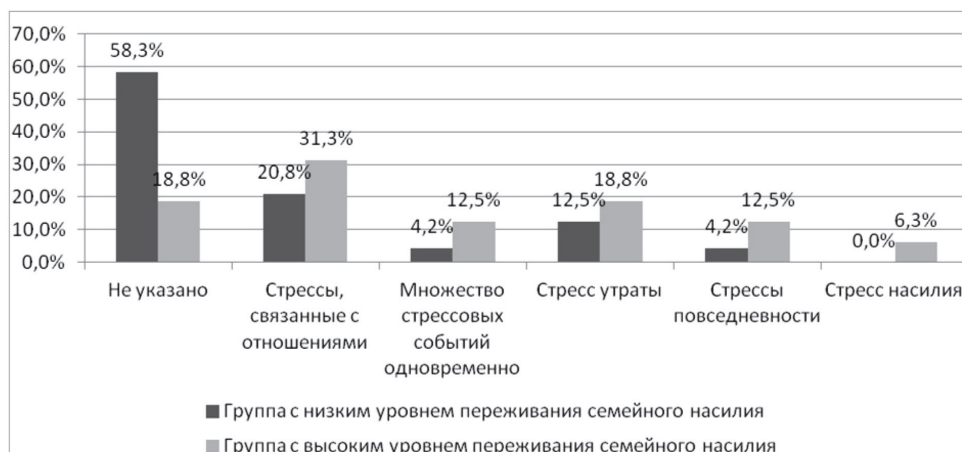
Кластер	1	24,000
	2	16,000
N		40,000

В результате кластерного анализа ответов респондентов по вопросам о наличии насильственных отношений в семье обнаружено, что из 40 респондентов 24 человека имеют низкий уровень переживания семейного насилия и 16 человек имеют высокий уровень переживания семейного насилия.

При этом, значимых различий в распределении мужчин и женщин по данным группам не обнаружено (Хи-квадрат=1,667;  $p=0,167$ ). Не обнаружено значимых различий и в сферах занятости участников исследования (Хи-квадрат=1,111;  $p=0,574$ ); в составе их семей (Хи-квадрат=5,057;  $p=0,282$ ); в возрасте ( $t=-0,774$ ;  $p=0,444$ ). Иными словами, группы однородны по социально-демографическим характеристикам.

Для определения различий в характеристиках жизнеспособности семьи у лиц, принадлежащих к разным группам, использовалась «Шкала оценки жизнеспособности семьи: адаптация на российской выборке» Гусаровой Е.С., Одиноцовой М.А., Сороковой М.Г. Цель данной методики – изучение способности семьи выживать и восстанавливаться в стрессовых ситуациях.

Первое, что было выявлено – это стрессовое событие, которое значительно изменило взаимоотношения и атмосферу в семьях респондентов с разными уровнями переживания семейного насилия.



**Рис 1. Стрессовые события в жизни семьи лиц, относящихся к разным группам (%)**

В группе с высоким уровнем переживания семейного насилия треть респондентов указали на стрессовые события, связанные с отношениями, около 20% – на стресс утраты близких. В группе с низким уровнем переживания семейного насилия более половины респондентов ответило, что стрессовых событий в жизни их семьи не было. Тем не менее, в обозначении тех или иных стрессовых событий в семьях, значимых различий между группами с разным уровнем переживания семейного насилия не обнаружено ( $\chi^2=7,484$ ;  $p=0,187$ ). Далее был проведен сравнительный анализ результатов по методике «Шкала оценки жизнеспособности семьи». По всем шкалам показатели группы с высоким уровнем переживания семейного насилия ниже, чем показатели группы с низким уровнем переживания семейного насилия (табл. 4).

Таблица 4

**Сравнительный анализ характеристик жизнеспособности семьи в разных группах**

Характеристики жизнеспособности семьи	Группы	N	Среднее	Стд. отклонение	t-критерий Стьюдента	Уровень значимости различий p
Семейная коммуникация и связь	1	24	52,583	15,17	2,343	0,024
	2	16	42,312	10,69	2,510	0,016
Позитивный прогноз и решение проблем	1	24	30,041	7,15	1,920	0,062
	2	16	26,187	4,40	2,107	0,042
Принятие и гибкость	1	24	19,083	3,92	2,180	0,036
	2	16	16,562	2,98	2,302	0,027
Социальные ресурсы	1	24	20,916	4,88	1,267	0,213
	2	16	18,812	5,51	1,236	0,226
Духовность семьи	1	24	20,333	6,41	1,203	0,237
	2	16	18,000	5,34	1,248	0,220



Значимые различия между группами получены по характеристикам: «Семейная коммуникация и связность», «позитивный прогноз и решение проблем», «принятие и гибкость», что значительно ниже в группе лиц с высоким уровнем переживания семейного насилия.

Люди, которые пребывали или пребывают в роли жертвы семейного насилия, воспринимают свою семью менее жизнеспособной в силу того, что сама ситуация насилия отражается на здоровой семейной коммуникации и связности, принятии стрессовых ситуаций как части жизни, гибкости, позитивных прогнозах и активном решении проблем.

Далее был проведен корреляционный анализ взаимосвязей характеристик новой методики на обнаружение семейного насилия и характеристик жизнеспособности семьи (табл. 5).

Таблица 5

**Взаимосвязь характеристик семейного насилия и характеристик жизнеспособности семьи**

	Психологическое насилие	Пренебрежение потребностями	Нарушение личных границ	Физическое насилие	Общий уровень семейного насилия
<b>Семейная коммуникация и связность</b>	-,575**	-,284	-,410**	-,386*	-,487**
<b>Позитивный прогноз и решение проблем</b>	-,579**	-,362*	-,436**	-,271	-,475**
<b>Принятие и гибкость</b>	-,567**	-,227	-,384*	-,237	-,444**
<b>Социальные ресурсы семьи</b>	-,368*	-,121	-,318*	-,089	-,327*
<b>Духовность семьи</b>	-,452**	-,355*	-,377*	-,332*	-,423**

Анализ показал, что психологическое насилие, нарушение личных границ и общий уровень семейного насилия отрицательно связаны со всеми характеристиками жизнеспособности семьи. Это свидетельствует о том, что данные характеристики семейного насилия существенно снижают жизнеспособность семьи. Пренебрежение потребностями снижает духовность семьи и возможности позитивных прогнозов относительно решения проблем. Физическое насилие в семье снижает способности к выстраиванию здоровой семейной коммуникации и связности в семье, а также духовность семьи. Таким образом, разработанная нами новая методика позволяет выявить такие характеристики насилия в семье как: «Психологическое насилие»; «Нарушение личных границ»; «Физическое насилие»; «Пренебрежение потребностями» и может быть использована в дальнейших эмпирических исследованиях, направленных на изучение семейной проблематики и в практике психологической помощи семьям.

Исследование показало, что лица с опытом насилия в семье несколько чаще переживают разнообразие стрессовые события в истории жизни семьи, у них в меньшей степени развиты некоторые ресурсные характеристики семейной жизнеспособности, среди которых: «семейная коммуникация и связность», «принятие и гибкость», «позитивный прогноз и решение проблем». Полученные в корреляционном анализе данные могут свидетельствовать о внешней валидности новой методики семейного насилия.

## Литература

1. Гусарова Е.С. Одинцова М.А. Сорокова М.Г. Шкала оценки жизнеспособности семьи: адаптация на российской выборке // Psystudy.Ru: Психологические исследования URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2021v14n77/1872-gusarova77.html> (дата обращения: 11.10.2021).
2. Ерусланова Р. И., Милюхин К.В. Насилие в семье: учебное пособие. Москва: Торговая корпорация Дашков и К°, 2010. 207 с.
3. Козырева, В. В., Савинков С.Н. Профилактика семейного насилия: рекомендации психолога. Казань: Бук, 2018. 147 с.
4. Кутявина Е.Е. Социальные факторы семейного насилия // Вестник нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. серия: социальные науки. 2013 . №1. С. 35-39.
5. Попова И.В. Опыт исследования проблемы семейного насилия // Научный диалог. 2012 . С. 124-135.
6. Третьяк Э.В. Механизмы формирования девиантного поведения у подростков с точки зрения транзактного анализа // Возможности и риски цифровой среды. Сборник материалов VII Всероссийской научно-практической конференции по психологии развития (чтения памяти Л.Ф. Обуховой). Москва. 2019. С. 361-364.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РЕСУРСОВ, УВЛЕЧЕННОСТИ РАБОТОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ НА ПРИМЕРЕ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ**

**Леонова А.Е.**

Студент магистратуры 2 курса

[Leonovaae@fdomgppu.ru](mailto:Leonovaae@fdomgppu.ru)

Московский государственный психолого-педагогический университет,  
г. Москва

*Аннотация.* В данной статье рассмотрена тема психологических ресурсов личности предпринимателя, изучены феномены синдрома профессионального выгорания, толерантности к неопределенности, резильентности. Проведено исследование, посвященное проблематике психологических ресурсов, удовлетворенности профессиональной деятельностью и профессионального выгорания у предпринимателей и их взаимосвязям между собой. Выявлено, что психологические ресурсы положительно влияют на удовлетворенность работой и снижают профессиональное выгорание у предпринимателей. Обнаружены значимые различия между измеряемыми показателями, а также тенденции к различиям.

*Ключевые слова:* психологические ресурсы, увлеченность профессиональной деятельностью, профессиональное выгорание, мотивация.

Реалии современного мира требуют от предпринимателей постоянного напряжения и преодоления стресса в режиме многозадачности и внешнего давления. Особенности трудовой деятельности данных людей таковы что отпуск, запланированные выходные и прочие социальные гарантии отсутствуют, а ответственность огромная и зачастую превышает предел возможностей. Состояние профессионального выгорания у предпринимателей ставит под удар деятель-

ность всего предприятия, что влечет за собой негативные экономические последствия не только для организации в целом, но и для сотрудников предприятия. Также страдает личное благополучие самого предпринимателя. В контексте обозначенного государством вектора экономического развития в сторону активной поддержки малого и среднего предпринимательства, тема удовлетворенности профессиональной деятельностью и профессионального выгорания, как ее антипода, является актуальной и находится на острие востребованности.

В последние десятилетия развития психологической науки особо актуальным вопросом становится поиск первопричин так называемого психологического благополучия, которое является синонимом счастья. Что может служить источником счастья? Социальное положение, генетика, удовлетворенные потребности, профессиональная реализация, наличие семьи, далеко идущие планы или же наоборот жизнь в моменте здесь и сейчас. Огромное количество исследователей как зарубежных, так и отечественных посвятили свои труды поиску ответов на эти вопросы в рамках своим многочисленных монографий. В контексте этих задач появился психологический термин «психологические ресурсы», который все более прочно входит в психологическую науку и занимает по праву важное место, особенно в исследованиях, проведенных в русле позитивной психологии. Действительно, вопрос почему одни люди проходят через так называемые трудные жизненные ситуации и сверхсильные стрессовые нагрузки с минимальным ущербом для психологического состояния, а у других эмоциональное состояние становится крайне истощенным вплоть до трагических необратимых событий. Поиск ответа на этот вопрос волновал многих исследователей психологов, благодаря работам которых появилось множество научных концепций в отношении понятия «психологические ресурсы личности».

Понятие «ресурсы» не является сугубо психологическим и распространено во многих науках. Особенно естественно употребление данного термина для экономики и менеджмента. По определению одного из основоположников ресурсного подхода в психологии, к ресурсам относится все, что может быть использовано для качественного существования и поддержания жизни [Hobfoll, 1989]. Такая широкая интерпретация данного термина дает огромное пространство для его исследования, рассмотрения и классификации. Согласно научной концепции С. Хобфолла ресурсы воспринимаются в системной и динамической парадигме. Системная парадигма в понимании автора предполагает тот факт, что разные виды ресурсов не существуют отдельно друг от друга, а находятся в системе, которая может пополняться, истощаться. Динамическая парадигма данного понятия предполагает, что разные виды ресурсов находятся в постоянном взаимодействии друг с другом и могут быть сохранены, использованы, обменены, потеряны [Hobfoll, 2011]. Согласно теории С. Хобфолла личностные ресурсы человека – это одна составляющая его ресурсной системы.

Согласно концепции другого основоположника ресурсного подхода в психологии личностные ресурсы представляют собой индивидуальные психологические особенности, необходимые для успешного выполнения различных видов деятельности и достижением более высокого уровня психологического благополучия [Diener, 1995].

В одних теориях личностные ресурсы могут характеризоваться как устойчивые особенности личности [Эммонс, 2004], в других личностные ресурсы представлены как гибкие качества личности, которые можно развить [С. Хобфолл, С. Мадди].

Каждый автор по своему подходит к классификации и четкому определению понятия «личностные ресурсы».

Согласно концепции Леонтьева под термином «ресурсы» понимаются средства, необходимые для достижения цели и поддержания благополучия. Соот-

ответственно их отсутствие или недостаточность затрудняют достижение цели и поддержание благополучия [Д.А. Леонтьев, 2016]. Автор разделяет все ресурсы личности на специфические, то есть те, которые необходимы для выполнения определенной профессиональной деятельности или же актуальные для определенного типа жизненных ситуаций и универсальные личностные ресурсы, которые в целом подходят для большинства жизненных ситуаций.

**Резильентность.** Данный термин характеризует состояние способности к пост-травматическому росту, способности к самовосстановлению и достижению больших результатов [Hobfoll, 2009].

**Толерантность к неопределенности.** Важнейшим конструктом сегодняшнего времени становится толерантность к неопределенности, определяющая положительное отношение к незнакомым, новым, непредсказуемым ситуациям [Е.Н. Осин, 2011]. Доказана связь толерантности к неопределенности с психологическим благополучием и удовлетворенностью работой, люди с высокой толерантностью к неопределенности менее подвержены стрессу менее чувствительны к критике.

Внимание к феномену «профессионального выгорания» в последние десятилетия стало особенно активным. Исследования данного синдрома приобрели не только теоретический, но и активный прикладной характер. Данный синдром многосторонне исследован в аспекте различных профессий и сфер деятельности. Изначально синдром профессионального выгорания изучался в контексте профессиональной деятельности, однако постепенно состояние выгорания стали замечать также в контексте отношений, а именно родителей и детей, мужа и жены и в любых других близких отношениях.

Однако, в области профессиональной деятельности под профессиональным выгоранием понимается специфическое состояние, развивающееся в процессе работы и проявляется в состоянии истощения не только эмоционального, но и физического, в состоянии общей отстраненности от общения с людьми, в отсутствии планов на развитие.

Практическое значение исследований данной темы крайне велико. Так как феномен выгорания рассмотрен в контексте профессиональной деятельности, то имеет негативные последствия не только для самого человека, но и для организации в целом, а также всех людей с кем осуществляется взаимодействие.

Изначально понятие «burnout» (выгорание) было впервые использовано в научных трудах психиатра Дж. Фрейденберга [Freidenberg, 1974] с целью описания состояния психики у здоровых людей, подверженных длительному стрессу из-за длительного эмоционально-наполненного общения в процессе работы с людьми. Изначально синдром выгорания был детализирован 150 симптомами. Среди такого многообразия симптомов некоторые являются индикаторами не только выгорания, но и стресса или личностного расстройства.

Наиболее ясную концепцию предложили в 1976 К. Маслач и С. Джексон. В данном исследовании выгорание впервые определено как синдром, имеющий три основных симптома: эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений. Эмоциональное истощение – это так называемая «эмоциональная усталость» от постоянного стресса и напряжения в процессе рабочей коммуникации. Деперсонализация – это способность видеть только «плохие» стороны в поведении людей. Под редукцией личных достижений подразумевается неспособность человека здравомысляще оценить собственную профессиональную значимость, неспособность строить планы развития и видеть перспективы. Согласно концепции К. Маслач только совокупность всех трех составляющих диагностирует профессиональное выгорание (Maslach Burnout Inventory). Синдром профессионального выгорания относится только к работе человека, и только на последних стадиях затрагивает все сферы жизни человека.

Стадии процесса выгорания согласно Маслач протекают в следующей последовательности:

1. Идеализм и завышенные ожидания
2. Психическое истощение
3. Ожесточение как противодействие
4. Синдром отворачивания. И конечная точка – увольнение, болезнь.

Несмотря на активное изучение синдрома профессионального выгорания в теории и на практике отсутствует единая стройная система понимания данного психологического феномена, его структуры. Однако все исследователи признают разрушительный и дезадаптационный характер данного феномена, влияющий на многие функции психики человека и на разных этапах развития выгорания на одну или многие сферы жизни. К проявлениям выгорания относят многочисленный ряд симптомов, некоторые из них характерны также для профессионального стресса и профессиональной деформации, что затрудняет четкое разделение этих понятий.

Целью нашего исследования является анализ психологических ресурсов, удовлетворенности профессиональной деятельностью и профессионального выгорания у предпринимателей. Задачи исследования заключаются в разработке анкеты, анализе исследуемых феноменов с помощью представленных ниже методик, выявлении различий между показателями, измеряемыми методиками, в зависимости от группирующего фактора (вопросы анкеты), анализе взаимосвязи между личностными ресурсами, удовлетворенностью профессиональной деятельностью и профессиональным выгоранием у предпринимателей. Для проведения нашего исследования были использованы 5 методик:

1. Опросник выгорания (перегорания) Маслач (MBI). Авторы: К. Маслач, С. Джексон, опубликован в 1981 г., адаптирован Н.Е. Водопьяновой.

2. Краткая шкала резильентности (BRS). Авторы: Брюс В. Смит, Жанна Дален, Кэтрин Уиггинс, ЭринТули, Полетт Кристофер, Дженнифер Бернارد), опубликована 2008 г.

3. Утрехская шкала увлеченности работой (UWES). Авторы: В. Шауфели, А. Беккер), опубликована в 2003 г.

4. Шкала толерантности к неопределенности Д. Маклейна (MSTAT-I). Автор Д. Маклейн, опубликована в 1993 г., адаптирована Е.Н. Осиным.

5. Опросник профессиональной мотивации (ОПМ). Авторы: Е.Н. Осин, А.А. Горбунова, Т.О. Гордеева, Т.Ю. Иванова, Н.В. Кошелева, Е.Ю. Овчинникова, опубликована в 2017 г.

Гипотеза исследования: психологические ресурсы тесно связаны с удовлетворенностью трудом и профессиональным выгоранием. Дополнительная гипотеза: существуют различия между предпринимателями в зависимости от выбранных группирующих переменных таких как удовлетворенность доходом, наличие детей, удовлетворенность сотрудниками, необходимость взаимодействия с иностранными партнерами, семейное положение, возраст.

Выборка для исследования представляет собой предпринимателей мужского и женского пола, занятых в разных сферах деятельности, имеющие опыт создания бизнеса с нуля, в возрасте от 25 до 65 лет, проживающие на территории РФ, Белоруссии, Казахстана, ведущие деятельность как в мегаполисах (Москва, Минск, Алма-Ата), так и в маленьких городах и сельских поселениях.

Анализ и интерпретация результатов исследования

Для целей нашего исследования сначала были проанализированы психологические ресурсы, удовлетворенность профессиональной деятельностью и профессиональное выгорание у предпринимателей. В таблице 1 указаны результаты описательной статистики по исследованию используемых методик.

## Среднее значение и стандартное отклонение

	Среднее значение	Стандартное отклонение	N	Нормативное среднее значение
<b>Опросник профессионального выгорания Маслах</b>				
Эмоциональное истощение	23,40	9,93	15	19,73
Деперсонализация	12,07	8,84	15	7,78
Редукция достижений	33,53	6,74	15	32,93
<b>Краткая шкала резилентности</b>				
Резилентность	19,40	5,95	15	
<b>Утрехская шкала увлеченности работой</b>				
Увлеченность работой	31,60	7,99	15	
<b>Шкала толерантности к неопределенности</b>				
ТН общий балл	70,36	14,42	14	
Отношение к новизне	11,50	2,53	14	
Отношение к сложным задачам	26,64	5,84	14	
Отношение к неопределенным ситуациям	29,14	6,51	14	
Предпочтение неопределенных ситуаций	39,43	9,06	14	
Толерантность к неопределенности	30,93	6,02	14	
<b>Опросник профессиональной мотивации</b>				
Внутренняя мотивация	11,67	3,74	15	
Интегрированная мотивация	11,73	3,71	15	
Идентифицированная мотивация	11,93	3,15	15	
Интроецированная мотивация	10,20	4,26	15	
Внешняя мотивация	11,13	5,00	15	
Амотивация	6,13	2,67	15	
Автономная мотивация	35,33	10,24	15	
Контролируемая мотивация	27,47	11,22	15	
Индекс относительной автономии	7,87	19,46	15	

Далее мы выявляли различия между показателями, измеряемых методиками, в зависимости от группирующего фактора (вопросы анкеты). Мы разделили нашу выборку на группы, согласно ответам на вопросы: «устраивает или не устраивает доход», «наличие детей», «требуется ли ваше взаимодействие с иностранными партнерами» и провели исследование значимых различий в показателях методик с использованием критерия Мана-Уитни. Значимых различий не было найдено. При делении выборки на группы, согласно ответов на вопрос «устраивают или не устраивают сотрудники» обнаружен интересный результат.



Таблица 2

**Распределение средних показателей отношения к сложным задачам, внутренней мотивации, амотивации при группирующем факторе «устраивают или нет сотрудники»**

	Средний показатель		
	отношение к сложным задачам	внутренняя мотивация	амотивация
<b>Группа 1 /устраивают сотрудники</b>	9,69	9,61	6,33
<b>Группа 2 /не устраивают сотрудники</b>	4,58	5,58	10,50
<b>Критерий Манна-Уитни</b>	6,5	12,5	12
<b>Критерий Вилкоксона</b>	54	27,5	57
<b>Уровень значимости</b>	0,02	0,07	0,07

Различия по внутренней мотивации и амотивации находятся на уровне тенденций. Различия по отношению к сложным задачам значимы. Существуют различия в показателях отношения к сложным задачам в зависимости от группирующего фактора «устраивают или нет сотрудники». Различия статистически значимы при уровне значимости  $p < 0,05$ . Различия в показателях внутренней мотивации и амотивации значимы на уровне тенденции.

Далее были проанализированы взаимосвязи между личностными ресурсами, удовлетворенностью профессиональной деятельностью и профессиональным выгоранием у предпринимателей.

Таблица 3

**Значимые корреляции между исследуемыми показателями**

	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Увлеченность работой
<b>Частота отдыха</b>	-0,71**	-0,69**	0,52*
<b>Резилентность</b>	-0,68**	-0,75**	0,71**
<b>Увлеченность работой</b>	-0,79**	-0,82**	
<b>Отношение к сложным задачам</b>			0,74**
<b>Предпочтение неопределенных ситуаций</b>			0,51*

\*\*  $p < 0,01$ , \*  $p < 0,05$

Как видно показатели частоты отдыха, резилентности и увлеченности работой имеют обратную связь средней силы с показателями эмоционального истощения и деперсонализации (на уровне значимости  $p < 0,01$ ). Очевидно, что регулярный отдых, способность быстро восстанавливаться после пережитого стресса и увлеченность работой препятствуют профессиональному выгоранию. Напомним, что в анкете были предложены ответы на вопрос: «Как часто позволяете себе отдыхать», и ответы респондентов разделились на три группы:

1. Не могу позволить себе полноценный отдых;
2. Чаще 1 раза в год;
3. 1 раз в год.

Показатели частоты отдыха и резилентности имеют прямую корреляцию средней силы с показателем увлеченности работой (на уровне значимости  $p < 0,01$ ). Логично, что регулярный отдых и способность быстро восстанавливаться после пережитого стресса имеет связь с увлеченностью работой.

Показатели отношения к сложным задачам и предпочтения неопределенных ситуаций имеют прямую связь средней силы с показателем увлеченности работой (на уровнях значимости  $p < 0,01$  и  $p < 0,05$  соответственно). Весьма интересный факт, что отношение к сложным задачам и предпочтение неопределенных ситуаций связаны с увлеченностью работой.

В заключении нашей статьи подведем итог проделанной работы. Не существует единой концепции, дающей определение понятиям «психологические ресурсы», «психологический потенциал». Однако имеющиеся научные труды дают различное друг от друга достаточно широкое описание данных феноменов, их предпосылок, следствий, структуры. В теоретической части статьи проанализированы и рассмотрены основные психологические ресурсы, феномен удовлетворенности профессиональной деятельностью и профессионального выгорания.

В ходе эмпирического исследования были получены результаты, которые подтвердили основную и дополнительные гипотезы нашего исследования. А именно с помощью критерия Мана-Уитни выявлены статистически значимые различия ( $6,5$ ,  $p < 0,05$ ) между показателями отношения к сложным задачам в группах предпринимателей, довольных и недовольных своими подчиненными. Очевидно, что предприниматели, удовлетворенные своей командой охотнее берутся за сложные задачи и увереннее себя чувствуют в процессе деятельности. Так же выявлены различия на уровне тенденции между показателями внутренней мотивации и амотивации в группах предпринимателей, довольных и не довольных своими сотрудниками. С помощью анализа ранговой корреляции Спирмена была установлена обратная связь средней силы между показателями частоты отдыха, резилентности, увлеченности работой и показателями эмоционального истощения и деперсонализации (на уровне значимости  $p < 0,01$ ). Что подтвердило основную гипотезу нашего исследования о наличии взаимосвязей между личностными ресурсами и профессиональным выгоранием у предпринимателей! Очевидно, что регулярный отдых, способность быстро восстанавливаться после пережитого стресса и увлеченность работой препятствуют профессиональному выгоранию. Показатели частоты отдыха и резилентности имеют прямую корреляцию средней силы с показателем увлеченности работой (на уровне значимости  $p < 0,01$ ). Логично, что регулярный отдых и способность быстро восстанавливаться после пережитого стресса имеет связь с увлеченностью работой. Показатели отношения к сложным задачам и предпочтения неопределенных ситуаций имеют прямую связь средней силы с показателем увлеченности работой (на уровнях значимости  $p < 0,01$  и  $p < 0,05$  соответственно).

### *Литература*

1. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. //СПб.: Питер. 2008. С. 358.
2. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал: структура и диагностика. М.: Смысл, 2011. С. 131-177.
3. Емельянов Е.Н., Поварницына С.В. Психология бизнеса. М.: Армада. 1998. С. 34-39.
4. Клевцова Н.А. синдром эмоционального выгорания в профессиональной деятельности специалиста // Территория науки. 2015. №5. С. 63-67.
5. Кольцова Е.А. Представления работников российских организаций о балансе между работой и личной жизнью // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2014. №11. С. 160-168.
6. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции. В сб.: Личностный потенциал: структура и диагностика. М.: Смысл, 2011. С. 107-130.

7. Baltes P.B. Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline.// *Developmental Psychology*. 1987. №23. P. 611-626.

8. Diener E., Fujita F. Resources, personal striving and subjective wellbeing: A nomothetic and ideographic approach.// *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. №68. P. 926-935.

9. Hobfoll S. Conservation of resources theory: its implication for stress, health and resilience. In Folkman S. (ed.)// *The Oxford Handbook of Stress, Health and Coping*. //New York: Oxford university Press. 2011. P. 127-147.

10. Hobfoll S. Conservation of resource caravans and engaged settings.// *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 2001. P. 116-122

11. Maslach C., Shaufeli W.B., Leiter M.P. Job burnout.// *Annual Review of Psychology*. 2001. №52. P. 397-422

## **СООТНОШЕНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ВЫРАЖЕННОСТИ ФАКТОРОВ РИСКА У КАНДИДАТОВ ПРИ ТРУДОУСТРОЙСТВЕ В КОММЕРЧЕСКИЕ ОРГАНИЗАЦИИ**

**Мартьянова Л.М.**

ООО «МАИЛ»

e-mail: lundama1988@gmail.com

**Гурова Е.В.**

кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры психологии  
и педагогики дистанционного обучения ФГБОУ ВО МГППУ

e-mail: parys11@mail.ru

*Аннотация:* В статье рассматривается эмпирическое исследование, проведенное с целью выявления соотношения копинг-стратегий и выраженности факторов риска у кандидатов при трудоустройстве в коммерческие организации. Описываются полученные результаты и практическая значимость проведенного исследования.

*Ключевые слова:* кадровая безопасность, антикорпоративные действия, девиантное поведение, делинквентное поведение, фактор риска, копинг-стратегия, специальное психофизиологическое исследование, полиграф.

## **THE RATIO OF COPING STRATEGIES AND THE SEVERITY OF RISK FACTORS IN CANDIDATES FOR EMPLOYMENT IN COMMERCIAL ORGANIZATIONS**

*Annotation:* The article discusses an empirical study conducted to identify the correlation of coping strategies and the severity of risk factors in candidates for employment in commercial organizations. The results obtained and the practical significance of the study are described.

*Key words:* personnel security, anti-corporate actions, deviant behavior, delinquent behavior, risk factor, coping strategy, special psycho-physiological research, polygraph.

В современных условиях рыночной экономики важной составляющей, необходимой для стабильной и конкурентноспособной деятельности любой ком-

мерческой организации, является ее безопасность. Для реализации защиты организации от намеренного разрушительного воздействия существует комплекс организационных и технических мер, которые обеспечивают безопасность. Благодаря этому комплексу проводится оценка устойчивости основных объектов и субъектов организации, позволяющих развиваться и функционировать, на предмет слабости и уязвимости в ситуации влияния деструктивных факторов. В этом ряду одно из главных мест занимает человек, как субъект, включенный в процесс управления, а также как менее предсказуемый элемент организации. В этом разрезе изучение проблемы обеспечения кадровой безопасности выходит на первое место среди рассматриваемых аспектов безопасности коммерческой организации. Кадровая безопасность включает в себя сочетание мер, которые направлены на предотвращение угроз и рисков, устранение негативных экономических последствий, связанных с деятельностью, особенностями поведения и интеллектуальным потенциалом персонала, а также трудовыми отношениями в целом (Алавердов 2010). В кадровой безопасности принято выделять кадровые риски (Кибанов, 2006). Разнообразие оснований для дифференциации дает большое количество типологий кадровых рисков. Фактор риска – это «антисоциальное либо асоциальное, а равно антикорпоративное деяние – (факт), имеющее место в биографии кандидата или уже действующего сотрудника (работника) и рассматриваемое как недопустимое в данной организации» (Оглоблин, 2004). В рамках коммерческих организаций к факторам риска принято относить различные варианты девиантного, делинквентного поведения, антикорпоративные действия.

В настоящее время свою эффективность доказал психофизиологический метод с применением полиграфа, позволяющий выявить сокрытие нежелательной информации кандидата о себе при трудоустройстве. Основное преимущество использования специального психофизиологического исследования с применением полиграфа – это получение негативной информации о потенциальном сотруднике, его факторах риска, которые не узнать с помощью других методов (собеседование, психологическое тестирование, беседа с предыдущими работодателями). Однако этот метод является добровольным и имеет свои ограничения при использовании. Поэтому нахождение возможности выявления негативного опыта кандидата или склонности к нему, не прибегая к использованию полиграфа, является перспективным направлением для дальнейших исследований.

В современных реалиях среди растущего спектра стрессоров различной интенсивности и величины, приводящих к истощению ресурсов, выбор совладающего поведения позволяет людям с наименьшими потерями выходить из кризисов и трудных жизненных ситуаций. Это, в свою очередь, повышает качество жизни людей и ведет к меньшей восприимчивости и проницаемости для дезадаптирующих внешних факторов и обстоятельств. Американский психолог Р. Лазарус описал понятие копинг как стратегию совладания со стрессом: «непрерывно меняющиеся попытки в когнитивной и поведенческой областях справиться со специфическими внешними или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека» (Causey, 1993). В трудах российских психологов понятие «coping» включает широкий диапазон вариантов поведения и деятельности личности. По словам С.К. Нартовой-Бочавер, к копингам можно отнести и формы психологической защиты, и конкретные способы преодоления кризисных состояний. (Крюкова, 2009). Понятие копинг-стратегии начали использоваться и для описания поведения людей при поворотных жизненных точках, а затем и в условиях длительных хронических стрессоров (Нартова-Бочавер, 1997). Можно предположить, что выбор малоэффективных стратегий совладания со стрессом может приводить к непродуктивным и девиантным формам поведения человека.

Обзор и анализ исследований проблематики копинг-стратегий личности продемонстрировал широкую разработку теоретических вопросов, вопросов взаимосвязи предпочитаемых копинг-стратегий личности и факторов, определяющих выбор. Исследователи изучали социально-психологические факторы, влияющие на выбор копинг-стратегий, отдельно рассматривая и уровень эмоционального интеллекта, и самооценку, и жизнестойкость, и связь копинг-стратегий с девиантным поведением, и другие факторы. Однако исследований, посвященных изучению зависимости или связи копинг-стратегий и благонадёжности кандидатов или сотрудников, которые могут иметь факторы риска, проведено не было.

В связи с этим возрастает актуальность изучения связи между предпочитаемыми копинг-стратегиями людей и имеющимися у них факторами риска. Проблемой исследования был поставлен вопрос: существует ли связь между предпочитаемыми копинг-стратегиями и имеющимися факторами риска у кандидатов в коммерческие организации? Проведенное исследование позволило ответить на вопрос о том, возможно ли повысить эффективность обеспечения кадровой безопасности коммерческой организации зная о тех копинг-стратегиях, которые предпочитают кандидаты при трудоустройстве.

Целью исследования стало выявление соотношения копинг-стратегий и выраженности факторов риска у кандидатов при трудоустройстве в коммерческие организации. Основная гипотеза исследования была сформулирована так: существует соотношение между копинг-стратегиями кандидатов и выраженности выявленных у них факторов риска. Дополнительная гипотеза: могут существовать различия в факторах риска и копинг-стратегиях у мужчин и женщин – кандидатов при трудоустройстве в коммерческие организации.

В исследовании приняли участие 40 кандидатов на различные вакансии в коммерческие организации, из них 19 мужчин и 21 женщина, в возрасте от 19 до 58 лет. Исследование проводилось на базе ООО «Международная Академия исследования лжи», в ходе собеседования при трудоустройстве в различные коммерческие организации. Собеседование включало в себя стандартизованную опросную беседу по факторам риска, специальное психофизиологическое исследование с применением полиграфа.

В рамках решения поставленных эмпирических задач были выявлены имеющиеся факторы риска у кандидатов при трудоустройстве в коммерческие организации, определены копинг-стратегии у кандидатов при трудоустройстве в коммерческие организации. После этого было проанализировано соотношение выявленных копинг-стратегий и выраженности факторов риска у кандидатов, а также различия в факторах риска и копинг-стратегиях у мужчин и женщин при трудоустройстве в коммерческие организации.

Для эмпирического исследования были использованы следующие методики: предтестовая стандартизованная беседа по факторам риска в рамках специального психофизиологического исследования с использованием полиграфа, тестирование с использованием методики «Опросник совладания со стрессом CORE» (авторы Ч. Карвер, М. Шайер, Дж.К. Вайнтрауб, 1989 г, русскоязычная версия Гордеевой, Е.Н. Осина, Е.А. Рассказовой, 2013 год).

Для выявления факторов риска применялась *предтестовая стандартизованная беседа по факторам риска* в рамках проведения специального психофизиологического исследования (СПФИ) с использованием полиграфа. Фиксация факторов риска осуществлялась двумя способами. Первый способ – признание кандидата в имеющемся опыте относительно фактора риска в процессе предтестовой беседы в рамках проведения СПФИ. Второй способ – регистрация значимых реакций на вопросы относительно факторов риска в инструментальной части проведения СПФИ. Рассматриваемые *факторы риска*:

1. Алкоголь (употребление алкоголя чаще 3 раз в неделю; проблемы на рабочих местах в связи с употреблением алкоголя: пропуски, употребление на рабочем месте, выход в состоянии алкогольного опьянения, нарушение техники безопасности в связи с употреблением алкоголя; вождение в состоянии алкогольного опьянения, лишение прав за вождение в состоянии алкогольного опьянения, административное правонарушение в связи с употреблением алкоголя в общественных местах; обращение за медицинской помощью в связи со злоупотреблением алкоголя: лечение от алкоголизма, «кодирование», капельница в стационаре и/или с выездом к злоупотребляющему алкоголем; длительные периоды злоупотребления алкоголем).

2. Наркотики (употребление любого вида наркотика более 2-3 раз, проба разных видов наркотических веществ).

3. Присвоение товарно-материальных ценностей (присвоение ценностей за исключением небольшого количества канцелярии невысокой стоимости), не превышающей стоимость 500 рублей).

4. Подделка отчетных документов (подделка, фальсификации любых отчетных документов, скрываемая от руководства компании: отчетов за период работы, фальсификация чеков, квитанций, намеренное внесение неверных данных в отчетные документы и т.п.).

5. Совершение преступлений, оставшихся нераскрытыми (опыт совершения неправомερных и преступных действий, описанных в уголовном кодексе, за совершение которых кандидат не понес наказания).

6. Передача конфиденциальной информации (передача какой-либо конфиденциальной информации организации, в которой в этот момент работал кандидат, заинтересованным лицам: фискальные, правоохранительные органы, конкуренты и др.).

7. Деловые отношения с криминальными элементами (обоюдовыгодные отношения на материальной или иной основе с лицами, занимающимися криминалом).

8. Привлечение к уголовной ответственности (имеющаяся судимость: условная, погашенная, непогашенная и др.).

9. Соккрытие анкетных данных при трудоустройстве (намеренно соккрытие/искажение какой-либо информации о себе, которая став известной другой стороне, могла стать причиной отрицательного решения относительно его трудоустройства в коммерческую организацию).

10. Договоренность о нанесении ущерба компании (договоренность с заинтересованными лицами о нанесении какого-либо ущерба компании после трудоустройства: хищения, передача конфиденциальной информации, помощь в трудоустройстве других лиц для нанесения вреда и т.п.).

11. Азартные игры (систематические игры на деньги в какие-либо азартные игры, игровые долги в прошлом или настоящем в крупных размерах, проигрыш крупных сумм денег).

12. Проблемные долги и кредиты (крупные денежные долги, при которых ежемесячные платежные обязательства превышали 50-70% от предполагаемой заработной платы кандидата; просроченные платежи по кредитам; крупные задолженности за квартиру, коммунальные платежи и пр.; неплательщик алиментов, по исполнительным листам и пр.).

13. Получение скрытого дополнительного дохода на прошлых местах работы за счет ресурсов компании (скрытый доход, получаемый в связи со своим служебным положением и должностными обязанностями, либо за счет ресурсов компании: хищения с целью перепродажи, получение откатов, благодарностей за предоставление определенных условий в целях личного обогащения и др.).



*Специальное психофизиологическое исследование* с применением полиграфа представляет собой методику, включающую предтестовую беседу по рассматриваемым вопросам, непосредственный опрос на полиграфе, посттестовую беседу. Для выявления копинг-стратегий был использован опросник совладания со стрессом COPE, авторами которого являются К. Карвер, М. Шейер и Дж. Вейнтрауб (Carver et al., 1989), версия Гордеевой, Е.Н. Осина, Е.А. Рассказовой и др.. Опросник COPE предназначен для измерения и ситуационных копинг-стратегий, и лежащих в их основе диспозиционных стилей. Опросник COPE состоит из 60 пунктов, объединенных в 15 шкал.

Во время эмпирического исследования факторы риска были выявлены с помощью предтестовой беседы и проверки на полиграфе, по каждому кандидату результаты по предтестовой беседе и выявленным реакциям на факторы риска объединялись. Представим результаты исследования выявленных факторов риска у кандидатов. Среди самых распространенных факторов риска можно отметить «Наркотики» (22) и «Присвоение ТМЦ» (21). Высокое значение получили факторы риска «Алкоголь» (13), «Совершение преступлений, оставшихся нераскрытыми» (9), «Получение скрытого дополнительного дохода» (8). Менее распространенными факторами риска можно отметить факторы риска «Подделка отчетных документов» (1) и «Договоренность о нанесении вреда компании» (1).

Были определены копинг-стратегии у кандидатов при трудоустройстве в коммерческие организации по опроснику COPE. При анализе средних значений выраженности предпочитаемых копинг-стратегий были сделаны следующие выводы. Самыми популярными стратегиями совладания со стрессом были обнаружены копинг-стратегии «Позитивное переформулирование и личностный рост» (14,5), «Планирование» (14,3) и «Активное совладание» (14,1). Самыми непопулярными были обнаружены копинг-стратегии «Использование «успокоительных»» (5,5), «Поведенческий уход от проблемы» (7,1), «Отрицание» (7,6), «Обращение к религии» (7,8).

Затем было рассмотрено соотношение выявленных копинг-стратегий и выраженности факторов риска у кандидатов. Выраженность факторов риска определялась количеством факторов риска у кандидата. Для выявления соотношения был использован математический критерий Спирмена. Статистически значимая обратная связь была обнаружена между копинг-стратегией «Использование эмоциональной социальной поддержки» и количеством факторов риска ( $r=-0,321$ , при  $p<0,05$ ). Чем больше респондент обращался к данной копинг-стратегии, тем меньше факторов риска у него было выявлено. Статистически значимая обратная связь на уровне тенденции была выявлена между копинг-стратегией «Обращение к религии» ( $r=-0,298$ , при  $p<0,05$ ) и количеством факторов риска. Чем чаще кандидат обращался к данной копинг-стратегии, тем меньше факторов риска у него было выявлено. Вероятно, это связано с тем, что верующие люди чаще стремятся к соблюдению заповедей, догм и правил, менее склонны к девиантному и делинквентному поведению в обществе. Таким образом, гипотеза о соотношении предпочитаемых копинг-стратегий и выраженности выявленных факторов риска была частично подтверждена. После данного анализа было принято решение проверить дополнительную гипотезу, о различии в выявленных факторах риска и предпочитаемых копинг-стратегиях у мужчин и женщин.

Для подтверждения либо опровержения дополнительной гипотезы о различии выявленных факторов риска у мужчин и женщин было проведено сравнение средних по факторам риска у мужчин и женщин. У мужчин было выявлено больше факторов риска, чем у женщин. Самыми распространенными у мужчин были выявлены факторы риска «Присвоение ТМЦ» (73,7%), «Употребление наркотиков» (57,9%), «Употребление алкоголя» (42,1%). Также высокий процент был получен по фактору риска «Получение скрытого дополнительного дохода» (36,8%).

Самыми нераспространенными факторами риска оказались «Подделка отчетных документов» (5,3%), «Договоренность о нанесении вреда компании» (5,3%) и «Проблемные долги и кредиты» (5,3%).

У женщин самым распространенным оказался фактор риска «Употребление наркотиков» (52,4%). Второе и третье место по распространенности заняли факторы риска «Присвоение ТМЦ» (33,3%) и «Употребление алкоголя» (23,8%) соответственно. Среди выявленных факторов риска у женщин самыми нераспространенными оказались «Получение скрытого дополнительного дохода» (4,8%) и «Привлечение к уголовной ответственности» (9,5%).

Проанализировав различия между выявленными факторами риска у мужчин и женщин, были сделаны следующие выводы. Фактор риска «Алкоголь» у мужчин встречался в 1,76 раз чаще, чем у женщин. Фактор риска «Присвоение ТМЦ» встречался у женщин в 2,2 раза реже. Однако фактор риска «Деловые отношения с криминальными элементами» встречался у женщин чаще, чем у мужчин (в 1,8 раз). Фактор риска «Привлечение к уголовной ответственности» встречался у мужчин в 2,2 раза чаще, чем у женщин. Фактор риска «Проблемные долги и кредиты» у женщин был выявлен в 3,6 раз чаще. Фактор риска «Получение скрытого дополнительного дохода» был выявлен у мужчин в 7,7 раз чаще, чем у женщин. Фактор риска «Соккрытие анкетных данных при трудоустройстве» был обнаружен у женщин в 1,8 раз чаще, чем у мужчин. Незначительная разница была обнаружена между выявленными у мужчин и женщин факторами риска, такими как: «Наркотики» (52,38 и 57,9), «Совершение преступлений, оставшихся нераскрытыми» (19,05 и 26,31), «Азартные игры» (19,05 и 15,79).

Был проведен анализ статистической значимости различий у мужчин и женщин с помощью критерия Хи-квадрат Пирсона. Проведя анализ различий по фактору риска «Хищение ТМЦ» были обнаружены статистически значимые различия между полом и выявленным фактором риска «Присвоение ТМЦ». Для мужчин этот фактор риска является более характерным ( $p=,011$ , при  $p<0,05$ ). Проведя анализ различий по фактору риска «Получение скрытого дополнительного дохода за счет ресурсов компании» были обнаружены статистически значимые различия у мужчин и женщин по фактору риска «Получение скрытого дополнительного дохода за счет ресурсов компании». Для мужчин этот фактор риска является более характерным ( $p=,011$ , при  $p<0,05$ ).

Таким образом, гипотеза о различии между выявленными факторами риска у мужчин и женщин подтвердилась. Для мужчин более свойственными являются факторы риска «Присвоение ТМЦ» и «Получение скрытого дополнительного дохода за счет ресурсов компании», чем для женщин. Возможно, это связано с тем, что именно на мужчин ложится ответственность за материальную обеспеченность семьи. Если заработная плата не позволяет обеспечивать все материальные потребности в семье, мужчины рассматривают для себя возможность альтернативных источников заработка внутри компании, в которой они трудоустроены. Однако в результате исследования не было обнаружено значимых корреляций между большинством факторов риска и полом респондентов.

С помощью критерия Манна-Уитни при анализе различий предпочитаемых копинг-стратегий у мужчин и женщин были получены следующие результаты: были обнаружены статистически значимые различия у мужчин и женщин в предпочтении таких копинг-стратегий как: «Концентрация на эмоциях и их активное выражение» ( $p=0,014$ , при  $p<0,05$ ), «Обращение к религии» ( $p=0,049$ , при  $p<0,05$ ) «Использование эмоциональной социальной поддержки» ( $p=0,018$ , при  $p<0,05$ ), «Принятие» ( $p=0,023$ , при  $p<0,05$ ). Женщины используют эти копинг-стратегии чаще, чем мужчины. Таким образом, дополнительная гипотеза о различии в предпочитаемых копинг-стратегиях у мужчин и женщин частично подтвердилась.

Были получены любопытные результаты при анализе различий у мужчин и женщин, отдавших свое предпочтение копинг-стратегии «Планирование». У мужчин выявлена статистически значимая связь между количеством факторов риска и предпочтением копинг-стратегии «Планирование» ( $p=0,009$ , при  $p<0,05$ ). Это значит, что мужчины, выбирающие копинг-стратегию «Планирование» имеют больше факторов риска, чем те, кто не выбирает в качестве предпочитаемой эту копинг-стратегию. И примечательно то, что у женщин выявлена противоположная тенденция. Обнаружена статистически значимая обратная связь между количеством выявленных факторов риска и предпочтением копинг-стратегии «Планирование» ( $p=0,039$ , при  $p<0,05$ ). Это может говорить о том, что женщины, не отдающие предпочтение копинг-стратегии «Планирование», имеют больше факторов риска. А женщины, предпочитающие копинг-стратегию «Планирование», имеют меньшее количество факторов риска.

Были проанализированы различия у мужчин и женщин по количеству факторов риска, копинг-стратегии и каждому фактору риска отдельно. Выявлена статистически значимая связь между фактором риска «Алкоголь» и количеством выявленных факторов риска и у мужчин ( $p=0,059$ , при  $p<0,05$ ), и у женщин ( $p=0,015$ , при  $p<0,05$ ). Следовательно, если у кандидата был зафиксирован этот фактор риска, то ему были присущи и другие факторы риска. Выявлена статистически значимая связь между предпочтением копинга «Использование «успокоительных»» и фактором риска «Алкоголь» у мужчин ( $p=0,021$ , при  $p<0,05$ ), у женщин эта связь выявлена на уровне тенденции ( $p=0,06$ , при  $p<0,05$ ).

При рассмотрении фактора риска «Наркотики» выявлена статистически значимая связь между фактором риска «Наркотики» и количеством факторов риска у женщин ( $p=0,003$ , при  $p<0,05$ ). Если у женщины был зафиксирован фактор риска «Наркотики», то ей были присущи и другие факторы риска. При анализе копинг-стратегий была зафиксирована статистически значимая обратная связь между копинг-стратегией «Мысленный уход» и выявленным фактором риска «Наркотики» ( $p=0,013$ , при  $p<0,05$ ). Это значит, женщины с данным фактором риска реже всего выбирали эту копинг-стратегию. У мужчин статистически значимая связь была обнаружена между предпочтением копинг-стратегий «Активное совладание» ( $p=0,051$ , при  $p<0,05$ ), «Сдерживание» ( $p=0,012$ , при  $p<0,05$ ) и «Планирование» ( $p=0,042$ , при  $p<0,05$ ) и фактором риска «Наркотики». Предпочтение этих копинг-стратегий было отражено в фиксации данного фактора риска. Статистически значимая обратная связь была обнаружена между выбором копинг-стратегии «Обращение к религии» ( $p=0,001$ , при  $p<0,05$ ) и фактором риска «Наркотики». Можно сказать, предпочтение этой копинг-стратегии уменьшает вероятность употребления наркотиков мужчинами.

При рассмотрении фактора риска «Присвоение ТМЦ» выявлена статистически значимая связь между фактором риска «Присвоение ТМЦ» и количеством факторов риска у женщин ( $p=0,009$ , при  $p<0,05$ ) и мужчин ( $p=0,002$ , при  $p<0,05$ ). Зафиксирована прямая зависимость между предпочтением женщинами копинг-стратегии «Отрицание» ( $p=0,006$ , при  $p<0,05$ ) и выявленным фактором риска «Присвоение ТМЦ». И обратная зависимость ( $p=0,008$ , при  $p<0,05$ ) связана с предпочтением копинга «Планирование» и данным фактором риска. У мужчин статистически значимая связь была обнаружена между предпочтением копинг-стратегий «Использование инструментальной социальной поддержки» ( $p=0,045$ , при  $p<0,05$ ), и «Планирование» ( $p=0,008$ , при  $p<0,05$ ) и фактором риска «Присвоение ТМЦ». Предпочтение этих копинг-стратегий было отражено в фиксации данного фактора риска. Статистически значимая обратная связь была обнаружена между выбором копинг-стратегии «Обращение к религии» ( $p=0,05$ , при  $p<0,05$ ) и фактором риска «Присвоение ТМЦ». Можно предположить, что предпочтение этой копинг-стратегии уменьшает вероятность хищения товарно-материальных ценностей мужчинами.

Несмотря на то, что были обнаружены статистически значимые связи копинг-стратегий с остальными факторами риска, в данном исследовании мы располагаем недостаточной базой, чтобы на их основании делать обобщающие выводы. Таким образом, дополнительная гипотеза подтвердилась. Были обнаружены различия между предпочитаемыми копинг-стратегиями и выявленными факторами риска у мужчин и женщин при трудоустройстве в коммерческие организации.

Таким образом, появляется возможность прогнозирования имеющихся факторов риска у кандидатов при трудоустройстве в коммерческие организации, благодаря выявлению преобладающих у них копинг-стратегий в тех ситуациях, когда использовать специальное психофизиологическое исследование с применением полиграфа не представляется возможным. Полученная информация о выявленных копинг-стратегиях позволяет сосредотачивать внимание при осуществлении обеспечения кадровой безопасности на деятельности отдельных сотрудников, а также создавать условия, в которых проявление прогнозируемых факторов риска будет минимизировано.

### *Литература*

1. Карвер, К.С., Шайер, М.Ф. и Вайнтрауб, Дж.К. (1989), Оценка стратегий выживания: теоретический подход, Журнал личности и социальной психологии, 56, 267-283.
2. Causey D.L., Dubow E.F. (1993) Negotiating the transition to junior high school: The contributions of coping strategies and perceptions of the school environment. // Prevention in Human Services. 10. 59–81.
3. Алавердов А.Р. (2010) Управление кадровой безопасностью организации: учеб. М.: Маркет ДС.
4. Кибанов А. Я. (2006) Управление персоналом организации. М.: ИНФРА-М.
5. Крюкова Т.Л. (2009) Психология межпоколенных отношений: конфликты и ресурсы / Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, Т.В. Гущина, Е.А. Петрова; отв. ред. М.В. Сапоровская. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова.
6. Нартова-Бочавер С.К. (1997) «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. Т. 18. № 5. С. 20-30.
7. Оглоблин С.И., Молчанов А.Ю. (2004) Инструментальная детекция лжи. Ярославль: Юанс.
8. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О., Осин Е.Н. (2013) Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE // Психология. Журнал Высшей школы экономики. Т. 10. 1. 82–118.

## **СМЫСЛОЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ, КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ**

**Зубков А.А.,**  
ФГБОУ ВО МГППУ

*Аннотация.* В статье представлены результаты эмпирического исследования, проведенного для лиц с инвалидностью с целью выявления различий характеристик смысложизненных ориентаций и копинг-стратегий в зависимости от пола и возраста.

*Ключевые слова:* смысложизненные ориентации, копинг-стратегии, реабилитация, инвалидность

Изучение смысложизненных ориентаций для лиц с инвалидностью позволяет не только определить смысловую направленность личности этих людей, но и дать правильное направление для развития личностного реабилитационного потенциала, а также спрогнозировать варианты течения заболевания с учетом психологических характеристик больного человека и его представления о своем заболевании.

Методики эмпирического исследования: тест «Смысложизненные ориентации» (адаптация в редакции Леонтьева) и опросник COPE (версия Рассказовой, Гордеевой, Осина), позволили эмпирически сравнить компоненты осмысленности жизни и стратегии преодоления в зависимости от возраста и пола. Методики, не были разработаны для лиц с инвалидностью, но сегодня широко используются при психологической реабилитации людей с инвалидностью.

Выборка: В исследовании принимали участие студенты, пенсионеры, работающие и не работающие лица с инвалидностью, с разными заболеваниями и группами установленной инвалидности. Выборка N=21 была разделена на подгруппы:

– в состав первой подгруппы вошли: 15 женщин и 6 мужчин;

– в состав второй подгруппы вошли 12 человек (20-45 лет), 9 человек (60-80 и более лет). Респонденты, вошедшие в данную выборку, имеют инвалидность более пяти лет, есть люди, с диагнозом «инвалидность детства».

В ходе исследования методики СЖО автором теста Д.А. Леонтьевым во время его апробации были получены показатели средних и стандартных отклонений субшкал теста и общего показателя осмысленности жизни (выборка – 200 человек).

Таблица 1

**Средние и стандартные отклонения субшкал и общего показателя осмысленности жизни (по Леонтьеву Д.А.)**

Шкалы	Мужчины		Женщины	
	Хср	σ	Хср	σ
1 – Цели	32,90	5,92	29,38	6,24
2 – Процесс	31,09	4,44	28,80	6,14
3 – Результат	25,46	4,30	23,30	4,95
4 – ЛК-Я	21,13	3,85	18,58	4,30
5 – ЛК-жизнь	30,14	5,80	28,70	6,10
Общий показатель ОЖ	103,10	15,03	95,76	16,54

В таблице №2 приведены результаты эмпирического исследования. В соответствии с полученными результатами, средний показатель по всем шкалам теста для относительно здоровых людей имеет другую закономерность: показатели у мужчин – выше, чем у женщин (Табл. 1).

Таблица 2

**Среднее субшкал сравнение по полу (методика СЖО)**

	Мужчины	Женщины	Уровень значимости различий p
Цели в жизни	26,0±7,8	33,2±6,3	0,039
Процесс жизни	23,2±6,7	29,9±6,4	0,046
Результат	18,7±6,1	25,0±5,0	0,024
Лоскут контроля – Я	19,0±6,1	20,0±4,4	0,441
Лоскут контроля – жизнь	22,8±8,9	29,7±6,6	0,130
Осмысленность жизни	109,7±29,5	138,53±25,9	0,038



Показатели: «цели в жизни», «процесс жизни (интерес)» и «осмысленность жизни» у женщин с инвалидностью близок к показателям мужчин без инвалидности. У мужчин, из-за имеющего хронического заболевания (инвалидности), имеется заниженное восприятие жизни как эмоционально насыщенной собственными целями и смыслом. Они глубже, чем женщины переживают неудовлетворенность прожитой части жизни. Вместе с тем, у мужчин и у женщин, имеющих инвалидность, уровень контроля по шале «Локус контроля «Я» совпадает. Они адекватно воспринимают пройденный этап жизни, его ощущения в тот период жизни, а также насколько осмысленна и продуктивна была их жизнь раньше. Исследование не выявило статистически значимых различий между показателями осмысленности жизни для двух возрастных групп лиц, имеющих инвалидность. При этом, общий показатель осмысленности жизни для людей с установленной инвалидностью, статистически значимо выше, чем у людей без инвалидности.

Таблица 3

**Выявленных различий двух возрастных групп (тест СЖО)**

	от 20 до 45		от 60 до 85	
	Хср	$\sigma$	Хср	$\sigma$
<b>Цели в жизни</b>	31,0	7,2	31,3	7,9
<b>Процесс жизни</b>	28,0	6,3	27,7	8,3
<b>Результат</b>	24,0	5,2	22,0	7,1
<b>Лоскут контроля – Я</b>	19,0	5,2	21,0	3,9
<b>Лоскут контроля – жизнь</b>	26,8	7,8	29,0	8
<b>Осмысленность жизни</b>	129,0	27,4	131,6	33,6

Такие показатели могут объясняться высоким уровнем осмысленности и ответственности людей с инвалидностью за результат жизненных целей. Эти люди сильнее сконцентрированы на своей жизненной ситуации, они приняли ее и используют свой личностный реабилитационный потенциал для борьбы с заболеванием и преодолением житейских трудностей.

При сравнении средних показателей выбора копинг-стратегий для женщин и мужчин с инвалидностью, не были выявлены статистически значимые различия. Имеется тенденция к более высоким показателям у женщин: «*позитивное переформулирование и личностный рост*» и «*планирование*».

При сравнении средних показателей выбора копинг-стратегий двух возрастных групп, были выявлены статистически значимые различия по двум параметрам: «*мысленный уход от проблемы*» и «*концентрация на эмоциях и их активное выражение*».

Таким образом, в результате проведенного исследования, мы выяснили, что для лиц, имеющих инвалидность, существуют тенденции к более высоким показателям средних значений осмысленности жизни для женщин, превышающие средние значения, установленные в процессе апробации теста для относительно здоровых людей. При этом, сравнение по возрасту не обнаружило статистически значимых различий для двух возрастных групп, но выявлены тенденции к статистически значимым отличиям по выбору копинг-стратегий. Для молодых людей с инвалидностью в большей степени, чем для старшей группы характерные: «*концентрация на эмоциях*» и «*мысленный уход от проблем*». Вместе с тем, не выявлены статистически значимые различия в выборе копинг-стратегии между женщинами и мужчинами, имеющими инвалидность. При сравнении, у тех и у других, были зафиксированы повышенные значения показателей «*активного совладания*».



Выбор человеком с инвалидностью стратегии копинга зависит от множества факторов: в первую очередь, от самой личности и тяжести заболевания, из которых будут формироваться особенности конкретной жизненной ситуации, определен реабилитационный потенциал и выбраны пути реализации и копинг-стратегии.

### *Литература*

1. Камин А.А. Концепция модели интерактивной консультативной службы для людей с ограниченными возможностями // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение). Матриалы II международной научно-практической конференции. Под ред. Б.Б. Айсмонтаса, В.Ю. Меновщикова. 2012. С. 20-24.

2. Леонтьев Д.А. Смыслжизненные ориентации (СЖО). 2-е изд. М., 2000.

3. Леонтьев Д.А. Развитие личности в норме и в затрудненных условиях. 2014.

4. Третьяк Э.В. Механизмы формирования девиантного поведения у подростков с точки зрения трансактного анализа // Возможности и риски цифровой среды. Сборник материалов VII Всероссийской научно-практической конференции по психологии развития (чтения памяти Л.Ф. Обуховой). Москва. 2019. С. 361-364.

## **ПРОБЛЕМА ПРИНЯТИЯ ГРУППОЙ СВЕРСТНИКОВ ДЕТЕЙ СО СТИГМОЙ**

**Козырева Н.В.**

Кандидат психологических наук

kozyreva\_nina@tut.by

УО «Белорусский государственный педагогический университет имени  
Максима Танка» г. Минск

*Аннотация:* В данной статье рассматривается проблема принятия личности группой сверстников учреждения дошкольного образования. Проблема особенно актуальна в связи с инклюзией в образовании (наличии в группе детей с ОПФР и прочими отличиями (стигмой)). Квазиэксперимент позволил выделить факторы стигматизации детей.

*Ключевые слова:* стигматизация, инклюзия, социометрический статус, позиционные роли, личностные характеристики, социально-коммуникативная компетентность

Проблема принятия личности группой стала уже традиционной в психологии. К сожалению, из года в год педагоги-психологи и воспитатели учреждений дошкольного образования (УДО) сталкиваются с трудностями в организации и сплочении детских коллективов, пытаются интегрировать детей с низкими социометрическими статусами: изолированных, пренебрегаемых и отвергаемых. Однако легче проблему предупредить, чем бороться с ее последствиями (стигматизация, депривация ведущих потребностей дошкольника: притязания на признание взрослого и сверстника). В связи с процессом инклюзии в образовании, проблема становится все острее и актуальнее.

Исследования С.В. Алехиной, В.В. Выроцковой по проблеме принятия детей в условиях инклюзии, делают акцент на системе образования, которая должна

быть готова к включению детей с особенностями развития и педагоге, который должен показать образец культурного поведения и организовать взаимодействие, умение принять особенности других людей. В целом важны ценностные изменения и профессиональные компетенции педагогов. Так, например, воспитатель дошкольного образования должен уметь выстраивать доверительные отношения с детьми, разрешать конфликты, что впоследствии повысит социальную компетентность детей. [1; 4]

Исследования М.В. Булыгиной и Е.Л. Мячиной о влиянии эмоциональной близости матери и ребенка на отношения со сверстниками убедительно доказывают, что негативно сказывается условно-дистантный тип взаимоотношений. Такие дети реже проявляют щедрость и реже оказывают помощь сверстнику, неадекватно реагируют на успех/неудачу других детей. При условно-симбиотическом типе отношений матери и ребенка, дети чаще вступают в конфликты со сверстниками. [3]

А.А. Заречная в своем эксперименте показывает значимость коммуникативной компетентности детей, от уровня развития которой зависит характер взаимодействия детей, степень конфликтности, возможности согласования своих действий, умения договариваться и более продуктивно выполнять задания. [5]

Связь социального статуса детей в группе с их психологическими, социально-когнитивными и поведенческими характеристиками убедительно доказывают исследования А.В. Аммона. Популярны дети легко налаживают взаимоотношения в новой игровой группе, перенимают систему координат общую в групповом взаимодействии, поэтому они легче налаживают игровые контакты. Отвергаемые дети имеют высокий уровень тревожности и переживают чувство одиночества. Игнорируемые дети чувствуют себя наиболее одинокими. Воспитатели воспринимают отвергаемых мальчиков как менее просоциальных, хотя они оказывают в равной мере просоциальное поведение в сравнении с популярными мальчиками. В целом, уменьшение агрессии у дошкольников ведет к повышению социометрического статуса. [2]

Исследование совместной игры старших дошкольников с атипичным и нормативным развитием в инклюзивной группе УДО А.Д. Львовой показало, что дети с особенностями в развитии, не имея необходимых навыков выстраивания взаимоотношений, не принимаются сверстниками в игры. [9]

Итак, многочисленные исследования показывают значимость перестройки системы образования в связи с инклюзией, развитие профессиональных компетенций педагогов, социально-коммуникативных компетенций у дошкольников, их личностных характеристик и типа отношений с матерью в раннем детстве.

В нашем исследовании ставилась задача выявления факторов стигматизации детей, а для этого были проведены следующие методы: социометрия, беседа, наблюдение, квазиэксперимент, однофакторный дисперсионный анализ с апостериорным критерием Дункана. Исследование проведено в 2017-2018 гг. Выборку составили 7 групп УДО г. Минска и г. Жлобина, N=174. По результатам бесед с воспитателями (n1=24) данные группы детей были разделены на три типа групп: ЭГ1 – (n2=72) 3 группы, в которых есть члены группы со стигмой и есть стигматизация; ЭГ2 – (n3=42) 2 группы, в которых есть члены группы со стигмой, но нет стигматизации и ЭГ3 – (n4=36) 2 группы, где нет детей со стигмой, но воспитатели отметили проблемы во взаимоотношениях детей, а именно частые конфликты и агрессивное поведение.

В ЭГ1 у детей со стигмой социометрические статусы показывают их неблагоприятное положение в группе сверстников. У Саши К. социометрический статус «отвергаемый» (при отсутствии положительных выборов ребенок получил один отрицательный выбор), у Глеба З. социометрический статус «пренебрегаемый», и в этой же группе у Аси Р. статус «отвергаемая» (при отсутствии положитель-

ных выборов испытуемая получила наибольшее количество отрицательных (8)). У Саши Щ. социометрический статус «отвергаемый» (при отсутствии положительных выборов он получил наибольшее количество отрицательных (10)). Беседы с испытуемыми подтвердили способность детей к выделению негативно воспринимаемой стигмы у сверстников. Наиболее частые ответы (от 70% до 90%) детей по отношению к сверстникам со стигмой: Саша К. «новенький», «из другой группы пришел»; Глеб З. «не понимает», «ничего не умеет», «под стол лезет на занятии»; Ася Р. «не слушает воспитателя», «от нее пахнет», «рот большой»; Саша Щ. «дерется», «воспитателя не слушает», «воспитатель ему делает замечания». Итак, дети дошкольного возраста способны выявлять в группе ребенка с яркими негативными особенностями, стигмой [6; 7; 8].

Результаты наблюдений и бесед показывают, что в группе № 1 (ЭГ1) есть проблема стигматизации. Так, по отношению к Асе Р. дети чаще, чем к остальным сверстникам, проявляют разные виды агрессии, например, обзывают, бьют, высмеивают или игнорируют. По отношению к Глебу З. дети демонстрируют в большей мере игнорирование. Воспитатель часто делает замечания детям со стигмой на занятиях и во время организационных моментов по сравнению с другими членами группы (соотношение – 4 : 1), хотя другие дети тоже нарушают правила поведения и в этом проявляется предвзятость в отношении к детям со стигмой. Следовательно, важно отношение воспитателя, его «подача» ребенка остальным членам группы, так как дети ориентируются на референтное мнение взрослого.

В группе № 2 (ЭГ1) по отношению к ребенку со стигмой Саше К. дети чаще, чем к остальным членам группы, проявляют разные виды агрессии, игнорируют его при взаимодействии, не берут в игры и не поддерживают его инициативы, то есть стигматизируют.

В группе № 3 (ЭГ1) есть проблема стигматизации, поскольку по отношению к Саше Щ. сверстники демонстрируют негативное отношение, выражающееся в частых актах агрессии и игнорирования, по сравнению с другими членами группы: постоянные жалобы на него воспитателям группы, постоянные толчки в спину, толкают в кусты на прогулке, сыплют песком в лицо, обзывают и игнорируют любые инициативы игр и общения со стороны мальчика. Воспитатель наиболее часто, по сравнению с остальными детьми группы, делает замечания Саше Щ. на занятиях и во время организационных моментов – 9 : 2.

Результаты исследования ЭГ2 показали, что у трех детей с наличием стигмы нет проблем с принятием их группой, так у Евгении П., Матвея М. и Вани И. социометрические статусы «принятый», несмотря на то, что дети в беседе отмечали яркое отличие данных детей. Примеры наиболее повторяющихся ответов (от 70% до 90% детей указали): у Евгении П. «плохие зубы», «черные зубы»; у Матвея М. «узкие глаза», «смуглый», «темный», «глаза некрасивые»; Ваня И. «плохо говорит», «непонятно говорит». По отношению к этим детям сверстники не проявляют ярко выраженного негативного отношения, берут их в игры, взаимодействуют на равных. Воспитатель делает замечания большинству детей группы во время занятий и во время организационных моментов, без негативного выделения какого-либо одного ребенка (соотношение – 1 : 1).

Результаты ЭГ3 показали, что в одной старшей группе двое детей имеют статус «изолированный», шестеро – «пренебрегаемый»; в другой старшей группе у четырех детей – статус «изолированный», у пяти – «пренебрегаемый». По итогам бесед с дошкольниками можно утверждать, что негативные характеристики, например: «бьет детей», «ругается матом», «не слушает воспитателя» и т.д., – дети дают разным членам группы без сосредоточения на каком-либо одном ребенке. Анализ наблюдений обнаруживает то, что сверстники часто проявляют негативное отношение к членам группы, иногда не берут в игры, но нет негативного акцента на конкретном ребенке.

В целом по выборке самые высокие показатели частоты негативных актов по отношению к детям со стигмой по сравнению с остальными членами группы (средние показатели) в ЭГ1: физическая агрессия – 7,8 : 0,7; вербальная агрессия – 5 : 0,7; косвенная агрессия – 5 : 0,3; игнорирование – 7,8 : 1.

Соотнеся вышерассмотренные факторы возникновения стигматизации у дошкольников и результаты проведенного эмпирического исследования межличностных отношений, пришли к выводам, что в ЭГ1 есть все критерии наличия проблемы стигматизации: 1) дети выявляют сверстников со стигмой (когнитивные предпосылки); 2) дети со стигмой имеют низкие социометрические статусы (эмоциональные предпосылки); 3) по отношению к детям со стигмой сверстники наиболее часто, чем по отношению к остальным членам группы, осуществляют негативное отношение (поведенческие предпосылки). В ЭГ2, несмотря на то что дети выявляют сверстников со стигмой (когнитивные предпосылки), последние имеют высокие социометрические статусы, и по отношению к ним сверстники не осуществляют наибольшее количество негативных актов, а следовательно, проблемы стигматизации в данной группе нет. В ЭГ3 дети выделяют некоторые негативные характеристики у многих сверстников, межличностные отношения большинства дошкольников носят достаточно негативный характер при отсутствии сосредоточения на каком-либо одном члене группы, что свидетельствует о конфликтных отношениях, но без проблемы стигматизации.

Далее выборка детей была разделена по принципу соответствия позиционным ролям («наблюдающие», «стигматизирующие», «стигматизируемые») и по наличию проблем в межличностных отношениях детей, связанных с частыми конфликтами и агрессией в поведении («проблемная», «непроблемная»). Данная классификация в выборке призвана отобразить отличия детей в зависимости от позиционных ролей и проблем во взаимоотношениях, а также выявить факторы стигматизации.

Для сравнения различных групп испытуемых («стигматизирующие», «стигматизируемые», «наблюдающие», «проблемная группа», «непроблемная группа») был применен однофакторный дисперсионный анализ с апостериорным критерием Дункана.

Статистический анализ показал, что частота замечаний со стороны воспитателей существенно различается в разных группах детей  $F(4; 145) = 40,65$  ( $p=0,000$ ). Если в среднем частота замечаний воспитателей в адрес «стигматизирующих», «наблюдателей», «непроблемных групп» и «проблемных групп» составляет 1 – 2, то в группе «стигматизируемых» этих замечаний зафиксировано 6 – 7. «Стигматизирующие» получают замечаний в сравнении с «наблюдателями» ( $p=0,16$ ); в сравнении с «непроблемной группой»  $p=0,06$ ; с «проблемной группой» ( $p=0,19$ ). «Наблюдатели» получают замечаний в сравнении с «непроблемной группой» ( $p=0,57$ ); в сравнении с «проблемной группой» ( $p=0,85$ ). Сравнение «проблемной» и «непроблемной» групп в отношении полученных замечаний также не показало значимых различий ( $p=0,49$ ). Значимые различия в количестве замечаний получены при сравнении групп «стигматизируемых» со «стигматизирующими» ( $p=0,000$ ), с «наблюдателями» ( $p=0,000$ ), с «непроблемной группой» ( $p=0,000004$ ), с «проблемной группой» ( $p=0,000$ ). Таким образом, можно предположить, что одним из факторов возникновения стигматизации являются наиболее частые замечания со стороны воспитателей в адрес детей со стигмой.

Данные группы также сравнивались по соотношению положительных, отрицательных и взаимных выборов, полученных детьми в социометрическом эксперименте, при выявлении факторов стигматизации. Низкий социометрический статус преобладал при наличии стигмы. А также выделенные группы сравнивались для изучения межличностных отношений в группах со стигматизацией и без стигматизации.

Воспитатель дает негативную оценку ребенку со стигмой, посредством частых замечаний. Сверстники также дают негативную оценку и осуществляют разные формы стигматизации. Следовательно, у воспитателей, и детей необходимо развивать толерантность к «инаким».

Ответные реакции «стигматизируемых» поддерживают стигматизацию за счет наличия пассивности или агрессивности. Позиционные роли детей отличаются по ряду характеристик. «Стигматизирующие» агрессивны и представлены во всех статусных категориях. «Наблюдающие» не агрессивны или агрессивны и также представлены во всех статусных категориях; не оказывают поддержки стигматизируемым, просто наблюдают происходящее, не участвуя в процессе стигматизации, благодаря чему ситуации повторяются снова и снова. «Стигматизируемые» имеют либо низкую, либо высокую агрессивность и только низкие социометрические статусы, обладают негативным отличием (какой-либо тип стигмы); в ответ на акты стигматизации проявляют агрессивные и / или пассивные реакции вне зависимости от наличия/отсутствия агрессивности. В целом, у членов группы доминируют агрессивность и конфликтность.

Таким образом, поведение, личность, черты и окружение создают и сохраняют проблему стигматизации. Важно развитие социально-коммуникативной компетентности у детей, снижение агрессивности и конфликтности, позитивный пример отношения воспитателя к детям со стигмой, развитие толерантного отношения к «инаким» членам группы.

### *Литература*

1. Алехина, С.В. Принципы инклюзии в контексте изменений образовательной практики / С.В. Алехина // Психологическая наука и образование. 2014. № 1. С. 5-16.
2. Аммон, А.В. Связь социального статуса детей в группе с их психологическими, социально-когнитивными и поведенческими характеристиками / А.В. Аммон, Е.В. Филиппова // Консультативная психология и психотерапия. 2015. № 4.
3. Булыгина, М.В. Эмоциональная близость матери и ребенка дошкольного возраста как фактор, влияющий на его отношения со сверстниками / М.В. Булыгина, Е.Л. Мячина // Психологическая наука и образование. 2017. Т. 22. № 6. С. 118-129.
4. Выроцкова, В.В. Социально-психологические факторы развития детей дошкольного возраста // Современная зарубежная психология. 2015. Т. 4. № 1. С. 6-14.
5. Заречная, А.А. Психологические технологии формирования коммуникативной компетентности у детей 6-8 лет / А.А. Заречная // Психологическая наука и образование. 2017. Том 9. № 2. С. 38-47 doi: 10.17759/psyedu.2017090204.
6. Козырева, Н.В. Нивелирование стигматизации в дошкольной группе // Современная зарубежная психология. 2018. Т. 7, №1. С. 78-84.
7. Козырева, Н.В. Преодоление проблемы стигматизации детей в группе учреждения дошкольного образования // Веснік МДУ імя А.А. Куляшова. Сер. С. Психолога-педагогіч. Науки (педагогіка, психологія, методика). 2016. № 2 (48). С. 39-46.
8. Козырева, Н.В. Детерминанты стигматизации детей в дошкольной группе / Н.В. Козырева // Педагогическая наука и образование. 2018. №1 (22). С. 84-88.
9. Львова, А.Д. Совместная игра старших дошкольников с атипичным и нормативным развитием в инклюзивной группе детского сада / Львова А.Д., И.А. Котляр (Корепанова) // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2015. Т. 7. № 2. С. 110-121.

# НОРМАТИВНЫЙ КРИЗИС ВЗРОСЛОСТИ: СУЩНОСТЬ, СОДЕРЖАНИЕ, ОСОБЕННОСТИ ПРОТЕКАНИЯ

Морозова Е.Б.

E-mail: morozovaekb@fdomgppu.ru

Московский государственный психолого-педагогический университет  
г.Москва

*Аннотация.* В статье анализируется изученность проблемы нормативного кризиса взрослости, дается определение нормативному кризису взрослости, демонстрируются сложности, связанные с изучением возрастных кризисов у взрослых, рассматриваются особенности протекания и специфики нормативного кризиса у взрослого человека.

*Ключевые слова:* возрастные кризисы, нормативные кризисы, взрослость, возрастное развитие, жизненный путь.

В условиях глобальных социально-экономических и культурных изменений все более актуальной становится проблема личностных кризисов, вызванных изменениями важных аспектов системы личных отношений. Об этом свидетельствует значительно возросший в последние десятилетия спрос на услуги психолога, и в частности, на качественную психологическую поддержку взрослых.

Быстрые изменения в обществе способствуют непрерывному развитию, нестабильность социальных норм размывает ориентиры развития личностной идентификации. Естественное противоречие между стремлением соответствовать общественным ожиданиям, в том числе возрастным, и мотивацией сохранения собственной индивидуальности приводит к внутренним личностным конфликтам и, как следствие, к кризисам в развитии личности, которые могут усугубляться и нестабильными внешними факторами.

Психологи постоянно ищут ответ на вопрос, что такое нормативный кризис взрослости, его причины, его последствия.

Также важно знать, как избежать разрушительных последствий кризиса, как помочь человеку выйти на новый этап развития и какие факторы, какие психологические особенности защищают человека от негативных последствий кризиса.

В отличие от кризисов невротического или травматического характера возрастные кризисы являются нормативными кризисами, необходимыми для нормального поступательного течения психического развития.

Е.Л. Солдатова определяет нормативный кризис как процесс проживания личностью обязательного переходного этапа между стадиями взрослого периода развития. В нормативном кризисе изменениям подвержены не устойчивые свойства личности, а система отношений личности – социальная ситуация развития [3].

Несмотря на то, что период взрослости является одним из самых продолжительных и наиболее продуктивных периодов развития человека, исследований, посвященных этой проблематике, все еще недостаточно.

Многие теории развития заканчиваются на подростковом периоде и возникает вопрос, а заканчивается ли развитие в этом возрасте. По мнению О.В. Хухлаевой [5], сложности в изучении развития взрослых связаны с тем, что их развитие не связано напрямую с физическим созреванием и приобретением новых когнитивных навыков, а в большей степени определяется внутренней субъектной позицией человека [5].



Специфика развития взрослого человека заключается в том, что он решает не учебные или познавательные, а жизненные задачи. Взрослый человек, как правило, имеет представление о себе, о собственной жизни, которое включает в себя события индивидуально-психологического, биологического, социального характера и охватывающее его прошлое, настоящее и будущее. Это в свою очередь формирует особенности протекания кризисов у взрослых людей и, таким образом, создает трудности в их изучении. Поливанова К.Н. также подчеркивает, что главное отличие возрастных кризисов взрослого человека от детских состоит в том, что они преимущественно происходят во внутреннем плане личности [2].

Для нормативного кризиса взрослости характерны: размытость границ, отсутствие строгой привязки к определенному возрасту, индивидуализированный и интериоризированный характер их протекания [6].

По мнению Е.Л. Солдатовой нормативные кризисы развития личности взрослого человека имеют фазовую динамику, а каждая из трех фаз, выделяемых автором, связана с проявлением эго-идентичности личности – «предрешенная эго-идентичность», «диффузный статус эго-идентичности», «автономная эго-идентичность» [4].

Важной особенностью кризисов зрелого возраста является наличие в качестве исходной ситуации отношения к жизни и страха перед будущим. Будущее вызывает страх, и образ его часто негативен; прошлое, с другой стороны, эмоционально очень активно и воспринимается более позитивно. Страх перед будущим может приводить к отрицанию старости. Человек хочет быть моложе и поэтому имеет желание выглядеть моложе, поэтому изменения во внешности, свидетельствующие о возрастных изменениях, могут быть очень болезненными.

Социальные условия возрастных кризисов не ограничиваются их возникновением: социальные факторы могут существенно осложнять кризисы или, наоборот, облегчать их переход. Одним из таких ключевых факторов можно назвать детали эмоциональной жизни современного человека.

Особенности течения возрастных кризисов во многом зависят от отдельных социально-биологических детерминант: темперамента, характера, особенностей эмоционально-мотивационной сферы и др.

Также сложности в изучении возрастных кризисов взрослых связаны и с тем, что нет единого подхода к периодизации периода взрослости. У разных ученых мы видим разные возрастные интервалы и границы возрастов, от 17 до 25 лет – как нижняя граница (например, период ранней взрослости в периодизации Д. Биррена), а верхняя граница представлена интервалом от 55 до 75 лет.

Можно, хотя и весьма условно, перечислить следующие периоды жизни, с которыми чаще всего связаны изменения личности во взрослом возрасте: 28-34 года, 40-45 лет, 50-55 лет и, наконец, поздние возрастные периоды. Можно предположить, что в промежутках между этими периодами постепенно будут накапливаться противоречия, которые могут проявиться во время нормативного кризиса.

Наименьшая удовлетворенность ценностно-смысловой стороной собственной жизни наблюдается в 25 лет, так как время испытаний в поисках себя и своего места в жизни всегда связано с отрицательными эмоциями.

В 25-30 лет резко возрастает удовлетворенность смыслом жизни.

В 30 лет это первый шанс затяжного кризиса во взрослой жизни. Жизнь, деятельность, предыдущие выборы переоцениваются, теперь исходя из их важности для ценностей, принятых индивидом.

В период от 30 до 40 лет возрастает удовлетворенность смыслом жизни (самореализация в профессиональной сфере). Но примерно к 40 годам наступает очередной кризис, так называемый кризис середины жизни. Это время прощаться с молодостью, отделяться от иллюзий, перестраивать жизнь и находить в ней

новые жизненные цели. На этот период выпадает критическая зона пессимизма, когда жизнь кажется потраченной впустую: пропадает интерес к жизни, появляется отсутствие чувства совершенства жизни. По мнению Б. Ливехуда, именно в этот период своего жизненного пути человек оказывается на распутье, и выбор, который он сделает, будет определять дальнейшее течение его жизни [1]. Каждый кризис имеет два исхода: либо человек перестраивает прерванную кризисом жизнь, либо он рождается заново и ставит в этой новой жизни новые цели и ищет новые пути их достижения.

Таким образом, кризис в данном случае выводит человека на новый уровень развития и тогда, кризис – одно из противоречий, через которое проходит человек на пути роста. Любой возрастной кризис имеет две стороны, которые необходимо учитывать, чтобы выявить его психологическое содержание и важность для дальнейшего развития личности. Первая – это разрушительная сторона кризиса, когда протекают процессы распада и отмирания. Появление нового, безусловно, означает смерть старого. Вторая – позитивная, конструктивная сторона. Здесь происходят конструктивные процессы и позитивные изменения, которые являются главным смыслом любого критического периода – психических новообразований. Вместе с тем, многие современные ученые считают рассмотренные Л.С. Выготским положения о критических периодах развития ребенка, применимы и для описания нормативных кризисов у взрослых. При этом, согласно концепции Д.А. Леонтьева, кризис взрослого человека обусловлен не только возрастными особенностями, но и событиями и индивидуальными особенностями его жизненного пути.

Таким образом, возрастные кризисы взрослости, как и сам период взрослости в психологии, недостаточно изучены. Такие возрастные кризисы, как годовой, трехлетний и семилетний кризисы, кризис подросткового возраста (12-14 лет) широко изучались в психологической литературе, а кризисы зрелых периодов жизни – исследованы недостаточно. Многие психологи предполагают, что после полового созревания, когда завершается процесс формирования и становления личности, развитие психики человека замедляется. Размытость возрастных границ, разные подходы к возрастной периодизации взрослых, а также особый внутренний характер протекания нормативных кризисов в период взрослости затрудняют процесс идентификации и диагностики кризиса, и делают возрастной критерий недостаточным, при этом, социальная и научная потребность в исследовании периода взрослости остается актуальной.

### *Литература*

1. Ливехуд, Б. Кризисы жизни – шансы жизни – развитие человека между детством и старостью / Б. Ливехуд. – Калуга: Изд-во «Духовное познание». 1994. 224 с.
2. Поливанова, К.Н. Психология возрастных кризисов. М.: Издательский центр «Академия». 2000. 184 С.
3. Солдатова Е.Л. Структура и динамика нормативного кризиса перехода к взрослости: монография. Челябинск: ЮУрГУ. 2007. 267 с.
4. Солдатова, Е.Л. Динамика эго-идентичности и представлений о будущем в нормативных кризисах взрослости // Психологическая наука и образование. 2006. № 2. С. 16-30.
5. Хухлаева О.В. Возрастное развитие в период взрослости // Психологическая наука и образование. 2012. Том 4. № 1.
6. Шляпникова И.А. Методика диагностики симптомов нормативного кризиса взрослости // Вестник ЧГПУ 2009. №4.

# КОПИНГ-СТРАТЕГИИ, ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ В УСЛОВИЯХ СМЫСЛОЖИЗНЕННОГО КРИЗИСА

Крылов Д., Карпинская К.М.  
ФДО МГППУ

*Аннотация.* Представлен и проанализирован анализ взаимосвязи копинг-стратегий, характеристик СЖК и жизнестойкости у лиц с инвалидностью.

*Ключевые слова:* жизнестойкость, копинг-стратегии, смысложизненный кризис, инвалидность.

## COPING STRATEGIES, RESILIENCE OF PERSONS WITH DISABILITIES IN A CRISIS OF MEANING AND LIFE

*Abstract.* An analysis of the relationship between coping strategies, characteristics of SVC and resilience in persons with disabilities is presented and analyzed.

*Keywords:* resilience, coping strategies, crisis of sense and life, disability.

На сегодняшний день среди психологов нарастает интерес к проблеме жизненных кризисов. Кризис является неотъемлемой частью развития личности и может быть рассмотрен в возрастном формировании индивида. Он затрагивает всесторонние аспекты жизнедеятельности человека. Кризис может рассматриваться как некий рубеж на линии жизни человека, автономно строящий индивидуально жизненный путь. Можно сказать, что кризис является одним из предикторов образования психической регуляции жизненного пути личности. Они характеризуются особой интенциональностью, в результате которой человек приходит к переосмыслению и перепрограммированию своего прошлого опыта и ценностно-смысловой сферы, своего отношения к миру и жизни в целом. Особого внимания заслуживает кризис смысла жизни. Смысложизненный кризис (СЖК) согласно К.В. Карпинскому – это продолжающееся развитие личности, которое порождается неразрешимыми или неразрешенными противоречиями в поиске и практической реализации смысла в индивидуальной жизни [1]. В качестве основного фактора, влияющего на утрату смысла жизни, Карпинский выделил утрату или дефицит ценностей, которые организовывали жизнь человека. Кризис смысла жизни может быть разделен на три составляющие: кризис бессмысленности, кризис смыслоутраты и кризис неоптимального смысла жизни[2]. Сам кризис смысла жизни чаще всего возникает у людей, достигших определенных успехов, реализовавших себя в тех или иных сферах, но столкнувшихся с новыми вызовами, предъявляемыми судьбой. Прошлый опыт, который был интериоризирован, на основе которого человек выстроил систему ценностей, и взаимодействия с миром начинает претерпевать некоторые изменения. Возникает ощущение того, что жизненный замысел, который человек выстраивает еще с подросткового или юношеского возраста, остается не реализованным. Ввиду этого возникает потребность переосмысления. Границы этого возраста могут быть довольно размыты, но, как правило, основные симптомы кризиса начинают проявляться в период перехода от молодости к зрелости [3].

Ключевым фактором в преодолении любого кризиса выступает жизнестойкость, как совокупность убеждений о себе и о мире в целом. Большинство авторов представляют жизнестойкость, как ресурс личности, позволяющий справиться

с трудными жизненными ситуациями и достичь психологического благополучия. Феномен жизнестойкости «hardiness» активно начали изучать уже в 1975 году (С. Мадди, С. Кобейс). Они характеризовали жизнестойкость, как способность личности выдерживать стрессовые ситуации, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность при активном взаимодействии со стрессором [4]. Взаимосвязь жизнестойкости с переживанием кризиса напрямую зависит от того, каким образом человек реализует триаду компонентов представленных С. Мадди: вовлеченность, контроль, принятие риска. Немаловажную роль в переживании кризисной ситуации также играют специфические для каждого отдельного индивида копинг-стратегии, определяющиеся в данной ситуации его уникальной жизненной позицией: активной или пассивной.

Таким образом, переживание смысложизненного кризиса помогает человеку по-новому взглянуть на свою жизнь: оценить свой прошлый опыт и задать новые цели для дальнейшей жизни. Он выступает в качестве посредника (помощника) в реализации своего потенциала. На разрешение данного кризиса во многом оказывают влияние личностная позиция индивида по отношению к своему прошлому, настоящему и будущему, его личностные ресурсы такие как: жизнестойкость и стратегии преодоления.

Целью нашего исследования является изучение копинг-стратегий и жизнестойкости лиц с инвалидностью в условиях смысложизненного кризиса.

В исследовании приняли участие 37 респондентов с инвалидностью: 27 женщин, 10 мужчин от 18 до 65 лет.

На первом этапе нашей исследовательской работы мы выделили группу лиц с инвалидностью с разным уровнем выраженности смысложизненного кризиса (СЖК). Для этой задачи мы использовали кластерный анализ (табл. 1).

Таблица 1

#### Результаты кластерного анализа методом k-средних

	Группы	Кол-во человек в группе №
Кластер	Группа с высоким уровнем переживания смысложизненного кризиса	19
	Группа со сниженным уровнем переживания смысложизненного кризиса	18
Валидные		37

Проведенный анализ распределения мужчин и женщин в двух кластерах по выраженности уровня СЖК не выявил статистически значимых различий (Хи-квадрат = 0,156).

На втором этапе нашей исследовательской работы мы проанализировали различия в Копинг-стратегиях, характеристиках жизнестойкости лиц с инвалидностью с разным уровнем выраженности СЖК (табл. 2).

На наш взгляд, подобные данные результаты могут быть интерпретированы следующим образом: лица с высоким уровнем СЖК имеют более выраженную жизненную позицию по отношению к своему кризису, они более ориентированы на самостоятельную проработку сложившейся проблемы и сфокусированы на конечный результат. В свою очередь, лица со сниженным уровнем СЖК более фрустрированы, занимают менее выраженную активную позицию по отношению к сложившемуся кризису, сфокусированы на эмоциональном решении проблем и выборе не адаптивных копинг-стратегий.

На третьем этапе мы провели анализ взаимосвязей характеристик СЖК, копинг-стратегий и жизнестойкости у лиц с инвалидностью. Для решения данной задачи мы использовали корреляционный анализ Пирсона (табл. 3).

Таблица 2

**Различия между группами с разным уровнем выраженности СЖК  
в исследуемых характеристиках**

	Групповые статистики				t-критерий Стьюдента	Уровень значимости различий p
	Кластер	N	Сред- нее	Стд. от- клонение		
<b>Поведенческий уход от проблемы</b>	1	19	6,052	1,985	-2,018	0,051
	2	18	7,555	2,525	-2,005	0,053
<b>Использование эмоциональ- ной социальной поддержки</b>	1	19	8,947	2,717	-2,429	0,020
	2	18	11,111	2,698	-2,429	0,020
<b>Использование «успо- коительных»</b>	1	19	4,947	1,957	-1,888	0,067
	2	18	6,944	4,151	-1,855	0,076

Таблица 3

**Взаимосвязь копинг-стратегий и жизнестойкости у взрослых  
в условиях СЖК**

Наименование шкал	Вовлечен- ность	Контроль	Принятие риска	Жизне- стойкость
<b>Позитивное переформули- рование и личностный рост</b>	,334*	,246	,229	,310
<b>Активное совладание</b>	,482**	,288	,347*	,431**
<b>Планирование</b>	,463**	,374*	,317	,440**
<b>Итог СЖК</b>	,142	,136	,145	,156

Проведенный корреляционный анализ выявил статистически значимые связи компонентов жизнестойкости и копинг-стратегий (табл. 3).

Таким образом:

Анализ разделения на группы лиц с инвалидностью в условиях СЖК показал, что группы имеют разные уровни выраженности СЖК, при этом распределение в группах равномерно.

Обнаружено, что лица с высоким уровнем СЖК в меньшей степени прибегают к использованию деструктивных копинг-стратегий и сфокусированы на решении проблемы. Лица со сниженным уровнем СЖК чаще прибегают к использованию неадаптивных механизмов совладания.

Корреляционный анализ выявил положительные взаимосвязи компонентов жизнестойкости с механизмами совладания. Позитивное отношение к проблеме, активное совладание и планирование повышает общий уровень жизнестойкости лиц с инвалидностью в условиях смысловознессного кризиса.

*Литература*

1. Карпинский, К.В. Человек как субъект жизни: монография. Гродно: ГрГУ, 2002. 280 с.
2. Камин А.А. До стресса еще надо «дорости» // Секретарское дело 2012. № 11. С. 54-58.
3. Одинцова М.А. Психология жизнестойкости. М.: Флинта. 2015.
4. Третяк Э.В. Механизмы формирования девиантного поведения у подростков с точки зрения транзактного анализа // Возможности и риски цифровой среды. Сборник материалов VII Всероссийской научно-практической конференции по психологии развития (чтения памяти Л.Ф. Обухова). Москва. 2019. С. 361-364.

# КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И АДАПТИРОВАННОСТЬ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗЕ НА РАЗНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЯХ

Куликова Т.Е.

kulikovate@fdomgppu.ru,

Московский Государственный Психолого-Педагогический Университет,  
г. Москва

*Аннотация:* В статье описываются итоги пилотажного исследования посвященного оценке взаимосвязей совладающего поведения и защитных механизмов личности студентов вуза и их адаптированности к учебному процессу. Исследование проходило на базе АНО ВО «Универсальный Университет» в г. Москва, при участии студентов первого курса (N=27, в возрасте от 17 до 38 лет, Md=20,33) факультетов «Искусство и Дизайн» (N=15) и «Бизнес и Маркетинг» (N=12). Студенты творческих профессий существенно отличаются от студентов рационально-ориентированных специальностей по ряду характеристик: копинг-стратегии и защитные механизмы личности; специфика взаимосвязей адаптированности и защитных механизмов личности. Общий уровень адаптированности не зависит от выбранной специальности обучения.

*Ключевые слова:* совладающее поведение, копинг-стратегии, защитные механизмы, адаптированность в вузе, стратегии совладания, студенты творческих вузов, рационально-ориентированные специальности

## COPING STRATEGIES AND ADAPTABILITY OF YOUNG PEOPLE STUDYING AT THE UNIVERSITY IN DIFFERENT SPECIALTIES (PILOT STUDY)

*Abstract:* The article describes the results of a pilot study to assess the interrelationships of coping behavior and protective mechanisms of the personality of university students and their adaptability to the educational process. The study showed that the coping strategies used and the protective mechanisms of the personality of students of different specialties vary. Distinctions in the interrelationships of adaptability and protective mechanisms of personality are also revealed. The overall level of adaptability does not depend on the chosen specialty of study.

*Keywords:* coping behavior, coping strategies, defense mechanisms, adaptability of students at the university, correlation connections, different specialties

В учебно-профессиональной деятельности студенты постоянно сталкиваются с различного рода трудностями и предпринимают определенные действия для их преодоления. При этом трудности могут превышать возможности личности и приводить к стрессу. Все это может влиять на снижение психологического и физического благополучия личности, и как следствие, ухудшать результаты учебной деятельности. В рамках практической значимости проводимого исследования интересно выяснить, действительно ли проблемы совладания с трудностями напрямую связаны с поддержанием успешности учебной деятельности студентов, их адаптированности.

Совладающее поведение направлено на решение личностных, межличностных и профессиональных проблем. Оно обеспечивает социальную адаптацию



студентов, приспособление к ситуациям, вызывающим стресс. Копинги позволяют овладеть ситуацией, ослабить стрессовое воздействие среды, восстановить психологическое благополучие. Они также обеспечивают не только реакцию на стресс, но позволяют предотвратить действие будущего стресса и подготовиться к возможной трудной жизненной ситуации.

Степень адаптированности студентов в высшем учебном заведении, особенно на начальных этапах, крайне важна для успешного обучения и становления личности в выбранной профессии. Различные копинг-стратегии, выбранные студентами для адаптации, могут оказаться как продуктивными, так и контрпродуктивными, что, в свою очередь, будет влиять на способность обучаться и социализироваться в новой среде.

Студенты творческих профессий заметно отличаются от студентов более рационально-ориентированных специальностей, но суть этого различия пока не до конца ясна. Если мы поймем разницу в стратегиях поведения этих студентов в период адаптации к обучению в вузе, мы сможем правильно выстроить стратегию поддержки и тактику работы с каждой из данных групп для повышения адаптированности к учебной деятельности и качества жизни в социуме.

Исходя из актуальности исследования и анализа научных источников, можно выделить следующие исследовательские вопросы:

– какие копинг-стратегии выбирают студенты творческих и рационально-ориентированных специальностей?

– как этот выбор влияет на степень и форму адаптированности к учебе в вузе?

Мы предположили, что студенты творческих профессий отличаются от студентов рационально-ориентированных специальностей в выборе копинг-стратегий и уровне адаптации к учебе в высшем учебном заведении и что существуют взаимосвязи между копинг-стратегиями и адаптацией к учебе в высшем учебном заведении в первый год обучения у студентов творческих и рационально-ориентированных специальностей.

*Методы и методики.* С целью изучения копинг-стратегий использовали: индикатор копинг стратегий (Д. Амирхан, 1995); методику Е. Нейм, адаптация Л.И. Вассермана. Психологические механизмы изучались с использованием методики Е.Р. Пилюгиной, Р.Ф. Сулейманова. Для изучения адаптированности студентов в вузе использовали опросник Т.Д. Дубовицкой, А.В. Крыловой.

*Выборка.* Исследование проводилось на базе АНО ВО «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» Британская Высшая Школа Дизайна. В исследовании приняли участие 27 студентов 1 курса в возрасте от 17 до 38 лет ( $Md=20,33$ ) из них 12 человек студенты, обучающиеся по специальности «Бизнес и маркетинг», 15 человек студенты факультета «Искусство и дизайн».

## Результаты

При сравнение копинг-стратегий студентов двух факультетов (рис. 1) было выявлено, что учащиеся, деятельность которых связана с искусством, в трудных жизненных обстоятельствах, скорее всего, будут прибегать к помощи и поддержке со стороны ближайшего социального окружения. Рационально-ориентированные студенты выбирают активную стратегию с использованием личных ресурсов, без обращения за помощью к другим людям ( $t = 2,163, p = 0,04$ ). Студентам не свойственен уход от проблем

Далее проведем сравнительный анализ механизмов защиты.

Студенты обоих факультетов чаще используют механизмы диссоциации и ипохондрии. Диссоциация позволяет защититься от избыточных, трудно переживаемых эмоций, ипохондрия же приводит к восприятию обычных ощущений тела, как болезненных. Реже встречается защитный механизм – изоляция. Сту-

денты факультета «Искусство и дизайн» более склонны к регрессии ( $t = 3,673$ ,  $p = 0,001$ ), чем студенты факультета «Бизнес и маркетинг», то есть люди, обучающиеся творческим профессиям, приспосабливаются в ситуации конфликта или тревоги, используя более ранние, менее зрелые и адекватные формы поведения.

Студенты творческих профессий чаще используют замещение ( $t = 2,242$ ,  $p = 0,34$ ), компульсивное поведение и пассивную агрессию. А студенты факультета «Бизнес и маркетинг» чаще используют проекцию. Творчество позволяет студентам использовать искусство в качестве переноса негативной, агрессивной энергии. В сочетании пассивной агрессии и компульсивного поведения происходит развитие пассивного отношения к возникающим проблемам, склонность к зависимому поведению.

Студенты факультета «Бизнес и маркетинг» склонны к проекции на более высоком уровне. Они считают, что другие люди имеют такие же желания, мотивы, что и они. При этом свои социально нежелательные мотивы недостаточно осознают. Возникает механизм в ситуациях недоступных для удовлетворения своих актуальных, важных потребностей.

Адаптивные механизмы защиты выражены на высоком уровне у студентов обоих факультетов и выше, чем все остальные группы защит. Наиболее выражены сублимация, альтруизм, предвосхищение. У студентов факультета «Искусство и дизайн» выше развиты защиты: «подавление» и «юмор» ( $t = 2,156$ ,  $p = 0,041$ ), чем у студентов «Бизнес и маркетинг». Студенты творческих профессий, используя силу воли, могут отложить на потом осознание неприятности. Для реализации данного механизма необходима развитая воля, умение расставлять приоритеты, оценивать свои ресурсы. Юмор позволяет уйти от конфликта, таким образом люди пытаются найти положительное в сложных жизненных обстоятельствах.

Студенты факультета «Бизнес и маркетинг» более адаптированы к учебной группе, чем студенты факультета «Искусство и дизайн». Однако, значимых различий между группами не обнаружено ( $p > 0,05$ ). Проанализировав взаимосвязи адаптированности, копинг-стратегий и механизмов защит студентов факультета Бизнес и маркетинг, можно сделать вывод, что адаптированность к учебной группе снижается при диссоциации,  $r = -,593^*$ ,  $p = 0,042$ .

Студенты, потерявшие доверие к другим людям с трудом адаптируются в студенческой группе. Диссоциация позволяет защитить себя от негативных эмоций связанных с общением в группе и ухудшает социальную адаптацию. Других значимых корреляционных связей не обнаружено. Адаптированность к учебной деятельности не взаимосвязана ни с копинг-стратегиями, ни с защитными механизмами личности. Адаптированность студентов рационально-ориентированных профессий не определяется копинг-стратегиями.

Адаптированность студентов творческих профессий в большей степени определяется копингами и защитами. Адаптированность к учебной группе будет более успешной, если студенты будут использовать отрицание ( $r = ,533^*$ ,  $p = 0,041$ ) и сублимацию ( $r = ,530^*$ ,  $p = 0,042$ ). Умение игнорировать существующую проблему, некоторая беспечность и легкомыслие воспринимается студентами творческих профессий, как успешная стратегия поведения, что обеспечивает поддержание социальных контактов в учебной в группе. Перевод энергии агрессии в творческую, тоже способствует благоприятным взаимоотношениям в учебной группе.

Адаптация к учебной деятельности больше связана с защитами личности. Психотические и инфантильные защиты приводят к снижению адаптации к учебной деятельности. Низкая стрессоустойчивость и толерантность к неопределенности приводят к снижению адаптированности. В сложных жизненных ситуациях проявляется склонность к ипохондрии ( $r = -,622^*$ ,  $p = 0,013$ ), регрессии ( $r = -,640^*$ ,  $p = 0,010$ ) и изоляции ( $r = -,693^{**}$ ,  $p = 0,004$ ). Такие психотические механизмы за-

щиты, вкупе с проекцией ( $r = -,526^*$ ,  $p = 0,044$ ) и замещением ( $r = -,554^*$ ,  $p = 0,032$ ), могут приводить к развитию психосоматических заболеваний.

Если студентам не удастся удовлетворить актуальную потребность они склонны использовать перенос на другие более доступные объекты. При учебных неудачах может быть выплеск агрессии ( $r = -,679^{**}$ ,  $p = 0,005$ ) на человека, который только лишь косвенно связан с ситуацией.

Негативные чувства, потребности и мотивы, не одобряемые обществом, приписываются другим людям. В ситуации затруднений в учебной деятельности может проявиться провокационное поведение, студенты путем эпатажа начинают привлекать к себе особое внимание со стороны преподавателей. В случае академических неудач склонны переключать ответственность на педагога, а когда их обвиняют в невыполнении обязанностей, ссылаются на неблагоприятные внешние обстоятельства.

Таким образом, адаптированность студентов определяется спецификой факультета обучения, копинг-стратегиями и механизмами защиты личности. Адаптированность студентов творческих профессий в большей степени определяется копингами и защитами. Адаптированность к учебной группе повышается при использовании отрицания и сублимации.

Адаптация к учебной деятельности связана с защитами личности. Психотические: регрессия, ипохондрия, изоляция, и инфантильные: замещение, проекция, пассивная агрессия, защиты приводят к снижению адаптации к учебной деятельности.

Таким образом, студенты творческих профессий отличаются от студентов рационально-ориентированных специальностей в выборе копинг-стратегий и уровне адаптации к учебе в высшем учебном заведении. Существуют взаимосвязь между защитными механизмами личности и адаптацией к учебе в высшем учебном заведении первокурсников творческих и рационально-ориентированных специальностей.

### *Литература*

1. Анисенков Д.А. Современные теории адаптации к профессиональной деятельности // Вестник БГТУ имени В.Г. Шухова. 2012. №1. С. 205. 208.
2. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / под ред. Л. Леви. – Л.: Медицина, 1970. 358 с.
3. Камин А.А. До стресса еще надо «дорости» // Секретарское дело 2012. № 11. С. 54-58.
4. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 1. С. 16 – 24.
5. Amirhan J.H. Factor Analytically Drived Measure of Coping: That Coping Strategy Indicator // Journal of Personality and Social Psychology 1990. Vol. 59. P. 1066-1074.
6. Plutchik R. A general psychoevolutionary theory of emotions // Emotion: Theory, research and experience / R. Plutchik, H. Kellerman (Eds.). Vol. 2. N.Y.: Academic Press, 1980. – P. 3-33.

# ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ ВЗРОСЛЫХ В КОНТЕКСТЕ ИХ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ИСПОЛНЕННОСТИ

Жаринова М.А.

zharinovama@fdomgppu.ru

магистрант ФДО ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия

*Аннотация.* Проанализированы теоретические подходы к понятию профессиональной идентичности в психологии, раскрыто содержание этого понятия. Раскрыто содержание понятия экзистенциальной исполненности. Рассмотрено соотношение понятий профессиональная идентичность и экзистенциальная исполненность. Проведено пилотажное исследование, где была выявлена взаимосвязь компонентов профессиональной идентичности и экзистенциальной исполненности, а также установлено отсутствие значимых различий в компонентах профессиональной идентичности и экзистенциальной исполненности у лиц зрелого возраста в условиях смены сфер профессиональной деятельности и без смены профессиональной деятельности. Применен метод кейс-стади: опрос респондентов о мотивах смены профессиональной деятельности, так как в нашей подборке тестовых методик не была достаточно раскрыта причинность и мотивация.

*Ключевые слова:* профессиональная идентичность, экзистенциальная исполненность, духовный кризис.

Профессиональная сфера – неотъемлемая сфера жизни человека, включающая в себя и самоопределение, и идентичность, и удовлетворенность своим уровнем профессионального развития. Идентичность, в том числе профессиональная, зависит от того, насколько успешно (т.е. своевременно) осуществляется переход действительности в желаемое или хотя бы в приемлемое бытие. А это, в свою очередь, возможно при благоприятных условиях жизни и социокультурной среды. В «эпоху перемен» особенно возрастает опасность экзистенциального кризиса на фоне потери работы и (или) ее смены, именно поэтому актуальны исследования, которые определяют взаимосвязь между профессиональной идентичностью и экзистенциальной исполненностью. По Э. Эриксону, при становлении профессиональной идентичности человек проходит те же этапы, что и при социализации – доверие, автономию, инициативность, достижение, идентичность, интимность, творчество, интеграцию [8].

«Идентичность – это психологическое представление человека о своем «Я», характеризующееся субъективным чувством своей индивидуальной самоидентичности и целостности; отождествление человеком самого себя (осознаваемое лишь частично) с теми или иными типологическими категориями (социальным статусом, полом, возрастом, ролью, образом, нормой, группой, культурой, религией и т.п.)» [1]. Ближайший последователь Э. Эриксона Дж. Марсия выделил статусы профессиональной идентичности, а также дал определение этому понятию. Статусы-это специфические периоды психического или личностного состояния, характеризующиеся сочетанием определенных ощущений и процессов. Согласно теории Марсии, идентичность может оставаться в следующих статусах: достигнутая, мораторий, предрешенная, диффузная [7]. Достижение идентичности интерпретируется этим исследователем как зрелость, но субстатусов идентичности может быть больше, чем описано у Дж. Марсия, и траектории развития идентич-

ности могут быть непоследовательны. Как и при любом другом кризисе, человек может пройти одну из стадий профессионального кризиса, а потом вернуться, регрессировать.

Исследователь Л.Б. Шнейдер, как и ее коллега, идеолог отечественного профконсультирования Е.А. Климов, рассматривает идентичность как интегративный процесс профессионального самоопределения, развития личности и самоорганизации. [6]. В современных исследованиях превалирует концепция о том, что человек имеет несколько идентичностей (и зачастую – несколько профессий, как того требует современный мир). Конечно, это порождает противоречия, может подтолкнуть человека к экзистенциальному кризису (ноогенному неврозу по В. Франклу) [5].

Понятие профессионализма и деятельности вносят смысл в существование человека, оно придает направление и (через этот вектор) полноту экзистенциально пустому, самому по себе, существованию людей. То есть труд не только «создает», но и оправдывает человека – в нем заключена правда-истина его земного бытия. Именно поэтому важно исследовать понятие экзистенциальной исполненности в психологии, связав его в дальнейшем с профессиональной идентичностью.

Экзистенциальная исполненность – это важнейшее интегральное понятие в психологии, описывающее качество жизни человека, уровень осмысления поступков, внутреннее согласие с принятым решением. Если у человека нет противоречия между тем, как он живет и как желает жить (или следует жить) – у него высокий уровень экзистенциальной исполненности. Впервые это понятие ввел В. Франкл. Найти смысл своей деятельности (а не придумать, не открыть его) – по Франклу ключевая задача, которая сама по себе существует всегда, независимо от желания человека углубиться в духовный поиск. У человека с развитой экзистенциальностью имеются предпосылки для того, чтобы прийти к «экзистенциальному смыслу» – ощущению «настоящей» жизни, осознанной, полной собственных ценностей.

Важнейшее условие экзистенциальной исполненности – включенность в мир, в том числе и профессиональная самореализация. Это один из индикаторов переживания исполненности, обретения смысла жизни и удовлетворения. Без удовлетворения от работы очень быстро наступает эмоциональное выгорание, а без включенности в дела семьи быстро наступит чувство одиночества и духовный кризис [1].

Современные российские психологи Я.С. Сунцова, А.А. Озерина, Ю.В. Красникова, А.С. Коллонтаевская [2], [4] и др. изучают профессиональную идентичность в контексте экзистенциальной исполненности. Профессиональная идентичность коррелирует с осознанием своей принадлежности к определенной профессии, принятием ее ограничений, правил, ресурсов, ценности, а также с образом Я. Предполагается, что человек с хорошо сформированной профессиональной идентичностью экзистенциально исполнен и свободен от экзистенциальной вины и экзистенциального кризиса.

Целью нашего исследования было выявление и анализ характера соотношения компонентов профессиональной идентичности и экзистенциальной исполненности у лиц зрелого возраста в условиях повторного выбора профессии.

Исследование проводилось зимой-весной 2022 года среди взрослых респондентов. Все они были готовы получить новую профессию, оставаясь в прежней сфере или уходя в другую. Все с высшим образованием, возраст респондентов 28-44 года. База выборки собрана при помощи Google-форм. 29 человек, из них 5 мужчин, 24 женщины. Все с высшим образованием, сменили за жизнь несколько профессий. Часто первый профессиональный выбор был неосознанным, а идентичность несформированной или ложной.

В исследовании нами были использованы следующие методики: Методика исследования профессиональной идентичности МИПИ Л.Б. Шнейдер (2007), Методика диагностики ценностных ориентаций в карьере Э. Шейн, перевод и адаптация В.А. Чикер, В.Э. Винокурова (1997). Методика «Духовный кризис» Л.В. Шутова, А.В. Ляшук (1995), Шкала экзистенции А. Лэнгле, К. Орглер (1988-1993).

Данные обработаны в программе IBM SPSS Statistics 26. При помощи критерия Колмогорова-Смирнова мы проверили, что распределение полученных данных не отличается от нормального. Следовательно, для анализа взаимосвязи нами использовался коэффициент корреляции Пирсона.

## Результаты

Опишем групповую статистику, где в первой группе находятся респонденты, остающиеся в одной профессиональной сфере (20 человек), и 9 человек – респонденты, меняющие сферу (например, из сферы «человек-знак» переходящие в сферу «человек-человек»).

Таблица 1

### Среднее значение уровня профессиональной идентичности (МИПИ Л.Б. Шнейдер)

	Среднее	Максимальное значение
<b>Респонденты, не меняющие сферу N=20</b>	2,48±3,11	3
<b>Респонденты, меняющие сферу N=9</b>	1,7±1,45	5

Анализируя среднее значение, можем сказать, что выборке тех, кто меняет профессию внутри одной сферы профессиональной деятельности, присущ мораторий идентичности. Это такой статус идентичности, при котором человек испытывает кризис идентичности, пробует различные варианты его разрешения. Тогда как респонденты, меняющие сферу деятельности кардинально, обладают диффузной идентичностью, то есть, находятся на пороге нового профессионального выбора. Максимальное значение выраженности профессиональной идентичности среди тех, кто сферу не меняет – 3 (нижняя граница достигнутой позитивной идентичности), максимальное значение выраженности профессиональной идентичности среди тех, кто сферу меняет – 5 (псевдопозитивная идентичность). Можно предположить, что некоторые респонденты переоценивают свою новую сферу деятельности, находятся в предвкушении совершенно нового этапа своей жизни.

Анализируя среднее значение выраженности ведущих профессиональных мотивов (якорей карьеры), можем сказать, что у тех респондентов, кто меняет профессию внутри одной сферы профессиональной деятельности, выше практически всех показатели шкал, кроме стабильности места работы. Среди них показатели профессиональной компетентности, менеджмента, автономии, служения, тогда как стабильность места работы для тех, кто уже «вырос» в профессии, состоялся в ней, не так важна. Скорее, они предпочитают развиваться горизонтально: ездить в командировки, открывать новые филиалы, представлять свою компанию за рубежом, если то предполагает их профессия. Тогда как для меняющих свою профессиональную сферу на новую, уже достаточно вызова и состояния неопределенности, поэтому для них новое место работы более связано с безопасностью.



Таблица 2

**Среднее значение ведущих профессиональных мотивов  
(методика «Якоря карьеры» Э. Шеина)**

Ведущие профессиональные мотивы	Респонденты, не меняющие сферу, N=20	Респонденты, меняющие сферу, N=9
Профессиональная компетентность	5,75±1,60	5,55±1,42
Менеджмент	5,15±2,45	3,60±2,44
Автономия	7,35±1,03	6,55±1,13
Стабильность места работы	5,92 ±2,04	6,44±2,00
Стабильность места жительства	4,15±2,30	4,11±2,42
Служение	7,60±1,76	7,55±1,74
Вызов	4,60±2,28	4,66±1,80
Интеграция стилей жизни	7,20±1,76	7,00±1,11
Предпринимательство	5,55±2,25	4,31±1,73

Таблица 3

**Максимальное значение ведущих профессиональных мотивов  
(методика «Якоря карьеры» Э. Шеина)**

Ведущие профессиональные мотивы	Респонденты, не меняющие сферу N=20	Респонденты, меняющие сферу N=9
Профессиональная компетентность	7	7
Менеджмент	9	7
Автономия	9	8
Стабильность места работы	9	7
Стабильность места жительства	8	8
Служение	10	9
Вызов	8	6
Интеграция стилей жизни	10	9
Предпринимательство	8	10

Анализируя максимальное и среднее значение выраженности характеристик духовного кризиса, можем видеть, что и вероятность духовного кризиса, и напряженность экзистенциального вакуума выше у тех, кто остается в своей сфере.

Таблица 4

**Среднее значение выраженности параметров экзистенции  
(методика «Шкала экзистенции» А. Лэнгле)**

Параметры экзистенции	Респонденты, не меняющие сферу N=20	Респонденты, меняющие сферу N=9
Самодистанцирование	30±7,36	30,44±6,34
Самотрансценденция	71,4±11,23	72,33±7,84
Свобода	44,65±8,76	42,77±6,32
Ответственность	52,55±10,37	50,55±9,5
Персональность	101,4±15,58	102,7±13,11
Экзистенциальность	97,2±17,18	93,33±14,67
Исполненность	198,6±30,53	196,11±27,28

Так как у них мораторий (кризис) идентичности, предполагаем, что будущее они представляют себе более неясно, чем свое настоящее и прошлое (они делали карьеру, стремились к профессиональным целям, прежде чем вошли в стадию кризиса). Это подтверждается средним значением коэффициента будущего, который ниже, чем аналогичный показатель у тех, кто готов рисковать и сменить сферу профессиональной деятельности. Коэффициент настоящего и прошлого выше у тех, кто продолжает свою профессиональную траекторию, не меняя сферу, и это объясняется тем, что они могут интегрировать свой прошлый жизненный опыт.

Анализ результатов исследования показал, что выборка имеет диффузную идентичность и мораторий (кризис идентичности), поскольку респонденты – люди, меняющие профессиональную сферу. У тех респондентов, кто меняет профессию внутри одной сферы профессиональной деятельности, выше практически всех показатели шкал по методике «Якоря карьеры», кроме стабильности места работы. Вероятность духовного кризиса, и напряженность экзистенциального вакуума выше у тех, кто остается в своей сфере. У лиц, меняющих профессиональную сферу в зрелом возрасте, высокие показатели ведущих профессиональных мотивов (якорей карьеры) – автономии, вызова, предпринимательства, менеджмента и параметров экзистенции – самотрансценденции и самодистанцирования. Им присуща диффузная идентичность – недостаток интеграции идентичности, неопределенность профессионального образа Я, что косвенно подтверждается более низким показателем интеграции стилей жизни, чем у тех, кто профессиональную сферу не меняет. В то же время для лиц, остающихся в рамках своей профессиональной деятельности характерна более высокая вероятность духовного кризиса, напряженность экзистенциального вакуума, ниже показатель самодистанцирования. При этом выше показатели служения, интеграции стилей жизни, экзистенциальности и исполненности. Им присущ мораторий идентичности – статус идентичности, при котором человек испытывает кризис идентичности, пробует различные варианты его разрешения. Профессиональная компетентность и вызов оказались примерно одинаково выраженными у лиц, остающихся в своей сфере, и тех, кто сферу меняет.

Таблица 5

**Максимальное значение выраженности параметров экзистенции  
(методика «Шкала экзистенции» А. Лэнгле)**

Параметры экзистенции	Респонденты, не меняющие сферу N=20	Респонденты, меняющие сферу N=9
Самодистанцирование	35	37
Самотрансценденция	81	84
Свобода	58	51
Ответственность	69	61
Персональность	124	108
Экзистенциальность	124	109
Исполненность	248	233

В Таблице 6 отражены значимые корреляции между уровнем профессиональной идентичности по Шнейдер и характеристиками духовного кризиса.

**Значимые корреляции компонентов профессиональной идентичности и характеристик духовного кризиса (N=29)**

	Проф. идентичность	Вероятность духовного кризиса	Напряж. экзист. вакуума	Коэф-т прошлого	Коэф-т настоящего
Профессиональная идентичность		-,461*		-,369*	
Вероятность духовного кризиса	-,461*		,938**	,844**	,855**
Напряженность экзистенциального вакуума		,938**		,801**	,808**
Коэф-т прошлого	-,369*	,844**	,801**		,544**
Коэф-т настоящего		,855**	,808**	,544**	
Коэф-т будущего	-,440*	,797**	,728**	,447	,648**

\*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

\*\* . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

Профессиональная идентичность отрицательно коррелирует с вероятностью духовного кризиса ( $r = -0,461$ ) и коэффициентом прошлого ( $r = -0,369$ ) на уровне значимости  $p > 0,05$ . Это означает, что человек, у которого достигнута позитивная идентичность, с большой вероятностью имеет и позитивную личностную идентичность, способен учитывать и интегрировать свои прошлые успехи, менее подвержен духовному кризису. Вероятность духовного кризиса положительно коррелирует с напряженностью экзистенциального вакуума ( $r = 0,938$ ), коэффициентом прошлого ( $r = 0,844$ ), коэффициентом настоящего ( $r = 0,855$ ) при уровне значимости  $p > 0,01$ . Это высокий уровень значимости, можно интерпретировать полученные результаты так: если человек неосознанно строил профессиональную карьеру (например, обладал диффузной или ложной идентичностью, совершал неглубокий профессиональный выбор) он не может полностью интегрировать прошлые успехи в настоящее.

Профессиональная идентичность положительно коррелирует с исполненностью ( $r = 0,520$ ), экзистенциальностью ( $r = 0,490$ ), на уровне значимости  $p > 0,01$ , ответственностью ( $r = 0,466$ ) на уровне значимости  $p > 0,05$ . Это означает, что человек с достигнутой позитивной идентичностью чувствует, что выполняет свое предназначение, чувствует себя более свободным в самовыражении и ответственен за это самовыражение. Также она значимо коррелирует с персональностью ( $r = 0,487$ ), человек, раскрывший себя в обществе, имеющий профессию и профессиональную репутацию, более открыт миру и обществу, готов на дальнейшее взаимодействие. И с такими экзистенциальными феноменами, пришедшими из логотерапии, как самотрансценденция и самодистанцирование ( $r = 0,383$ ) и ( $r = 0,476$ ). (Таблица 7).

Человек, способный к самотрансценденции, может подняться над обстоятельствами и взять на себя ответственность за свою дальнейшую личную и профессиональную судьбу. Человек, исключающий свободу воли, и не способный к самотрансценденции, всегда будет пассивным участником событий и вряд ли сможет с легкостью пройти кризис профессиональной идентичности. Это подтверждается значимой связью ответственности с исполненностью ( $r = 0,784$ ) и экзистенциальностью ( $r = 0,697$ ) на уровне  $p > 0,01$ . Персональность также коррелирует с ответственностью ( $r = 0,644$ ) и свободой ( $r = 0,783$ ) на уровне значимости  $p > 0,01$ , что объясняется открытостью человека, готовностью совершать поступки и отвечать за них.

Таблица 7

**Значимые корреляции компонентов профессиональной идентичности  
и параметров экзистенции (N=29)**

	Профессиональная идентичность	Исполненность	Экзистенциальность
Профессиональная идентичность		,520**	,490**
Исполненность	,520**		,947**
Экзистенциальность	,490**	-,947**	
Персональность	,487**	,934**	,770**
Ответственность	,466*	,784**	,697**
Свобода	,403*	,817**	,880**
Самотрансценденция	,383*	,809*	,632**
Самодистанцирование	,476**	,889*	-,924**

\*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

\*\* Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

Таблица 8

**Значимые корреляции компонентов профессиональной идентичности  
и параметров экзистенции (N=29)**

	Персональность	Ответственность	Свобода
Профессиональная идентичность	,487**	-,403*	-,466*
Исполненность	,934**	,817**	,784**
Экзистенциальность	,770**	,880**	,697**
Персональность		,644**	
Ответственность	,644**		
Свобода	,783**	,644**	
Самотрансценденция	,905*	,566**	,443*
Самодистанцирование	,738**	,633**	,712**

\*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

\*\* Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя)

Далее рассмотрим взаимосвязь якорей карьеры и компонентов экзистенции. Профессиональная компетентность отрицательно коррелирует со стабильностью места жительства ( $r = -0,449$  при  $p > 0,05$ ), что объясняется не привязанностью человека, знающего свою специальность (например, программиста на фрилансе) к условиям жительства: времени дороги до работы, графиком и т.д. Но она же положительно коррелирует с интеграцией стилей жизни ( $r = 0,579$  при уровне значимости  $p > 0,05$ ).

**Значимые корреляции профессиональных мотивов (якорей карьеры)  
и параметров экзистенции (N=29)**

	<b>Профессиональная компетентность</b>	<b>Самотрансценденция</b>	<b>Свобода</b>
<b>Стабильность места работы</b>		-,473**	-,447*
<b>Стабильность места жительства</b>	-,449*		
<b>Интеграция стилей жизни</b>	,579*	,375*	

\*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

\*\*. Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

Далее выявляем различия в компонентах профессиональной идентичности и экзистенциальной исполненности у лиц зрелого возраста в условиях смены сфер профессиональной деятельности и без смены профессиональной деятельности.

Для выявления различий используем t-критерий Стьюдента для независимых выборок. Мы определяли t-критерий Стьюдента на выборке из 30 человек, разбив на тех, кто меняет сферу (например, уходит из сферы «человек-знак» в сферу «человек-человек»: был искусствоведем, стал психологом) и тех, кто остается в той же самой сфере. Значимых различий между меняющими сферу профессиональной деятельности и не меняющими нет. Так же для выявления различий по полу на выборке из 10 человек применялся критерий Манна-Уитни. На основании равной выборки 5 женщин и 5 мужчин был сделан вывод об отсутствии значимых различий.

### **Выводы**

Было рассмотрено и проанализировано понятие профессиональной идентичности, экзистенциальной исполненности и их соотношение. Предполагается, что человек с хорошо сформированной профессиональной идентичностью экзистенциально исполнен и свободен от экзистенциальной вины и экзистенциального кризиса

У лиц, меняющих профессиональную сферу в зрелом возрасте, высокие показатели ведущих профессиональных мотивов (якорей карьеры) – автономии, вызова, предпринимательства, менеджмента и параметров экзистенции -самотрансценденции и самодистанцирования. Им присуща диффузная идентичность – недостаток интеграции идентичности, неопределенность профессионального образа Я, что косвенно подтверждается более низким показателем интеграции стилей жизни, чем у тех, кто профессиональную сферу не меняет.

В тоже время для лиц, остающих в рамках своей профессиональной деятельности характерна более высокая вероятность духовного кризиса, напряженность экзистенциального вакуума, ниже показатель самодистанцирования. При этом выше показатели служения, интеграции стилей жизни, экзистенциальности и исполненности. В ходе решения первой задачи по выявлению связи между компонентами профессиональной идентичности и экзистенциальной исполненностью установлено, что есть значимые корреляции между профессиональной идентичностью и самотрансценденцией, а последняя значимо коррелирует со свободой, персональностью, экзистенциальностью. Анализ корреляций между компонентами карьерного пути (якорями карьеры) и экзистенциальной исполненностью показал следующее: профессиональная компетентность значимо коррелирует с интеграцией стилей жизни, стабильностью места жительства, а вероятность духовного кризиса зависит от интеграции стилей жизни.

Найденные различия в компонентах профессиональной идентичности и экзистенциальной исполненности у лиц, меняющих сферу профессиональной деятельности и не меняющих, а также у мужчин и женщин, показало, что существующие различия не являются значимыми. Это может объясняться тем, что человек проходит все те же самые стадии формирования новой профессиональной идентичности, независимо от сферы профессиональной деятельности.

### *Литература*

1. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Издательство Московского университета, 1984. 200 с.
2. Коллонтаевская А.С. Динамика идентичности в связи с жизненным выбором // Вестник СПбГУ. Психология и педагогика. 2017. Т. 7. Вып. 3. С. 223-234.
3. Кононенко Б.И. Большой толковый словарь по культурологии. М., 2003. 512 с.
4. Сунцова Я.С., Иванова Е.А. Особенности переживания кризиса профессиональной идентичности студентами-психологами с разным уровнем экзистенциальной исполненности // Общество: социология, психология, педагогика. 2021. №2(82). URL: <https://readera.org/149134664> (дата обращения: 21.03.2022)
5. Франкл, В. Доктор и душа СПб.: «Ювента», 1997. С. 178.
6. Шнейдер, Л.Б. Профессиональная идентичность: структура, генезис и условия становления : автореферат дис. ... доктора психологических наук : 19.00.13. Москва, 2001. 42 с.
7. Marcia J.E. Development and validation of ego-identity status // J. of Personality. 1966. p.551-558.
8. Erikson E. H. (1968). Identity; Youth and crisis. New York:Norton Press. p. 87

## **СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И АДАПТИВНЫЕ ТИПЫ ОТНОШЕНИЯ К БОЛЕЗНИ У ЛИЦ С ТЯЖЕЛЫМИ ИНВАЛИДИЗИРУЮЩИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ**

**Мишнева А.Г.**

[alinamishneva@list.ru](mailto:alinamishneva@list.ru)

**Александрова Л.А.**

к.п.н., доцент кафедры психологии и педагогики дистанционного обучения  
[ladaleksandrova@mail.ru](mailto:ladaleksandrova@mail.ru)

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

*Аннотация.* В статье представлены результаты исследования субъективного благополучия и типов отношения к болезни. Показаны взаимосвязи между удовлетворенностью жизнью, диспозиционным оптимизмом, резилентностью и типами отношения к болезни у лиц с тяжелыми инвалидизирующими заболеваниями. Отмечено, что у данных респондентов выявляются ожидаемые отрицательные связи субъективного благополучия с дезадаптивными типами отношения к болезни. Положительная связь обнаружилась только с одним из адаптивных типов отношения к болезни, и в случае высоких показателей по шкалам удовлетворенности жизнью, диспозиционного оптимизма и резилентности данный тип



отношения к болезни может проявляться деструктивным поведением человека в условиях болезни.

*Ключевые слова:* субъективное благополучие, внутренняя картина болезни, отношение к болезни, инвалидизирующие заболевания.

## **SUBJECTIVE WELL-BEING AND ATTITUDES TO DISEASE IN PERSONS WITH SEVERE DISABLING DISEASES**

*Abstract.* The article presents the results of a study of subjective well-being and types of attitudes towards illness. Relationships between satisfaction with life, dispositional optimism, resilience and types of attitudes towards the disease in persons with severe disabling diseases are shown. It was noted that these respondents revealed the expected negative relationships between subjective well-being and maladaptive types of attitudes towards the disease. However, positive relationship was found between subjective well-being and only one of the adaptive types of attitudes towards disease.

*Keywords:* subjective well-being, personal picture of disease, attitudes to disease, disabling diseases.

Человеку, столкнувшемуся с тяжелым хроническим заболеванием, приводящему к инвалидности, зачастую приходится самостоятельно или при поддержке родных и близких людей, справляться с психологическими трудностями, выработать свои индивидуальные стратегии, способы защиты и преодоления. В результате у человека неосознанно формируется отношение к болезни, новые взаимоотношения с окружающим миром в которых человек ощущает себя благополучно или неблагополучно. Подобное произвольное формирование чревато застреванием человека в дезадаптивном типе отношения к болезни. Решением проблемы могло бы стать своевременное определение типа отношения к болезни и выявление ресурсов благоприятствующих формированию адаптивных типов отношения к болезни. Использование такой информации, и ее интеграция в лечение, могут способствовать моделированию восприятия новой жизни в условиях болезни и отношении к лечению у человека с тяжелым инвалидизирующим заболеванием.

Конкретно-научной методологической основой нашего исследования стали: субъективное благополучие рассматривается в рамках гуманистического подхода и позитивной психологии. Среди зарубежных представителей мы опирались на концепции Э. Динера, К. Рифф, М. Селигман, М. Чиксентмихайи, отечественные работы, проанализированные нами, в рамках позитивной психологии Д.А. Леонтьевым, Е.Н. Осиным, Е.И. Рассказовой, А.А. Лебедевой. Для исследования отношения к болезни мы опирались на культурно-исторический подход в психосоматике. В основу анализа проблемы отношения к болезни легли: концепция внутренней картины болезни Р.А. Лурия, В.В. Николаевой, А.Ш. Тхостова, классификация типов отношения к болезни А.Е. Личко и Н.Я. Иванова.

В 70-х годах взяв за основу субъективную оценку человека о собственном благополучии, Э. Динер одним из первых стал эмпирически исследовать эту область человеческой жизни. Было введено «понятие «субъективного благополучия» как операциональный, сравнительно четко определяемый и измеримый аналог понятия счастья» [3]. Это уже научный термин, обозначающий некий конструкт, который в отличие от неопределенного понятия счастье, мы можем определить, разложив на составные части и измерить как в совокупности, так и отдельные категории, входящие в его состав. Компонент субъективности является ключевым, это субъективное ощущение, оценка человека о том, насколько благополучна его жизнь. Субъективное благополучие складывается из двух компонентов,

с одной стороны это когнитивная оценка, то есть, как человек оценивает свою жизнь по сравнению с некоторым идеалом, который был им сформирован в течение жизни. Второй компонент субъективного благополучия это эмоциональный аспект или баланс аффекта, то есть как соотносятся между собой негативные и позитивные эмоции. Преобладание позитивных эмоций над негативными эмоциями и дает нам тот самый баланс аффекта и в совокупности с когнитивным компонентом, мы получаем конструкт субъективного благополучия. Ключевой идеей исследователей этого подхода заключаются в том, что нужно измерять позитивные факторы, влияющие на жизнь, а не отсутствие негативных влияний [6].

Разные авторы определяли по-разному процесс того, как болезнь воспринимается личностью, как преломляется через внутренние представления. Были введены более десятка терминов обозначающих одну и ту же феноменологию [5]. Р.А. Лурия опираясь на предложенное Гольдшейдером определение «аутопластическая картина болезни» вводит понятие «внутренняя картина болезни». Под термином ВКБ Р.А. Лурия подразумевает совокупность всех факторов влияющих на состояние больного. Р.А. Лурия отмечал, что очень важную роль играет влияние личностных особенностей человека на протекание соматического заболевания, внутренняя картина болезни сопряжена с эмоциональным миром больного, то есть с переживанием болезни, отношение субъекта к ограничению функционирования и как переживается это ограничение.

*Характеристика выборки.* Исследование проводилось через закрытую специализированную группу в социальной сети. Было опрошено 47 человек, в возрасте от 21 до 68 лет, имеющих диагноз хроническая болезнь почек. Основное заболевание могло быть как первичным (10 человек), так и вторичным (37 человек). Наличие инвалидности (45 человек), у подавляющего большинства (39 человек) первая группа инвалидности. Так же учитывалась продолжительность болезни «стаж болезни». Дополнительно при анкетировании мы спрашивали у респондентов об образовании, профессиональной деятельности, семейном положении, наличии детей, а также врожденность/приобретенность заболевания. Нашей целью являлось выявить взаимосвязи между субъективным благополучием и отношением к болезни у людей с тяжелыми инвалидизирующими заболеваниями.

*Методики исследования.* Мы использовали следующие методики: 1. Шкала удовлетворенности жизнью (Satisfaction With Life Scale Э. Динер, 1985, ШУДЖ адаптация Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина, 2003), 2. Тест диспозиционного оптимизма (Life Orientation Test – LOT Ч. Карвер, М. Шейер, 1985, адаптация Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева, Е.Н. Осина, 2010), 3. Краткая шкала резилентности (The Brief Resilience Scale, BRS, 2008, адаптация В.И. Марковой, Л.А. Александровой, А.А. Золотаревой, 2022), 4. Методика «Тип отношения к болезни» (ТОБОЛ, Л.И. Вассерман, А.Я. Вукс, Б.В. Иовлев, Э.Б. Карпова, 1987).

Используемая в исследовании методика ТОБОЛ основана на классификации типов отношения к болезни, которая разработана в 1980 году отечественными психиатрами А.Е. Личко и Н.Я. Ивановым. Эта типология получила довольно широкое распространение. Данная классификация включает в себя 12 типов отношения к болезни и разделена на три блока. К первому блоку относятся адаптивные типы, такие как гармоничный, эргопатический, анозогнозический. Они связаны с положительной адаптацией человека к болезни и для дальнейшей терапии эти типы более благоприятные. Ко второму блоку относятся типы, связанные с нарушением социальной адаптации, это тревожный, меланхолический ипохондрический, неврастенический, апатический типы отношения к болезни. У людей, относящихся к данному типу, начинает страдать сфера социальных взаимоотношений. Третий блок это дезадаптивные типы отношения к болезни. Этот блок включает в себя следующие типы отношения к болезни сенситивный, эгоцентрический, дисфорический и паранойальный типы. Этим типам характерны

уже не только нарушения социальных функций, но и область личностного психического функционирования [1].

Для решения задачи и анализа взаимосвязей между изучаемыми переменными был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Мы проверили предположение о существовании взаимосвязей между показателями по шкалам удовлетворенности жизнью, диспозиционного оптимизма, резилентностью и типами отношения к болезни. В ходе анализа было обнаружено наличие ряда статистически значимых корреляционных связей, как прямых, так и обратных. Кроме того, обнаружены некоторые тенденции, которые необходимо проверить при увеличении выборки.

*Результаты исследования.* При проведении эмпирического исследования, мы получили следующие результаты. Шкала удовлетворенности жизнью показала прямую значимую корреляционную связь с анозогнозическим типом отношения к болезни ( $r = 0,366$ ,  $p < 0,01$ ), это говорит нам о том, что чем выше уровень удовлетворенности жизнью, тем более выражен анозогнозический адаптивный тип отношения к болезни. При таком типе отношения к болезни у респондентов наблюдается высокая удовлетворенность жизнью. Здесь мы можем видеть «эйфорическое» отношение к болезни, то есть недооценку своего состояния и переоценивание своих возможностей, что не всегда благоприятно, несмотря на то, что социальная адаптация сохранна, наблюдается сниженная критичность к своему состоянию, в ряде случаев до полного вытеснения. Значимых связей с другими адаптивными типами не отмечено. С дезадаптивными типами отношения к болезни как, например, тревожный ( $r = -0,355$ ,  $p < 0,05$ ), ипохондрический ( $r = -0,313$ ,  $p < 0,05$ ), неврастенический ( $r = -0,446$ ,  $p < 0,01$ ), меланхолический ( $r = -0,388$ ,  $p < 0,05$ ), дисфорический ( $r = -0,344$ ,  $p < 0,05$ ) мы выявили обратную значимую корреляционную связь. Чем ярче выражены различные варианты дезадаптивных типов отношения к болезни, тем ниже у респондентов удовлетворенность жизнью. Можно предположить, что такой же вывод справедлив для связи удовлетворенности жизнью с апатическим, сенситивным, эгоцентрическим, паранойяльным отношением к болезни, статистически значимые корреляции находятся на уровне тенденций и требуют дополнительной проверки на большей выборке.

Таблица 1

**Взаимосвязи между удовлетворенностью жизнью и типами отношения к болезни**

		Тип отношения к болезни					
		Ан	Т	И	Н	М	Д
Удовлетворенность жизнью	Коэф. коррел.	,396**	-,355*	-,313*	-,446**	-,388*	-,344*
	знач. (двухстор.)	0,009	0,021	0,043	0,003	0,011	0,024

*Примечание:* \* Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя). \*\* Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя). Тип отношения к болезни: Ан – анозогнозический, Т – тревожный, И – ипохондрический, Н – неврастенический, М – меланхолический, Д – дисфорический.

Шкала диспозиционного оптимизма демонстрирует нам схожую картину корреляционных связей с типами отношений к болезни. По аналогии с удовлетворенностью жизнью у диспозиционного оптимизма выявлена прямая значимая корреляционная связь с анозогнозическим типом отношения к болезни ( $r = 0,321$ ,  $p < 0,05$ ), что может подтверждать сделанные нами ранее предположения. Диспозиционный оптимизм и следующие дезадаптивные типы отношения к болезни как тревожный ( $r = -0,345$ ,  $p < 0,05$ ), неврастенический ( $r = -0,485$ ,  $p < 0,01$ ), меланхолический ( $r = -0,479$ ,  $p < 0,01$ ), апатический ( $r = -0,495$ ,  $p < 0,01$ ), сенситивный

( $r = -0,383$ ,  $p < 0,05$ ), паранойяльный ( $r = -0,391$ ,  $p < 0,05$ ), дисфорический ( $r = -0,390$ ,  $p < 0,05$ ) показывают обратную значимую связь, что так же подкрепляет наши предположения.

Таблица 2

**Взаимосвязи между диспозиционным оптимизмом и типами отношения к болезни**

		Ан	Т	Н	М	Ап	С	П	Д
<b>Диспозиционный оптимизм</b>	Коэф. коррел.	,321*	-,345*	-,485**	-,479**	-,495**	-,383*	-,391*	-,390**
	знач. (двухстор.)	0,038	0,025	0,001	0,001	0,001	0,012	0,010	0,010

*Примечание: \* Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя). \*\* Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя). Тип отношения к болезни: Ан – анозогнозический, Т – тревожный, Н – неврастенический, М – меланхолический, Ап – апатический, С – сенситивный, П – паранойяльный, Д – дисфорический.*

По краткой шкале резилентности мы видим похожие корреляционные значения с двумя предыдущими шкалами. С анозогнозическим типом прямая значимая связь ( $r = -0,566$ ,  $p < 0,01$ ). Из этой корреляционной связи также делаем вывод, чем ярче выражен анозогнозический тип отношения, тем выше резилентность и наоборот. Обратную значимую корреляционную связь мы видим и по шкале резилентность с такими типами отношения к болезни как, тревожный ( $r = -0,456$ ,  $p < 0,01$ ), ипохондрический ( $r = -0,526$ ,  $p < 0,01$ ), неврастенический ( $r = -0,546$ ,  $p < 0,01$ ), апатический ( $r = -0,358$ ,  $p < 0,05$ ), сенситивный ( $r = -0,393$ ,  $p < 0,01$ ), эгоцентрический ( $r = -0,402$ ,  $p < 0,01$ ), паранойяльный ( $r = -0,543$ ,  $p < 0,01$ ) и дисфорический ( $r = -0,366$ ,  $p < 0,05$ ). Чем выше уровень резилентности, тем менее выражены данные типы отношения к болезни.

Таблица 3

**Взаимосвязи между резилентностью и типами отношения к болезни**

		Ан	Т	И	Н	Ап	С	Эг	П	Д
<b>Резилентность</b>	Коэф. коррел.	,566**	-,456**	-,526**	-,546**	-,358*	-,393**	-,402**	-,543**	-,366*
	знач. (двухстор.)	0,000	0,002	0,000	0,000	0,020	0,010	0,008	0,000	0,016

*Примечание: \* Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя). \*\* Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя). Тип отношения к болезни: Ан – анозогнозический, Т – тревожный, И – ипохондрический, Н – неврастенический, Ап – апатический, С – сенситивный, Эг – эгоцентрический, П – паранойяльный, Д – дисфорический.*

**Выводы.** Полученные нами результаты взаимосвязей позволяют сделать следующие выводы. Методика ТООБЛ включает в себя три адаптивных типа отношения к болезни гармоничный, эргопатический и анозогнозический, из них выявлены положительные взаимосвязи только с анозогнозическим. Данный тип отношения к болезни адаптивным является лишь при сохранении некоторых рамок и характеризуется игнорированием болезни или признанием несерьезности симптомов, вплоть до «эйфорического» варианта развития, при котором возможен даже отказ от лечения. Человеку свойственно необоснованно повышенное настроение и желание продолжать жить полной жизнью, сохраняя надежду, что все обойдется. Высокие показатели удовлетворенности жизнью, диспозиционно-го оптимизма и резилентности в сочетании с анозогнозическим типом отношения к болезни демонстрируют нам в целом неблагоприятную картину возможно-

го развития ситуации болезни при несоблюдении умеренности. Здесь мы можем говорить о необходимости повышения уровня саморегуляции, самоконтроля и соблюдении всех показанных режимов для сохранения благоприятной ситуации. Переживание умеренной удовлетворенности жизнью, умеренного оптимизма и резилентности позволяет предположить развитие анозогнозического типа отношения к болезни как адаптивного. Видится целесообразным включение техник саморегуляции и самоактивации при разработке программы реабилитации для людей с тяжелыми инвалидизирующими заболеваниями для сохранения оптимального функционального состояния.

### *Литература*

1. Вассерман Л.И., Иовлев Б.В., Карпова Э.Б. и др. Усовершенствованный вариант опросника для психологической диагностики типов отношения к болезни. Методические рекомендации. Психоневрологический институт им. В.М. Бехтерева, СПб., 2001: 33.
2. Гордеева Т. О., Сычев О.А., Осин Е.Н. Разработка русскоязычной версии теста диспозиционного оптимизма (ЛОТ) // Психологическая диагностика. 2010.Т. 2. С. 36–64.
3. Леонтьев Д.А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 14–37
4. Маркова В.И., Александрова Л.А., Золотарева А.А. Русскоязычная версия краткой шкалы резилентности: психометрический анализ на примере выборок студентов, многодетных родителей и родителей детей с инвалидностью // Национальный психологический журнал. 2022. № 1 (45). С. 65–75
5. Николаева В.В. Влияние хронической болезни на психику. Психологическое исследование. М. : Изд-во МГУ, 1987. 166 с.
6. Осин Е. Н., Леонтьев Д.А. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ // Мониторинг общественного мнения: кономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 117–142.
7. Третьяк Э.В. Механизмы формирования девиантного поведения у подростков с точки зрения трансактного анализа // Возможности и риски цифровой среды. Сборник материалов VII Всероссийской научно-практической конференции по психологии развития (чтения памяти Л.Ф. Обуховой). Москва. 2019. С. 361-364.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ПАРАМЕТРОВ МОТИВАЦИОННО-ПОТРЕБНОСТНОЙ СФЕРЫ И РОДИТЕЛЬСКОГО ОТНОШЕНИЯ В КОНТЕКСТЕ ОТЦОВСКОГО МОНОРОДИТЕЛЬСТВА**

**Дорошенко Е.А.**

студент факультета дистанционного обучения  
ГБОУ ВПО МГППУ, Москва, Россия  
lizadoros@mail.ru

*Аннотация.* В статье представлено состояние и степень изученности отцовской родительской роли с точки зрения личности ребенка и самого родителя. Отмечен недостаток работ в области отцовского монородительства. Представ-

лен теоретический анализ основных аспектов содержания и смысла отцовского монородительства и результаты пилотажного исследования взаимосвязи мотивационно – потребностной сферы и родительского отношения у отцов.

*Ключевые слова:* родительство, отцовство, отцовское монородительство, мотивационно-потребностная сфера отцовства, отношение к ребенку.

Детско-родительские отношения очень сложная и весьма непростая вещь. Она, с одной стороны, имеет хорошо изученную основу, а с другой – направление детско-родительские отношения требует более детального изучения некоторых аспектов.

Одним из таких аспектов является монородительство. В нашем современном обществе данный тип родительства нельзя назвать абсолютно новым. Мы часто сейчас встречаем матерей, которые воспитывают одного или несколько детей одни. Термин «мать-одиночка» – достаточно устоявшееся и привычное понятие для общества.

Однако в настоящее время монородительство приобретает не только материнский характер и взгляд, но и отцовский. Отцовское монородительство, по-прежнему, остается большой редкостью и менее изученным аспектом в изучении детско–родительских отношений и в обществе в целом. Несмотря на то, что отцовство мало изучено, отцовское монородительство становится более заметным и актуальным для нашей современной действительности. В настоящее время отцовство рассматривается учеными в двух аспектах: его значение для ребенка и его значение для самого мужчины:

- роль отца в воспитании и развитии ребенка рассмотрены в работах таких ученых как И.С. Кон, В.С. Мухина, Б.И. Кочубей, А.С. Спиваковская, Б. Спок, Э. Фромм), Т.А. Куликова, М.Е. Ланцбург, Г.А. Репина, М.М. Рубинштейн, Н.Е. Румянцев.

- отцовство как часть личностной сферы мужчины было исследовано Ю.В. Борисенко, А.Г. Портновой, Е.И. Захаровой.

В русле возрастной психологии отцовство изучала Г.С. Абрамова, в рамках семейной психологии известны работы Т.Л. Крюковой, Ю.В. Ковалевой. Ковалева Ю.В. Изучала образ идеального отца. Отцовство как компонент родительства исследовался Т.А. Гурко и Р.В. Овчаровой.

Вместе с тем, такое явление как мужское монородительство в науке практически не исследовано. Известны работы Л.Э. Семеновской и М.В. Носковой. Они изучали родительско-детские отношения в неполных отцовских семьях (мужское монородительство).

Таким образом, на фоне многочисленных работ по психологии отцовства, есть дефицит исследований, посвященных отцам, воспитывающих своих детей в одиночку.

На данный момент отцовство изучается в Концепция отцовства W.E. Fthenakis; теоретические позиции В.Н. Дружинина о воспитательной роли отца в семье; теоретико-эмпирические исследования отцовства (Л.В. Богатырева, Ю.В. Борисенко, К. Кенфилд, И.С. Кон, Т.С. Кудрявцева и др.); теоретические взгляды отечественных и зарубежных ученых (А. Адлер, К. Кенфилд, Дж. Котр, А.С. Макаренко, В.С. Мухина, В. Сатир, А. Фрейд, З. Фрейд, Л.Б. Шнейдер, Э.Г. Эйдемиллер и др.), рассматривающих особенности развития личности ребенка в семье, разделяя вклад отца и матери; теории и концепции психологии родительства, психологической готовности к отцовству и материнству (И.С. Кон, Р.В. Овчарова, Г.Г. Филиппова и др.); положения о влиянии семьи на развитие и становление личности ребенка (И.С. Кон, В.С. Мухина, Э.Г. Эйдемиллер, Г.Г. Хоментаскас); исследования, посвященные психологии неполной семьи (Т.А. Гурко, Е.И. Захарова, В.М. Целуйко, И.Ф. Дементьева, О.М. Здравомыслова, О.М. Арутюнян)



Отцовское монородительство существенно отличается от материнского. Благодаря, проведенному нами теоретическому анализу отцовского монородительства хочется выделить несколько важных аспектов. Воспитывая ребенка без матери, отцу необходимо брать на себе не только отцовские обязанности, но и материнские. Но при этом, помимо отца обязанности по уходу за ребенком может взять на себя бабушка, сестра или любой другой ближайший родственник женского пола [1].

В системе детско-родительских отношений и неполной семье в целом может происходить значительный перевес в сторону формирования у ребенка мужских качеств [2]. Такой перевес связан с тем, что у ребенка есть только одна модель родительского поведения, а именно отца. Более яркий перевес в сторону мужских качеств может проявляться у девочки.

Из-за отсутствия в семье кого-то из родителей у ребенка происходит искажение представления о семье, и, в целом, его развитие личности проходит не очень гармонично. Опираясь на выше сказанное, мы можем констатировать, что не только отсутствие отца отрицательно сказывается на развитии ребенка, но и матери. Она является основным источником нежности и других душевных качеств.

Несмотря на это, не стоит забывать о том, что мужская нежность, а также другие душевные качества у отцов тоже есть. Просто стоит обратить внимание на то, что духовные свойства личности мужчины выражаются немного иначе, нежели у матери.

В большинстве случаев мужскую нежность, заботу и любовь можно увидеть не столько в словах, сколько в поступках. К примеру, отец по возвращению домой может просто подойти и обнять дочь. Также отцовская любовь может выражаться в социальной поддержке в обществе. Хотелось бы подчеркнуть, что проведенный нами выше пример проявления отцовской любви относится не только к девочке, но и к мальчику. Также важно отметить то, что, несмотря на отсутствие матери в семье, мужчина, оставшись наедине с ребенком, не перестает быть отцом. Его родительские обязанности из отсутствия жены\ матери все равно остаются с ним. Если обязанности все равно остаются с ним, то перед ним встает совершенно логичный вопрос, который заключается в следующем: в чем именно заключается содержание и смысл отцовского монородительства? Для подробного раскрытия данного вопроса обратимся к уровням формирования родительства. Макроуровень – это уровень общества; мезоуровень – это уровень родительской семьи; микроуровень – это уровень собственной семьи и уровень конкретной личности [6].

Все четыре уровня имеют одинаковую степень значимости в формировании родительской роли. Однако сейчас нас больше всего интересует микроуровень. На данном уровне, как отмечает Овчарова Р.В., не менее важной значимостью обладает личность родителя. Другими словами, каждый мужчина рано или поздно становится отцом, уже имея в своей личности следующие свойства. Чувства, Установки, Ожидания, Позиции. Здесь очень важно подчеркнуть две вещи:

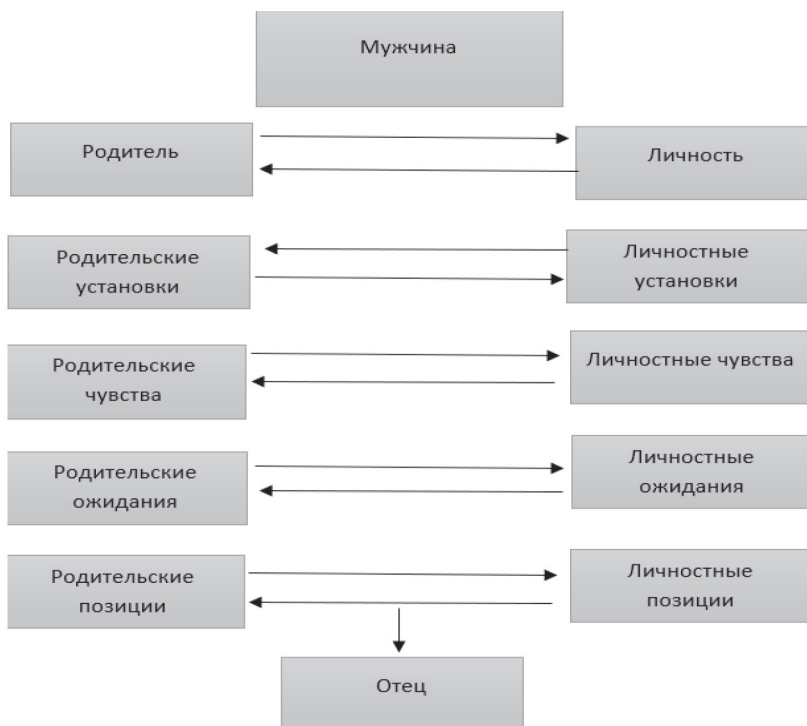
– первая: то, о чем мы сказали выше, является содержанием отцовского монородительства. То есть именно набор личностных качеств человека делает каждую родительскую роль совершенно индивидуальной для каждого мужчины.

– второе, что важно отметить – это, то, что с появлением ребенка не только сама личность мужчины интегрируется в систему родительства, но и его чувства установки ожидания и позиции.

Они не только интегрируются, но и трансформируются с большей ориентацией на ребенка, нежели на личность самого родителя. Все перечисленные нами свойства личности, конечно же, остаются ее собственными чувствами и ожиданиями, но они уже становятся его ожиданиями как родителя.

Наш теоретический анализ показал, что компоненты, наполняющие отцовско-родительскую роль, отражают свойства, из которых состоит родительская сфера.

Другими словами, содержание отцовского монородительства выглядит следующим образом:



**Рис. 1. Содержание отцовского монородительства**

Опираясь, на данную схему, мы можем сделать несколько важных предложенных выводов:

– содержание отцовской сферы сложная и неоднозначная система внутри системы;

– личная позиция мужчины-отца не исчезает, когда появляется ребенок. Она всего лишь меняется в зависимости от обстоятельств. В качестве яркого примера можно привести момент, когда ребенок уже вырос. То есть детско-родительские отношения начинают выстраиваться таким образом, что важен не статус родитель и ребенок, а их личностные качества. При этом родительская установка на то, чтобы его ребенок или дети были счастливы, никуда не исчезает.

– когда ребенок/дети достигают определенного возраста к родителю (отцу) приходит понимание того, что его дочь или сын уже не маленькие и вполне могут строить свою самостоятельную жизнь. Здесь важно подчеркнуть то, что осознание подобного рода приходит не только к мужчине – отцу, но и к ребенку. Как и отец, он уже понимает, что сам принимать решения, стараясь построить свою личную жизнь. Помимо перечисленных компонентов в этот процесс также могут войти ценностные ориентации и личностный смысл мужчины – отца.

Его личное представление о себе, как об отце и является смыслом отцовского монородительства. Задатки образа себя как отца у мужчины начинают возникать в семье, в которой он вырос, но основное формирование проходит через две

стадии: первую стадию чисто символически можно назвать внешней, в которую входят следующие компоненты: потребность в собственной семье, поиск партнера, выстраивание крепких доверительных отношений, вступление в брак. После прохождения первой стадии наступает вторая, которую условно можно назвать внутренней. В нее входят такие компоненты как: ожидание, беременность, создание безопасных условий для жены, которая вынашивает ребенка. Большинство проблем ложатся на плечи будущего отца. Перечисленные нами стадии у каждого мужчины отца проходят индивидуально [5].

Так как содержание и смысл отцовского монородительства очень большая область для исследования, мы решили остановить свой выбор на мотивационно-потребностной сфере и родительском отношении. Сделанный выбор поставил перед нами следующую цель: выявить взаимосвязь параметров мотивационно-потребностной сферы отцовства и родительского отношения к ребенку у мужчин-отцов.

Выборку исследования составили 11 мужчин-отцов, воспитывающие детей вместе с супругой. Возраст респондентов от 28 до 53 лет, проживающих в России и за рубежом. Большинство имеют высшее и среднее специальное образование, работают в различных сферах народного хозяйства и имеют разный родительский стаж.

В исследовании использовались методика диагностики мотивационно-потребностной сферы отцовства (МПСО) Ю.А. Токаревой и тест-опросник родительского отношения А.Я. Варга, В.В. Столин (методика ОРО). Значимость связи рассчитывалась по критерию корреляции Спирмена (таблица 1)

Таблица 1

**Значимые корреляционные связи параметров мотивационно-потребностной сферы отцовства и отношения к ребенку у отцов**

Мотивация	Принятие Отвержение	Социальная желательность	Симбиоз	Авторитарная гиперсоци- ализация	Неудачник
Самореализации в детях и саморазвития		0,918**		0,630*	
Самоутверждения			0,631*	0,713*	0,841**
Социального одобрения					0,868**
Достижения успеха в отношении ребенка и его развития				0,773**	0,868**

\* Значимость двухсторонняя ( $p \leq 0,05$ )

\*\* Значимость двухсторонняя ( $p \leq 0,01$ )

Как показывают результаты, взаимосвязь существует между такими шкалами как *мотивация самореализации* в детях и саморазвития и таким отношением как *кооперация* (социальная желательность) ( $r = 0,918$  при  $p \leq 0,01$ ). Отцы, стремящиеся к саморазвитию и самореализации в детях, заинтересованы в делах и планах ребенка, стараются ему во всем помогать, сочувствуют ребенку. Такие отцы высоко оценивают интеллектуальные и творческие способности ребенка, испытывают чувство гордости за него. Они поощряют инициативу и самостоятельность ребенка, стараются быть с ним на равных. Родитель доверяет ребенку, старается встать на его точку зрения и спорных вопросах.

Также *мотивация самореализации* в детях и саморазвития связана с таким отношением к ребенку как *авторитарная гиперсоциализация* ( $r=0,630$  при  $p \leq 0,05$ ). Отцы, стремящиеся к саморазвитию и самореализации в детях, могут в тоже время требовать от ребенка безоговорочного послушания и дисциплины, стараются навязать ребенку во всем свою волю, не в состоянии встать на его точку зрения. Родители могут пристально следить за социальными достижениями ребенка, его индивидуальными особенностями, привычками, мыслями, чувствами. Мужчины – отцы для реализации своих стремлений могут требовать от ребенка не только социального желаемого поведения, но и подчинения родительским интересам. То есть родитель старается контролировать не только, то, какие именно мотивы отца реализует ребенок, но и, то, как он реализует.

*Мотивация самоутверждения*, отражающая потребность отца во власти, решительности, связана с таким отношением к ребенку как *симбиоз* ( $r = 0,631$  при  $p \leq 0,05$ ). Чем больше отец подчиняет себе ребенка, доминирует, проявляет авторитарность, тем больше родитель стремится к симбиотическим отношениям с ребенком. Содержательно эта тенденция описывается так – родитель ощущает себя с ребенком единым целым, стремится удовлетворить все потребности ребенка, оградить его от трудностей и неприятностей жизни. Родитель постоянно ощущает тревогу за ребенка, ребенок ему кажется маленьким и незащищенным. Тревога родителя повышается, когда ребенок начинает автономизироваться в силу обстоятельств, так как по своей воле родитель не предоставляет ребенку самостоятельности никогда.

Обнаружена связь мотивации *самоутверждения* у отца и *авторитарной гиперсоциализации* по его отношению к ребенку ( $r = 0,713$  при  $p \leq 0,05$ ). Самоутверждение себя как отца мужчина может достичь не только благодаря эмоциональной близости или дистанции, но благодаря контролю над жизнью и действиями ребенка.

*Мотивация самоутверждения* у отцов связана с восприятием ребенка как *маленького неудачника* ( $r = 0,841$  при  $p \leq 0,01$ ). Отцы с выраженной мотивацией самоутверждения стремятся инфантилизировать ребенка, приписать ему личную и социальную несостоятельность. Родитель видит ребенка младшим по сравнению с реальным возрастом. Интересы, увлечения, мысли и чувства ребенка кажутся родителю детскими, несерьезными.

*Мотивация социального одобрения* связана таким отношением как *маленький неудачник* ( $r = 0,868$  при  $p \leq 0,01$ ). Отцы, стремящиеся к положительному одобрению окружающих, признании другими, считают своего ребенка не приспособленным, не успешным, открытым для дурных влияний. Родитель не доверяет своему ребенку, досадует на его неуспешность и неумелость. В связи с этим родитель старается оградить ребенка от трудностей жизни и строго контролировать его действия.

*Мотивация достижения успеха* в отношении ребенка и его развития у отца связана с *авторитарной гиперсоциализацией* ( $r = 0,773$  при  $p \leq 0,01$ ) и восприятием ребенка как *неудачника* ( $r = 0,868$  при  $p \leq 0,01$ ). Такая мотивация направлена на создание условий для всестороннего развития ребенка, его достижений в различных областях. Но при этом отцы применяют чрезмерный контроль к ребенку, пристально следят за социальными достижениями ребенка, его индивидуальными особенностями, привычками, мыслями, чувствами. Требуют от ребенка безоговорочного послушания и дисциплины, стараются навязать ребенку во всем свою волю, не в состоянии встать на его точку зрения. Или приписывают ребенку личную и социальную несостоятельность.

Неожиданным фактом явилось отсутствие связи параметров мотивационно-потребностной сферы и таким отношением отца как принятие или отвержения ребенка. Это может быть связано с малочисленной выборкой.

Таким образом, выдвинутая гипотеза нашла свое подтверждение.

В заключение отмечаем, что роль отца является наименее значимой материнской. Но отец так же, как и мать, может заботиться и ухаживать за ребенком. Его участие в жизни ребенка не ограничивается только социальным аспектом. Содержанием отцовского монородительства являются личностные качества мужчины-отца. Смыслом выступает его представление о себе как об отце. На формирование «Я – отец» существенное влияние оказывает отношения с собственным отцом.

### *Литература*

1. Борисенко Ю.В. Психология отцовства. Москва-Обнинск: «ИГ-СОЦИН», 2007. 220 с.
2. Борисенко Ю.В., А.Г. Портнова. Проблема отцовства в современном обществе // Вопросы психологии. 2006. №3. С. 122-130.
3. Буевская Н.А. Монородительство как социальная проблема современной России // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. № 7. 2016. С. 30.
4. Варга А.Я. Структура и типы родительского отношения. М.: Владос, 2007.
5. Дорошенко Е.А., Гурова Е.В. К проблеме изучения феномена отец-одиночка // Возможности и риски цифровой среды. Сборник материалов VII Всероссийской научно-практической конференции по психологии развития (чтения памяти Л.Ф. Обуховой). М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2019. Том 2. С. 271-275.
6. Семенова Л.Э. Кожина Е.В. Нетрадиционные подходы к исследованию родительства // Вестник Вятского государственного гуманитарного университета. Серия Педагогика и психология. 2014.

## **К ПРОБЛЕМЕ ФЕНОМЕНА ИНТЕНСИВНОГО МАТЕРИНСТВА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

**Круглова К.О.**

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

*Аннотация.* В работе рассмотрен феномен интенсивное материнство и его влияние на женщин. Показано, что установка женщин на интенсивное материнство как стиль родительства может в дальнейшем привести к повышению физической, социальной и эмоциональной нагрузке. Идеология детоцентризма становится так же препятствием для формирования полноценной личности ребенка.

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

В последние десятилетия в современной российской семье происходит трансформация моделей материнства с акцентом на детоцентричность. Стандарты «правильного» родительства усложняются, а материнство совершенствуется и интенсифицируется. Матери и отцы все больше концентрируются на необходимости всестороннего развития детей, демонстрируя вовлеченность и принимая активное участие во всех сферах их жизни.

Увеличение внимания к ребенку и его раннему развитию требует от родителей более интенсивных приемов воспитания, делая родительство довольно слож-

ным, прежде всего для матерей. Такой тип родительский отношений получил название интенсивное материнство (intensive mothering). Основная установка у женщин, использующих эту родительскую модель, заключается в том, что воспитание и развитие ребенка становится для них жизненным проектом, включающим полное погружение в вопросы физического и интеллектуального развития ребенка, полный вклад личностных ресурсов, времени и финансовых возможностей в ущерб своей жизни [5]. В такой модели родительства женщина испытывает огромную ответственность за будущее своего ребенка, что приводит к существенной эмоциональной, социальной и физической нагрузке. Интенсивное родительство для большинства женщин становится потенциально стрессовой задачей, что в последствие приводит к возникновению родительского выгорания [1].

Термин интенсивное родительство впервые ввела социолог Ш. Хейс, которая указала на то, что технологизация процессов родительства, появление доступных возможностей для облегчения ухода за ребенком, утяжелила моральную сторону материнства [6]. Ш. Хейс характеризует установку на интенсивное родительство как нереалистичные и неоплачиваемые обязательства, предъявляемые социумом к матерям. Паттерн материнского поведения, в котором откладываются личные нужды, образовательные и карьерные планы, способствует более низкому уровню удовлетворенности жизнью, повышению уровня усталости и тревожности.

Интенсивное материнство определяется как модель родительского поведения, включающая совокупность установок на интенсивное родительство по гендерному типу:

- основано на гендерном подходе к родительской роли, где мать является главным родителем (эссенциализм);
- предполагает чуткое реагирование на потребности и желания детей, требующее жертвовать собственным временем и интересами (детоцентрированность);
- акцент на всестороннем развитии детей и когнитивной стимуляции с самого раннего возраста для формирования «конкурентоспособности» в будущем (стимуляция);
- высокая интенсивность методов воспитания определяет родительство как трудную работу (установка на трудность);
- при этом матери получают эмоциональное удовлетворение и вознаграждение за выполнение родительских обязанностей (установка на удовлетворенность).

Установки интенсивного родительства поддерживают многие современные родители, фокусируясь на «стимуляции развития», с младенческого возраста принимая активное участие в различных образовательных программах и мероприятиях. Максимально вовлекаясь в воспитание и жизнь детей, такие женщины предпочитают их будущее настоящему. Таким образом, вкладывая гипертрофированные инвестиции в ребенка, тот становится не просто частью большого проекта, но и материалом для самореализации взрослого человека [4].

Несмотря на то, что феномен «интенсивного родительства» операционализирован в западной культуре, он находит отражение в менталитете российских женщин, для которых, как подчеркивал Д.Н. Дружинин, характерна еще более тесная связь матери и ребенка, чем для западноевропейского.

Проанализировав некоторое количество статей, работ и результатов исследований, мы можем говорить о том, что среди других практик, практика интенсивного материнства, которая диктует современному женщине нормы «хорошего» и «правильного» материнства, является наиболее популярной для современной России [3]. Интенсивные родители стремятся быть максимально вовлеченными не просто в жизнь ребенка, но и получать экспертную информацию из разных источников в области развития, ухода и дополнительного обучения детей, тратя на это предельные усилия, личное время и материальные ресурсы [2]. Практика



интенсивного материнства действительно требует больших вложений со стороны женщины. Не только финансовых, но и, в первую очередь, эмоциональных. Женщине приходится справляться с большим количеством трудностей, помимо тех, что связаны непосредственно с осуществлением воспитания. Ей приходится считаться и с мнением общества, которое с течением времени предъявляет все большее количество требований для матерей.

### *Литература*

1. Акинкина Я.М. Понятие «интенсивного родительства» в зарубежной литературе // Современная зарубежная психология. 2020. Том 9. No 2. С. 117-122.
2. Басина Н.И., Куншенко И.А. Консьюмеристский дискурс детства как свидетельство институционального кризиса // Чебоксары: Изд. дом «Среда», 2019.С. 37-40.
3. Мисюк Ю.В., Хазова С.А. Исследование выраженности установок на интенсивное родительство у российских женщин // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. Т. 27. No 3. С. 91-98.
4. Исупова О.Г. Интенсивное материнство в России: матери, дочери и сыновья в школьном взрослении // Неприкосновенный запас. Дебаты о политике и культуре. 2018. No 3 (119). С. 180-189.
5. Forbes L.K., Donovan C., Lamar M.R. Differences in intensive parenting attitudes and gender norms among U.S. Mothers. The family journal: counseling and therapy for couples and families, 2020, vol. 28(1), pp. 63–71. DOI: 10.1177/1066480719893964
6. Heys S. The cultural contradiction of motherhood. London, New Haven, Yale University Press, 1998.

## **К ВОПРОСУ О ВЫНУЖДЕННОМ БЕЗБРАЧНОМ ОДИНОЧЕСТВЕ ЖЕНЩИН**

**Качуро Ю.А.**

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

*Аннотация.* В работе рассмотрены феномен женского одиночества. Показана взаимосвязь различных факторов в том числе индивидуально-личностных особенностей и одиночества женщин. Рассмотрено такое понятие как вынужденное безбрачное одиночество.

*Ключевые слова:* одиночество, женщины, безбрачное одиночество.

Сегодня, по мнению многих исследователей (Н.Е. Покровский, А.И. Титаренко, Гребенникова Н.В. и другие), проблема одиночества является достаточно актуальной и глобальной. Она затрагивает практически все сферы жизни человека и влияет на его эмоциональное и физическое здоровье. Человек, который сталкивается с одиночеством, особенно с вынужденным одиночеством чувствует постоянный дискомфорт. У него могут возникнуть навязчивые мысли, которые в дальнейшем приводят к необратимым действиям [1,2].

Женский пол подвергается одиночеству чаще, чем мужской пол. Проанализировав большое количество статей, можно сделать вывод, что женщина в основном сталкивается с вынужденным безбрачным одиночеством, что меняет ее отношение к жизни, ценностям и целям. Она может как тянуться к семье, но при этом из-за психологических установок никогда в нее не вступит (что достаточно сильно влияет на ее эмоциональное состояние), так и отрицать семью, но при этом чувствовать себя достаточно одиноко в социальном мире.

Для женщины семья – это место, в котором проявляется ее забота, активность, происходит духовный рост, удовлетворяются потребности. Если женщина не может создать семью из-за личностных или вынужденных установок, которые ей трудно преодолеть, то она начинает чувствовать себя внутренне и внешне (социально) одиноко [3].

В связи с тем, что сегодня существует актуальность в изучении темы вынужденного безбрачного одиночества женщин для полноценного раскрытия темы, необходимо изучить основные вопросы об одиночестве и его влияния на психологию женщин.

Причины женского одиночества, современные исследователи видят в самых различных факторах. К самым распространенным можно отнести: демографическую ситуацию (особенно актуальной данная причина становится для женщин в возрасте старше 28 лет), эмоциональную изоляцию (в этом случае женщины могут испытывать состояние одиночества, из-за невозможности создать в межличностных отношениях эмоциональную близость), одинокое материнство (в этом случае женщины закрывают потребность быть нужными и заботиться о ком-то, полностью посвящая себя ребенку в ущерб личным взаимоотношениям с мужчинами), женский карьеризм, брак по расчету, вдовство и др. Также актуальными причинами женского одиночества, исследователи видят особенности характера некоторых женщин. Таких как неспособность сосуществовать с мужчиной на одной территории в силу таких особенностей. К таким особенностям можно отнести конфликтность, агрессивное поведение и истеричность[4].

Также, можно проследить разницу в стратегии поведения замужних и незамужних женщин. Так по результатам эмпирического исследования И.Н. Рассказовой было выявлено, что одинокие женщины, не состоявшие в браке, используют стратегию доминирования и соперничества в конфликтных ситуациях. В то время как женщины, находящиеся в браке, чаще пользуются стратегией сотрудничества [2].

Таким образом, мы видим, что на данный момент существует множество факторов, препятствующих женщинам вступить в брак и создать семью. Помимо тех причин, на которые женщины повлиять не могут (демографическая ситуация и др), существуют факторы, с которыми можно работать. К таким факторам относятся индивидуально-личностные особенности одиноких женщин.

### *Литература*

1. Гребенникова Н.В. Гурова Е.В. Особенности переживания одиночества у юношей и девушек // Высшее образование для XXI века. М.:Изд-во Моск. гуманитар. ун-та, 2017. С. 214-218.
2. Рассказова И.Н. Безбрачное одиночество женщин в период ранней взрослости // Вестник омского университета. 2007.
3. Садлер У.А., Джонсон Т.Б. От одиночества к анонии // Лабиринты одиночества. М.: Прогресс, 1989. С. 21-52.
4. Шитова Н.В. Модель женского одиночества // Вестник Костромского государственного университета, 2008.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ И РОДИТЕЛЬСКАЯ ПОЗИЦИЯ МАТЕРЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

**Морозова Ф.А.**

Студент 4 курса, ФДО  
sweetheart.valo@gmail.com  
ФГБОУ ВО «МГППУ» г. Москва

**Александрова Л.А.**

Кандидат психологических наук, доцент  
ФГБОУ ВО «МГППУ» г. Москва

*Аннотация.* В статье проанализированы: понятие психологические ресурсы; теоретические подходы к анализу проблем матерей воспитывающих детей с инвалидностью; основные теоретические представления об имплицитных представлениях матерей, воспитывающих детей с инвалидностью; реабилитация детей с инвалидностью методом иппотерапией. Результаты исследования показали, что во многом матерям приходится заботиться о больном ребенке в одиночку.

*Ключевые слова:* психологические ресурсы, родительская позиция, особый ребенок, дети с инвалидностью, психологическая реабилитация, иппотерапия.

## PSYCHOLOGICAL RESOURCES AND PARENTAL POSITION OF MOTHERS RAISING CHILDREN WITH DISABILITIES

*Abstract.* The article analyzes: the concept of psychological resources; theoretical approaches to the analysis of the problems of mothers raising children with disabilities; basic theoretical ideas about the implicit ideas of mothers raising children with disabilities; rehabilitation of children with disabilities by hippotherapy. The results of the study showed that in many ways mothers have to take care of a child with disabilities alone.

*Keywords:* psychological resources, parental position, special child, children with disabilities, psychological rehabilitation, hippotherapy

В нашей стране мало изучена тема психологической помощи семьям с детьми-инвалидами. Реабилитация и интеграция детей с инвалидностью будет всецело зависеть от поддержки и социальной защиты их семьи. В большинстве случаев много внимания уделяется детям, их психологической и физической реабилитации, в то время как реабилитацией родителей практически не занимаются. Однако им необходима психологическая помощь и поддержка, чтобы справиться с горем, принять своего ребенка и полноценно участвовать в его жизни и реабилитации, потому что от психологического состояния матери будет зависеть психологическое состояние ребенка и его успехи в реабилитации. Мать, которая смогла проработать проблемы в принятии своего ребенка или находится на стадии их проработки, эффективнее сможет справляться с воспитанием особого ребенка.

Имплицитные теории – особые механизмы, которые использует человек, дабы создать общее впечатление о ком-то при минимальном объеме информации. В данной статье мы будем рассматривать имплицитные представления матерей, которые воспитывают детей с инвалидностью. Когда у мам появляется больной ребенок, многие их ожидания разрушаются. Им приходится заново выстраивать свою жизнь, заниматься реабилитацией ребенка, где они тоже ожидают больших

результатов. Для этого матерям необходим некий запас жизненных сил – психологические ресурсы, который человек может направить на свое развитие, самодостаточность. Человек, который имеет хорошие психологические ресурсы, всегда полон сил и энергии, стрессоустойчив и настойчив.

Часто матери детей с инвалидностью не имеют достаточный запас жизненных сил, особенно в период проживания горя о потери желанного, здорового ребенка. Период проживания горя может длиться годами, мать может застрять на каком-то одном этапе проживания горя, теряя свой психологический ресурс. Такая мать тяжелее справляется со стрессом и адаптацией к новой жизненной ситуации, рождению особого ребенка. Находясь не в ресурсном состоянии, она не сможет оказать помощь и поддержку своему ребенку, участвовать в его реабилитации, адаптации и социализации, что негативно скажется на физическом и психологическом состоянии ее ребенка. Матери, у которых есть психологический ресурс, смогут быстрее адаптировать своего ребенка к жизни в социуме, помочь в прохождении реабилитации. Ее личностные качества, стрессоустойчивость, выносливость, терпение также будут влиять на психологические ресурсы и их восстановление. У такой мамы гораздо больше возможностей воспитать ребенка с инвалидностью, который сможет адаптироваться в социуме и по возможности вести самостоятельную жизнь.

Родительская позиция – направленность родительского поведения, в основе которой лежит сознательная или бессознательная оценка ребенка, которая выражается в способах и формах взаимодействия с детьми. Выделяется три родительских позиции, которые способствуют благоприятному развитию ребенка:

- адекватность – умение родителей видеть и понимать особенность ребенка, его индивидуальность, а также осуществлять воспитание на основе этой оценки;
- гибкость – способность изменять воспитательные воздействия в процессе взросления ребенка или в связи с различными изменениями условий жизни семьи;
- прогностичность – способность родителей прогнозировать, предвидеть появление у ребенка новых личностных качеств, в том числе и обусловленных семейным воспитанием.

Изучая и подробно анализируя эти вопросы, психологи в дальнейшем смогут более качественно помогать таким семьям, разрабатывая программы психологической помощи и реабилитации.

#### **Методы исследования:**

1. Шкала удовлетворенностью жизни (Э. Динер);
2. Опросник «Имплицитные представления родителей» (Глебова, Александрова);
3. Краткая шкала резилентности (BRS) (Брюс В. Смит, Жанна Дален, Кэтрин Уиггинс, Эрин Тули, Полетт Кристофер и Дженнифер Бернارد). В адаптации Марковой, Александровой, Золотаревой 2022;
4. SSQ-опросник социальной поддержки (Сарасон, 1982);
5. Авторская анкета «Родительская позиция по отношению к процессу реабилитации», разработанная для целей исследования;
6. Методы статистической обработки результатов исследования.

Характеристика выборки и базы исследования: 30 матерей детей с инвалидностью, которые проходят реабилитацию методом иппотерапии в Региональной общественной организации содействия развитию спортивно-оздоровительной верховой езды и иппотерапии «ФЛЕНА».

По результатам исследования, из 30 опрошенных матерей треть из них на вопрос о самостоятельности ребенка ответили «Несамостоятельный». Две трети описали своих детей, как «Частично самостоятельный» или «Полностью самостоятельный». Группу несамостоятельных детей матери характеризуют как: «Нет

навыков», «Может ползать, сидеть с поддержкой», «Несамостоятелен», «Сам кушает. Во всем остальном нужна помощь», «В 2 года ребенок не получил еще навыков кушать самостоятельно, ходить в горшок и т.д.», «Несамостоятельный», «Вообще не самостоятелен», «5 уровень моторных функций» – ребенок полностью не может себя обслуживать, самостоятельно сидеть и держать голову, «Не ходит, самостоятельно ничего делать не может». Из этих девяти большая часть (5 человек) имеют нарушения опорно-двигательного аппарата, поэтому они имеют проблемы в самообслуживании и ориентации в пространстве.

Из двух третей опрошенных матерей 10 человек имеют частично самостоятельных детей, а 11 – полностью самостоятельных детей. Частично самостоятельные дети нуждаются в постоянном контроле и помощи со стороны родителей, по их мнению: «В целом самостоятелен, но нужен контроль», «Самостоятельно не ест, не одевается – не потому что не может (спастика нет), а потому что не хочет, вероятно» «Нуждается в постороннем контроле и помощи». Одна треть опрошенных наблюдает у своего ребенка незначительный прогресс в результате реабилитации, который выражается в следующих характеристиках: «Стала более ловкая», «Улучшилась ходьба», «Улучшение общего состояния, поддержка мышечного тонуса», «Немного лучше держит голову и спину», «...Нравятся лошади, правда боится кормить, но стала гладить лошадок и не бояться...». Прогресс незначителен, но наблюдается у этих детей, возможно, это связано с непостоянным прохождением реабилитации методом иппотерапии, в связи с материальными возможностями родителей и первичным прохождением реабилитации. Большинство матерей (21 человек) отметили значительный прогресс у своих детей: «Стала по-другому ощущать себя в пространстве, залезать на лавочки, на шведскую стенку, карабкаться, стала активнее плавать», «Стал более контактным, интересуется вопросами, которые до этого игнорировал, появилось стремление к достижению поставленных целей и задач», «Ушли проблемы с формированием тазобедренного сустава, улучшилась социализация», «До занятий не использовал правую руку, снизился тонус. Занятия очень сильно помогли в реабилитации». У детей наблюдается значительный прогресс в случае, если они постоянно и длительно проходят реабилитацию методом иппотерапии. Нужно отметить, что у детей с опорно-двигательными нарушениями укрепляется мышечный корсет, уходит спастика, а дети с ментальными нарушениями становятся более контактными, у них повышается интерес к окружающей среде.

Корреляции между имплицитными представлениями, родительской позицией и резилентностью матерей, воспитывающих детей с инвалидностью не наблюдается, то есть социальная поддержка близких, матерей с детьми инвалидами не связана с их удовлетворенностью жизнью, поскольку в большинстве случаев они привыкают рассчитывать на себя и на свои внутренние ресурсы. Также предполагается, что связи не наблюдаются из-за маленького объема выборки.

Мы получили ожидаемую связь между удовлетворенностью социальной поддержкой и удовлетворенностью жизнью, а также с резилентностью. Однако, они не показали связи с имплицитными представлениями матерей, воспитывающих детей с инвалидностью. Возраст матерей и их детей не показал никаких связей с изучаемыми показателями (удовлетворенность жизнью и психологические ресурсы личности матерей).

Размер сети поддержки и близость сети поддержки также тесно связаны между собой, и являются компонентами ресурса социальной поддержки. А имплицитные теории способностей и развития также между собой тесно коррелируют, но ни с чем больше.

Во многом матерям приходится рассчитывать на свои силы, тянуть все взвалившиеся на них обязанности о больном ребенке в одиночку, не обращаясь за психологической поддержкой и помощью, однако она крайне важна не только на стадии

Таблица 1

**Связи между имплицитными представлениями, родительской позицией и резилентностью матерей, воспитывающих детей с инвалидностью**

		Удовлетворенность жизнью	ИТ способностей	ИТ развития ребенка с инвалидностью	Размер сети	Близость сети	Удовлетворенность СП	Резилентность
<b>Удовлетворенность жизнью</b>	r						,398*	,541**
	p						0,029	0,002
<b>ИТ способностей</b>	r			,401*				
	p			0,028				
<b>ИТ развития ребенка с инвалидностью</b>	r		,401*					
	p		0,028					
<b>Размер сети</b>	r					,842**		
	p					0,000		
<b>Близость сети</b>	r				,842**			
	p				0,000			
<b>Удовлетворенность СП</b>	r	,398*						
	p	0,029						
<b>Резилентность</b>	r	,541**						
	p	0,002						

Примечание: \* Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя). \*\* Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя). ИТ – имплицитные теории, СП – социальная поддержка.

прохождения горя о потере желанного, здорового ребенка, но и на протяжении всей его жизни. Позже у родителей возникнут вопросы о воспитании особого ребенка, его реабилитации, адаптации и социализации в обществе. Ребенок будет проходить комплексную реабилитацию, медицинскую, психолого-педагогическое сопровождение, сможет получить образование в специализированной или общеобразовательной школе. Вместе с этим, родители по необходимости также должны проходить психологическую реабилитацию, дабы быстрее пройти все стадии горя. Результаты исследования показали, что реабилитация методом иппотерапии приносит хорошие результаты, при систематическом и длительном посещении, у детей в большей степени наблюдается значительный прогресс после реабилитации. У детей с ментальными нарушениями наблюдается улучшение в социализации, дети с опорно-двигательными нарушениями становятся более ловкими, крепкими физически, у них уходит спастика. В обоих случаях наблюдается улучшение психо-эмоционального фона. Матери отводят своих детей на реабилитацию, ожидая положительный эффект. И как показалось исследование, положительная динамика наблюдается, что в свою очередь мотивирует и родителей, и детей на дальнейшую реабилитацию и улучшение результатов. При работе с родителями, а не только с детьми психолог должен объяснить и подготовить родителей к тому, что реабилитация – процесс длительный и если после первого курса занятий значительных улучшений не наблюдается, по ожиданиям родителя не стоит делать поспешных выводов о неэффективности реабилитации и прекращать ее. Наоборот, нужно продолжать занятия и результаты все равно появятся, но как быстро это произойдет, зависит от диагноза ребенка.



На основе исследования будет создаваться программа совместной реабилитации детей и их родителей. Пока дети проходят реабилитацию методом иппотерапии, родители могут обращаться за консультацией к психологу, специалисту АФК, как за информацией для ребенка и для себя, прорабатывать этапы горя, поддерживать и заниматься не только здоровьем ребенка, но и своим.

### *Литература*

1. Акатов Л.И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья. М., 2002.
2. Маркова В.И., Александрова Л.А., Золотарева А.А. Русскоязычная версия краткой шкалы резилентности: психометрический анализ на примере выборок студентов, многодетных родителей и родителей детей с инвалидностью // Национальный психологический журнал. 2022. №1 (45). С. 65-75.
3. Морозова Е.Н. Психологическая реабилитация родителей детей-инвалидов методом эмоционально-образной терапии // Вестник психосоциальной и коррекционно – реабилитационной работы. 2005. №4.
4. Морозенко А.А. Имплицитные концепции как предмет изучения психологической науки // Молодой ученый. 2021. №11 (353). С. 142-143.
5. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2020. №1. С. 117-142.
6. Селигман М., Дарлинг Р. Обычные семьи, особые дети. «Теревинф», 1997.
7. Семенова К.А. Восстановительное лечение детей с перинатальным поражением нервной системы и детским церебральным параличом. М: «Закон и порядок», 2007.
8. Соловьева Л.В. статья «Ресурсы личности» // Электронный журнал «Медицинская психология в России». 2010. № 2 (3).
9. Фюр Г. Запрещенное горе. Минск, 2003.

## **К ВОПРОСУ О ТРЕВОЖНОСТИ У ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА И ЕЕ ВЗАИМОСВЯЗИ С ТИПОМ ПЕРВИЧНОЙ ПРИВЯЗАННОСТИ**

**Королева К.Р.**

магистрант факультета дистанционного образования ФГБОУ ВО МГППУ,  
г. Москва, Россия  
korolevakr@fdomgppu.ru

*Аннотация.* В работе рассмотрены такие феномены как тревожность, привязанность, их соотношение. Показано, что расстройство привязанности в детском возрасте может в дальнейшем привести к проблемам в отношениях взрослого человека с окружающими людьми и с самим собой.

*Ключевые слова:* тревожность, привязанность, тип первичной привязанности, зрелость.

Понятие зрелого возраста имеет важное значение с точки зрения актуальных проблем современной психологии зрелости. По мнению многих психологов, с началом периода зрелости развитие как таковое прекращается; вместо этого, происходит простое изменение индивидуальных психологических характеристик. Таким

образом, швейцарский психолог Е. Клапаред считал, что зрелый возраст равносильно остановке в развитии. Надо полагать, что причины этого кроются в интерпретации современной психологии зрелости, перспектив на развитие личности зрелого человека как определенной цели, и в то же время окончания развития личности.

Проблема тревожности интересовала исследователей практически с самого начала становления психологии как науки. Один из первых, кто предпринял попытку объяснения этого феномена, был З. Фрейд. Он считал, что существует физиологический механизм торможения, который защищает психику от излишнего возбуждения. Сильные переживания активно вытесняются и переносятся в бессознательное и именно в основе этого вытеснения лежит сильная тревога [1]. К. Хорни придерживалась мнения, что тревога – это адаптивная реакция на воображаемую угрозу [2]. А.М. Прихожан утверждала, что тревога – это переживание ситуации дискомфорта и грозящей опасности [3].

Привязанность является многоуровневым явлением, ее можно рассматривать как тип межличностных отношений, основанный на потребности в психологической безопасности, возникающий в результате длительного взаимодействия и характеризующийся избирательностью, эмоциональностью и относительной устойчивостью.

Ненадежная привязанность матери предопределяет ненадежную привязанность ребенка, проявляющуюся в страхе, конфликтности, неприязни, а в более зрелом возрасте – в избегании контактов, взаимодействия, в трудностях установления теплых отношений; такие люди испытывают общее чувство вины в отношениях с собой, окружающими и миром, ощущая себя недостойными успеха [4]. Влияние раннего психоэмоционального опыта матери определяет отношение человека к себе и другим, определяет интегральное ощущение психологического благополучия по модели К. Рифа [5].

Дж. Боулби указывал на связь в развитии симптомов тревоги, паники и агорафобии и объяснял их результатом повреждения привязанности в детстве. В своих исследованиях людей, страдающих агорафобией, он обнаружил четыре различных паттерна семейного взаимодействия, которые вызывали у ребенка расстройство привязанности, которые впоследствии предрасполагали их к симптомам агорафобии во взрослом возрасте.

Опыт изучения межпоколенческих отношений в российской науке нельзя назвать обширным, тогда как полипоколенные травмы в российских семьях очевидны. Системные психологические и культурно-исторические исследования межпоколенческой трансмиссии паттернов хорошего/плохого самочувствия имеют большое будущее в отечественной науке и практике.

### *Литература*

1. Фрейд, З. Истерия и страх.: пер. с нем. А. Боковиков. М.: Фирма СТД, 2006. 318 с.
2. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени. СПб.: Питер, 2002. 208 с.
3. Прихожан, А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. СПб.: Питер, 2009. 119 с.
4. Зиновьева Д.М. Межпоколенческая передача «надежной привязанности» как ресурс психологического благополучия // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Академия образования. Психология развития. 2017. Т. 6, вып. 4 (24). С. 361-366.
5. Крымина С.Г. Личностные особенности и характер ранних отношений // Материалы Междунар. молодежного научн. форума «ЛОМОНОСОВ-2014 / отв. ред. А.И. Андреев, А.В. Андриянов, Е.А. Антипов. М., 2014.
6. Куфтяк Е.В. Взаимосвязь привязанности и совладающего поведения у взрослых // Консультативная психология и психотерапия. 2021. Т. 29. № 1. С. 28–43.
7. Камин А.А. До стресса еще надо «дорастить» // Секретарское дело 2012. № 11. С. 54-58.

# КРАТКИЙ ОБЗОР ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ ФЕНОМЕНОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РЕСУРСОВ ЛИЧНОСТИ И ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ СЕМЬИ

Соколова Н.А.  
sokolovana@fdomgppu.ru  
ФГБОУ ВО МГППУ, Москва

*Аннотация.* В работе представлен краткий обзор подходов к исследованию психологических ресурсов личности и жизнеспособности семьи.

*Ключевые слова:* тресурсы, психологические ресурсы, семья, жизнеспособность семьи.

В современной России проблема сохранения брака является одной из важнейших. Росстат дает следующие данные по бракам и разводам за 2021 год: на 923550 браков приходится 644209 разводов. Огромное число семей рушится, не сумев справиться с возникающими перед ними трудностями. Тем не менее, не все семьи распадаются под влиянием внешних и внутренних факторов. Некоторые семьи проявляют силу и способность разрешать возникающие в процессе семейной жизни проблемы и противоречия. Очевидно, что члены таких семей обладают некими ресурсами, которые помогают им справиться с трудностями и сохранить семью жизнеспособной. В настоящее время в вопросах исследования семьи с целью обеспечения ее сохранности активно исследуются феномены психологических ресурсов личности и жизнеспособность семьи.

Одним из российских исследователей феномена психологических ресурсов личности является Д.А. Леонтьев. Под «ресурсами» он понимает «средства, наличие и достаточность которых способствует достижению цели и поддержанию благополучия, а недостаточность затрудняет» [2].

Д.А. Леонтьев выделяет следующие разновидности психологических (или личностных ресурсов):

- Психологические ресурсы устойчивости.

К ним причисляются ценностно-смысловые ресурсы. Наличие этих ресурсов дает человеку устойчивую самооценку, чувство уверенности в себе, внутреннее право быть активным и принимать самостоятельные решения. В данную группу ресурсов включают осмысленность жизни и удовлетворенность ею, а также базовые убеждения.

- Психологические ресурсы саморегуляции. Здесь рассматриваются устойчивые стратегии динамического взаимодействия с жизненными обстоятельствами, к которым относятся: субъективный контроль над данными обстоятельствами или зависимость от них, стратегии взаимодействия со трудностями и неопределенностями, устойчивые ожидания положительных или отрицательных последствий событий, соотношение усилий с результатами действий и др.

- Мотивационные ресурсы. Обеспечивают энергией индивида для преодоления стрессовых ситуаций. Примером таких ресурсов может служить субъективная витальность.

- Инструментальные ресурсы. К ним относятся индивидуальные особенности и способности личности, приобретенные навыки и компетенции, а также стереотипные реакции, в том числе психологические защиты, на различные ситуации [2].

В зависимости от того, какими видами ресурсов преимущественно обладает индивид, справляться с различными трудностями и решать поставленные зада-

чи ему может быть проще или труднее. Однако недостаток каких-либо ресурсов не указывает на невозможность справиться с трудными жизненными обстоятельствами. Так, при дефиците ресурсов устойчивости справиться со стрессовой ситуацией могут помочь ресурсы саморегуляции, благодаря которым отрицательные события в жизни рассматриваются в положительном ключе и в итоге могут являться точкой роста. Также известно, что дефицит любого ресурса повышает эффективность его использования [2].

Жизнеспособность семьи во многом зависит от того, насколько члены семьи способны перераспределять личностные ресурсы для достижения поставленных целей и преодоления возникающих трудностей.

В зарубежной психологии используется термин *resilience*, который переводится как «упругость», «устойчивость», «эластичность» и обозначает процесс адаптации индивида к сложным жизненным ситуациям, способность к их преодолению. Суть термина *resilience* в отечественной научной литературе наиболее полно отражает понятие «жизнеспособность». А.В. Махнач определяет жизнеспособность семьи как «способности к управлению семейными функциями (процессами со-владания, восстановления и пр.), базирующимися на ее ресурсах, внешних и внутренних защитных факторах» [3].

В настоящее время существует несколько подходов к изучению феномена жизнеспособности семьи. У современных исследователей большую популярность имеет концепция жизнеспособности семьи, предложенная Ф. Уолш. Ф. Уолш предложила теоретическую структуру жизнеспособности семьи, которая включает в себя три составляющие: процессы коммуникации, организационную модель и систему семейных верований. Согласно данной концепции, каждый член семьи рассматривается как потенциальный ресурс, который увеличивает жизнеспособность семьи как функциональной единицы в целом [4].

В системной семейной психотерапии при исследовании жизнеспособности семья рассматривается как единое целое, функционирующее по определенным законам, основными из которых являются закон развития и закон гомеостаза. Согласно этим законам семья развивается циклично и стремится к стабильности. Какие-либо изменения, происходящие с членом семьи, могут оказывать влияние на всю семейную систему, поскольку все члены семьи связаны между собой [1].

Экологический подход в исследованиях жизнеспособности семьи подразумевает, что развитие семьи происходит на 4 уровнях: микросистемном, мезосистемном, экосистемном и макросистемном. Жизнеспособность семьи развивается с течением времени и может меняться в зависимости от изменений, происходящих на всех уровнях [3].

Современными учеными используются различные подходы для изучения жизнеспособности семьи и психологических ресурсов личности. Исследования в этой области являются необходимыми для расширения понимания функционирования семьи и ее возможностей противостоять кризисам.

### *Литература*

1. Варга А.Я. Введение в системную семейную психотерапию. Москва: Когито-Центр, 2017. 182 с.
2. Леонтьев Д.А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // Сибирский психологический журнал. 2016. №62. С. 22
3. Махнач А.В. Социокультурный экологический подход в исследовании жизнеспособности человека и семьи // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. 2014. № 3(43). С. 63-71.
4. Walsh F. Family resilience: a framework for clinical practice // Family Process. 2003. Vol. 42 (1). P. 1–18.

# К ВОПРОСУ О ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОМ СОСТОЯНИИ ЖЕНЩИН-УЧАСТНИЦ ПРОГРАММЫ ЭКСТРАКОРПОРАЛЬНОГО ОПЛОДОТВОРЕНИЯ

Семенова Т.А.

ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия  
semenovata@fdomgppu.ru

*Аннотация.* В данной работе представлен обзор некоторых зарубежных публикаций, посвященных изучению психоэмоционального состояния женщин, использующих ЭКО в качестве вспомогательной репродуктивной технологии.

*Ключевые слова:* экстракорпоральное оплодотворение (ЭКО); бесплодие; беременность; тревога; депрессия; стресс; дистресс.

## TO THE QUESTION OF THE PSYCHO-EMOTIONAL CONDITION OF WOMEN USING IVF

*Annotation.* The article examines an overview of foreign publications devoted to the study of the psycho-emotional condition of women using IVF as an assisted reproductive technology.

*Keywords:* in vitro fertilization (IVF); infertility; pregnancy; anxiety; depression; stress; distress.

Эмоциональное состояние будущей матери может влиять на протекание беременности, особенности темперамента и эмоциональное состояние ребенка, психомоторное и когнитивное развитие ребенка; на появление эмоциональных и поведенческих проблем у детей раннего и дошкольного возраста [1, 4]. Особое внимание уделяется женщинам, забеременевшим при помощи экстракорпорального оплодотворения. Следует отметить, что изучение психологических особенностей женщин, воспользовавшихся ЭКО для зачатия, представлено недостаточно полно. В данной работе проведен обзор некоторых зарубежных публикаций, посвященных изучению психоэмоционального состояния женщин, использующих ЭКО в качестве вспомогательной репродуктивной технологии.

Одним из первых систематических обзоров исследований по изучению особенностей эмоционального состояния женщин, использующих ЭКО, были работы Верхаака и его соавторов [12]. Было найдено 706 статей (с 1989 по 2005 год), среди которых были представлены данные о тревоге, депрессии или дистрессе на разных этапах процедуры ЭКО (до, во время или после). Авторы описывают и обобщают существующие на тот момент научные исследования, которые можно разделить на три направления.

Одно из направлений исследований включало одновременное сравнение женщин, использующих ЭКО и женщин с естественной беременностью. Полученные данные показали, что женщины с бесплодием лишь немного эмоционально отличались от второй группы. Например, в нескольких исследованиях было выявлено, что уровень тревожности женщин с бесплодием до начала лечения при помощи ЭКО составлял от 33 до 50 баллов по Шкале тревоги Спилбергера, что в целом соответствовало средним значениям. Но также были исследования, которые показали повышенный уровень тревожности у пациенток в отличие от второй группы женщин с естественной беременностью.

Вторым направлением исследований является изучение эмоционального состояния в случае успешной или неудачной процедуры ЭКО. Неудачное лечение

повышало уровень негативных переживаний у женщин, которые сохранялись после последовательных неудачных циклов. В случае успешного ЭКО, приведшего к беременности, отрицательные эмоции отступали, что свидетельствует о том, что стресс, вызванный лечением, в значительной степени связан с угрозой неудачи.

Третье направление исследований – оценка эмоционального состояния женщин до и после ЭКО, не приведшего к наступлению беременности и/или родам. Обзор исследований показывает, что большинство женщин быстро адаптируются к тому факту, что лечение не привело к беременности, тем не менее, есть небольшой процент женщин, у которых наблюдались высокие показатели тревоги, депрессии, стресса. Такие расхождения в данных могут быть связаны с разной продолжительностью лечения (от 6 мес до 2,5–3,5 лет).

Другой систематический обзор, проведенный Малина и Пуле [8] в 2017 году, включал исследования, опубликованные после 2006 года на английском и польском языках. Авторы рассматривают влияние бесплодия и прохождение процедуры ЭКО на пару в целом, а также отдельно на мужчин и женщин. Так, было выявлено, что исследования в области лечения ЭКО касаются в основном женщин, что указывает на то, что женщины более подвержены риску развития эмоциональных проблем во время и после лечения бесплодия, чем их партнеры-мужчины [7]. Существуют убедительные доказательства того, что на всех этапах цикла ЭКО женщины, как правило, испытывают более сильные негативные психологические реакции на лечение по сравнению с мужчинами [2], что включает повышенный уровень тревожности [11]. Также было выявлено, что негативные последствия прохождения процедуры ЭКО могут быть долгосрочными [6]. В двадцатилетнем исследовании женщин, прошедших лечение при помощи ЭКО, было обнаружено, они сообщали о большем количестве депрессивных, обсессивно-компульсивных и соматических симптомов, чем женщины в контрольной группе [13].

Также высказывались серьезные опасения по поводу потенциальных негативных психологических последствий неудачной попытки ЭКО [9]. В одном из обзоров [2] было обнаружено, что часто возникающие реакции после неудачного ЭКО включают напряжение, печаль, гнев и депрессию, а также чувство беспомощности, утраты и вины. Кроме того, даже успешное ЭКО может сопровождаться определенным дистрессом. Исследования подтверждают мнение о том, что женщины, проходящие ЭКО, как правило, испытывают больше беспокойства, связанного с беременностью, чем женщины в контрольной группе [10]. Исследования также показывают, что негативные чувства, связанные с бесплодием, могут продолжать влиять на самооценку женщин, прошедших ЭКО, и после наступления беременности и родов [5].

В другом систематическом обзоре исследований, проведенном Гурунти [3] было проанализировано 22 исследования с 2000 по 2014 год с участием беременных женщин, в том числе забеременевших при помощи ЭКО. В них описывались общая тревожность, депрессивные симптомы, тревога, связанная с беременностью, самооценка, отношение и адаптация к беременности. Этот обзор показал, что по сравнению с женщинами, которые зачали естественным путем, женщины, использовавшие ЭКО, показывали выраженную тревогу, связанную с беременностью, более низкое качество жизни, но аналогичные или менее выраженные симптомы депрессии, аналогичные уровни самооценки, более позитивное отношение к ограничениям, связанным с беременностью и более высокие показатели антенатальной привязанности.

Так, в ряде исследований выявлено, что значения общей тревоги и депрессивности выше в группе женщин, проходящих лечение при помощи ЭКО, а в ряде исследований получены противоположные результаты. Важным фактором влияния



на эмоциональное состояние женщины является эффективность лечения. Женщины с наступлением беременности значительно быстрее восстанавливаются эмоционально, у них снижаются показатели депрессии и стресса, но показатели тревожности остаются высокими на протяжении всей беременности. У женщин, не забеременевших в результате ЭКО, состояние тревожности, депрессии, стресса могут сохраняться на достаточно высоком уровне после завершения лечения в течение продолжительного времени.

### *Литература*

1. Brouwers EPM, Van Baar AL, Pop VJM. Maternal anxiety during pregnancy and subsequent infant development. *Infant Behaviour and Development*. 2001; 24: 95–106.
2. Eugster A, Vingerhoets AJJM. Psychological aspects of in vitro fertilization. A review. *Soc Sci Med*. 1999; 48: 575–589.
3. Gourounti K. Psychological stress and adjustment in pregnancy following assisted reproductive technology and spontaneous conception: a systematic review. // *Women Health*. 2016; 56: 98–118.
4. Henrichs J., Schenk J.J., Schmidt H.G., Velders F.P., Hofman A., Jaddoe V.W.V., Tiemeier H. Maternal Pre- and Postnatal Anxiety and Infant Temperament. The Generation R Study. *Infant and Child Development*. 2009, 18(6), 556–572.
5. Hjelmsstedt A, Widström AM, Wramsby H, Collins A. Emotional adaptation following successful in vitro fertilization. *Fertil Steril* 2004; 81(5): 1254–64.
6. Huang M.-Z., Kao C.-H., Lin K.-C., Hwang J.-L., Puthussery S., Gau M.-L. Psychological health of women who have conceived using assisted reproductive technology in Taiwan: findings from a longitudinal study. // *BMC Women's Health*. 2019. 19: 97. <https://doi.org/10.1186/s12905-019-0801-7>.
7. Huppelschoten AG, vanDongen AJCM, Verhaak CM, Smeenk JMJ, Kremer JAM, Nelen WJDM. Differences in quality of life and emotional status between infertile women and their partners. *Hum Reprod* 2013; 28(8): 2168–2176.
8. Malina A., Pooley JA. Psychological consequences of IVF fertilization – Review of research. // *Annals of Agricultural and Environmental Medicine* 2017, Vol 24, No 4, 554–558 <https://www.aaem.pl/pdf-72588-17053?filename=Psychological.pdf>
9. Pasch LA, Dunkel-Schetter C, Christensen A. Differences Between Husbands' and Wives' Approach to Infertility Affect Marital Communication and Adjustment. *Fertil Steril* 2002; 6: 1241–1247
10. Pasch LA, Gregorich SE, Katz PK, Millstein SG, Nachtigall RD, Bleil ME, et al. Psychological distress and in vitro fertilization outcome. *Fertil Steril* 2012; 98(2): 459–464.
11. Salvatore P, Gariboldi S, Offidani A, Coppola F, Amore M, Maggini C. Psychopathology, personality, and marital relationship in patients undergoing in vitro fertilization procedures. *Fertil Steril* 2001; 75: 1119–1125.
12. Verhaak C.M., Smeenk J.M., Evers A.W., Kremer J.A., Kraaijaak F.W., Braat D.D. Women's emotional adjustment to IVF: a systematic review of 25 years of research. // *Hum Reproduction Update*. 2007. 13: 27–36.
13. Vikström J, Josefsson A, Bladh M, Sydsjö G. Mental health in women 20–23 years after IVF treatment: a Swedish cross-sectional study. *Obstet gynaecol* 2015; Vol 5, Issue 10: 1–8.

# САМОРЕГУЛЯЦИЯ И ПЕРЕЖИВАНИЯ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ВЗРОСЛЫХ, ЗАНЯТЫХ ТВОРЧЕСТВОМ

**Пиджоян А.В.**

pidzhoyanav@fdomgppu.ru

бакалавр факультета дистанционного образования ФГБОУ ВО МГППУ,  
ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический  
университет», г. Москва, Россия

**Александрова Л.А.**

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики  
факультета дистанционного обучения МГППУ

*Аннотация.* Работа посвящена изучению саморегуляции и переживаний в деятельности, потоку, творческой деятельности, стрессу и повседневным стрессорам; выделено значение творческой деятельности как способа саморегуляции при повседневных стрессорах. Рассмотрен феномен потока и его связь с саморегуляцией деятельности.

Выявлены различия между показателями творческих достижений, характеристиками саморегуляции деятельности, переживаниями в деятельности, потоком и повседневными стрессорами у мужчин и женщин, занятых творчеством. Обнаружены различия между характеристиками саморегуляции и переживаниями в деятельности и потоком у лиц с разным уровнем творческих достижений. Обнаружены тесные связи между изучаемыми показателями. Методика «Опросник творческих достижений» оказалась продуктивна в исследованиях взрослых, занятых творчеством. К достоинствам работы следует отнести использование переведенного и апробированного в ходе исследования – Опросника творческих достижений (CAQ – Creative Achievement Questionnaire).

*Ключевые слова:* саморегуляция, переживания в деятельности, творческая деятельность, творческие достижения, поток, повседневные стрессоры и арт-терапия.

## SELF-REGULATION AND EXPERIENCES IN ACTIVITY OF ADULTS ENGAGED IN CREATIVITY

*Annotation.* The work is devoted to the study of self-regulation and experiences in activity, flow, creative activity, stress and everyday stressors; the importance of creative activity as a way of self-regulation in everyday stresses was emphasized. The phenomenon of flow and its connection with self-regulation of activity was considered.

The differences between indicators of creative achievements, characteristics of self-regulation of activity, experiences in activity, flow and everyday stressors in men and women engaged in creative work were revealed. We found differences between the characteristics of self-regulation and experiences in activity and flow in persons with different levels of creative achievement. The close correlations between the studied indices were found. The method «Questionnaire of creative achievements» is productive in studies of adults engaged in creativity. One of the main strengths of the work is the translation and approbation of the method «Creative Achievement Questionnaire» during the study.

*Keywords:* self-regulation, experiences in activity, creative activity, creative achievement, flow, everyday stressors and art therapy.

Мир требует от людей все больше внимания, сил, времени и сверх навыков, вследствие чего люди сталкиваются со стрессом и повседневными стрессорами, с которым все сложнее справляться. В связи с чем остро стоит вопрос саморегуляции деятельности, особенно, ее осуществление за счет опыта творческой деятельности. На данный момент творческие люди, которые живут в условиях повседневного стресса нуждаются в достаточной доступности методик саморегуляции деятельности.

Согласно работам К.Г. Юнга нам известно, как обходить психологические механизмы защиты, погружаясь в творчество. Таким образом, методы арт-терапии только способствуют саморегуляции деятельности человека. Нами акцентируется внимание на взрослых, занятых творчеством, так как в процессе занятия творческой деятельностью неоднократно были замечены феномены саморегуляции деятельности, переживаний в деятельности и потока. Они стали одновременно мотивацией к работе исследования и способами по преодолению негативного влияния повседневных стрессоров на творческую деятельность. Творческим взрослым людям на практике необходимы навыки саморегуляции деятельности по средствам творчества, ведь многие из них желают быстро гармонизировать свое внутреннее состояние, чтобы свободно продолжать творить. Для настоящего исследования была выбрана цель – выявить связь между характеристиками саморегуляции и переживаний в деятельности и потока у взрослых, занятых творчеством.

В исследовании приняли участие 161 человек: 58 мужчин и 103 женщины. Возраст участников варьировался от 18 до 51 года, средний возраст составил 29,7 лет. Виды творческой деятельности, в которых задействованы участники – изобразительное искусство, музыка, танец, архитектурный дизайн, писательство, юмор, изобретения, научное открытие, театр и кино, кулинарное искусство, пение и другое. Географическое положение респондентов: Россия, Латвия, Южная Корея, Турция и др. Все участники за рубежом проходили исследование на русском языке.

В эмпирическом исследовании была выдвинута общая гипотеза и 3 дополнительные. Общая гипотеза о том, что методика «Опросник творческих достижений» продуктивна в исследованиях взрослых, занятых творчеством. Дополнительные гипотезы исследования о том, что существуют различия между показателями творческих достижений и характеристиками саморегуляции деятельности, переживаниями в деятельности, потоком и повседневными стрессорами у взрослых, занятых творчеством, в зависимости от пола (1) и уровня творческих достижений (2), а также существуют взаимосвязи между данными показателями (3).

Для проверки выдвинутых гипотез были использованы следующие диагностические методики: 1) Опросник творческих достижений (CAQ) (Шелли Х. Карсон, Джордан Б. Питерсон и Дэниел М. Хиггинс, 2005) [6], 2) Опросник самоорганизации деятельности (N. Feather & M. Bond, в адаптации Е.Ю. Мандриковой, 2010) [3], 3) Опросник переживаний в деятельности (К.Г. Клейн, Д.А. Леонтьев, В.Ю. Костенко, Е.Н. Осин, О.А. Тараненко, Н.В. Кошелева, 2019) [2], 4) Краткая шкала потока (Flow Short Scale (Engeser & Rheinberg), 2008) [5], 5) Опросник повседневных стрессоров (М.Д. Петраш, О.Ю. Стрижицкая, Л.А. Головей, С.С. Савеньшева, 2018) [4]. Статистические методы включали в себя анализ альфа-критерия Кронбаха, факторный анализ методом главных компонент, кластерный анализ методом К-средних, квартили (распределение по процентилям), критерий Краскела-Уоллиса, а также Манна-Уитни, Хи-Квадрат Пирсона и корреляционный анализ Спирмена.

*Результаты исследования.* Нами была найдена, переведена и апробирована зарубежная методика «Опросник творческих достижений» (CAQ – Creative Achievement Questionnaire). Она позволяла исследовать характеристики творче-

ских людей, в том числе их достижения. Анализ методики показал неудовлетворительный коэффициент согласованности Альфа-Кронбаха (0,413) по суммарной шкале «Общий балл творческих достижений» (CAQ, N=11). Таким образом, она не показала надежность и согласованность компонентов общей шкалы в русскоязычной версии методики. Однако, четырехфакторный анализ методики показал хорошие значения, подтверждающие, что шкалы методики продуктивны в исследовании. В будущем имеет смысл пользоваться шкалами по факторам 1 (Изобразительное искусство (0,662), Архитектурный дизайн (0,688) и Изобретения (0,684)), 2 (Музыка (0,690), Писательство (0,419) и Пение (0,646)), 3 (Танец (0,744) и Театр и кино (0,674)), 4 (Юмор (0,573), Научное открытие (-0,531) и Кулинарное искусство (0,672), которые состоят из сгруппированных и согласованных между собой видов творческой достижений (CAQ).

Далее были получены данные о различиях характеристик саморегуляции деятельности, переживаний в деятельности, потока и повседневных стрессоров у мужчин и женщин, занятых творчеством. Результаты анализа показали, что у женщин показатели по писательству ( $p=0,019$ ) выше, чем у мужчин. Наоборот, показатели по юмору ( $p=0,006$ ), театру и кино ( $p=0,018$ ), а также по общему баллу творческих достижений ( $p=0,002$ ) (CAQ) у мужчин выше, чем у женщин. Однако, существуют различия на уровне тенденции по изобразительному искусству ( $p=0,062$ ), в результате анализа которого оказалось, что показатели у женщин выше, нежели у мужчин (табл. 1). Также было выявлено, что у мужчин показатели по настойчивости ( $p=0,038$ ) и окружающей действительности ( $p=0,020$ ) выше, чем у женщин. А показатели по пустоте ( $p=0,065$ ), оценке затрачиваемого времени и усилий ( $p=0,069$ ) и нарушению планов (0,087) у мужчин выше, чем у женщин, правда, различия существуют на уровне тенденции (табл. 1).

Таблица 1

**Различия по показателям творческих достижений (CAQ), саморегуляции деятельности, переживаний в деятельности, потока и повседневных стрессоров по полу**

	Мужчины	Женщины	M-U	P
<b>Опросник творческих достижений</b>				
<b>Изобразительное искусство</b>	72,12	86,00	2472,000	0,062
<b>Писательство</b>	70,81	86,74	2396,000	0,019*
<b>Юмор</b>	93,24	74,11	2277,000	0,006**
<b>Театр и кино</b>	91,39	75,15	2384,500	0,018*
<b>Общий балл ТД (CAQ)</b>	96,35	72,35	2096,500	0,002**
<b>Опросник самоорганизации деятельности</b>				
<b>Настойчивость</b>	91,13	75,30	2399,500	0,038*
<b>Опросник переживаний в деятельности</b>				
<b>Пустота</b>	89,96	75,96	2467,500	0,065
<b>Краткая шкала потока</b>				
<b>Оценка затрачиваемого времени и усилий</b>	89,73	76,08	2480,500	0,069
<b>Опросник повседневных стрессоров</b>				
<b>Нарушение планов</b>	89,36	76,29	2502,000	0,087
<b>Окружающая действительность</b>	92,36	74,60	2328,000	0,020*

Анализ по отношению к женщинам показал только то, что у них творческих достижений по изобразительному искусству и писательству имеется больше, чем у мужчин. В свою очередь мужчины имеют больше творческих достижений, чем

женщины по юмору, театру и кино, а также общему баллу творческих достижений (ТД), который складывается из всех баллов по 11 видам творческих достижений. Мужчины проявляют большее упорство и стремление, чтобы довести начатую деятельность до конца, и испытывают больше повседневных стрессоров, связанных с событиями окружающей действительности, чем женщины. Также мы можем предположить, что мужчины больше женщин переживают пустоту как отсутствие удовольствия, смысла, усилия и испытывают повседневный стресс, если они сталкиваются с нарушением планов дня, срывом запланированных мероприятий или ожиданием.

Одной из ключевых задач нашего эмпирического исследования было проанализировать различия по показателям саморегуляции деятельности, переживаний в деятельности, потока и повседневных стрессоров в зависимости от уровня творческих достижений респондентов. Нам удалось добиться цели, разбив творческих людей с разным уровнем творческих достижений на 4 группы, применив квартили (разбиение по процентилям). В первую группу вошли люди с низким уровнем творческих достижений (ТД) (от 0 до 6 баллов), во вторую группу – респонденты со средним уровнем ТД (от 7 до 16 баллов), в третью группу – люди с высоким уровнем ТД (от 17 до 28 баллов), а в четвертую группу – респонденты с очень высоким уровнем ТД (от 29 до 148 баллов), смотрите таблицу 2. Таким образом, 0 баллов – самый низкий балл, а 148 баллов – самый высокий балл по ТД.

Таблица 2

**Разделение взрослых, занятых творчеством, по уровню творческих достижений на основании процентиля**

Общий балл творческих достижений (CAQ)		
N	Валидные	161
Среднее		21.34
Стандартная отклонения		20.17
Процентили	25	7.00
	50	17.00
	75	29.00

*Примечания: а. Процентили вычисляются из сгруппированных данных.*

Анализ статистически значимых различий по уровням ТД показал, что у творческих людей из 4 группы самый высокий уровень творческих достижений по всем видам творческой деятельности кроме Писательства (табл. 3). По Писательству 3 группа имеет самые высокие показатели. В творческой деятельности удовольствие переживают люди из 2 и 4 группы больше, чем люди из 1 и 3 группы. Пустоту переживают больше респонденты из 1 и 3 группы, чем респонденты из 2 и 4 группы. Больше показатели по самооценке компетентности как высокой у людей из 3 и 4 группы, чем у людей из 1 и 2 группы. Респонденты из 3 и 4 группы имеют показатели по конкуренции больше, чем респонденты из 1 и 2 группы.

Интерпретируя результаты анализа, мы можем сказать, что люди с высоким уровнем ТД добиваются больших достижений в музыке, танце, архитектурном дизайне, юморе, изобретениях, театре и кино и пении, чем люди с высоким, средним и низким уровнем ТД. А люди с высоким уровнем ТД – больших достижений в написании поэм, стихотворений и других работ, чем люди с очень высоким, средним и низким уровнем ТД. Так как существует только лишь различия на уровне тенденции по пустоте, то можем предположить, что ее переживают больше люди с низким и высоким уровнем ТД, чем люди со средним и очень вы-

соким уровнем ТД. Как мы знаем пустота представляет собой отсутствие удовольствия, смысла и усилий, что может быть обусловлено для первых низким уровнем знаний, навыков и умений в занятии определенным видом творчества, а для вторых – недостаточным уровнем мастерства. Когда дело касается самооценки компетентности как высокой (поток), люди с высоким и очень высоким уровнем ТД оценивают свои компетенции выше, чем люди с низким и средним уровнем ТД, что говорит об адекватной оценке собственных знаний, опыта и навыков у творческих людей. Люди с высоким и очень высоким уровнем ТД больше подвержены повседневному стрессу, когда им приходится конкурировать, чем люди с низким и средним уровне ТД. Учитывая различия на уровне тенденции по характеристикам целеустремленности и ориентации на настоящее, мы можем предположить, что люди с высоким и очень высоким уровнем ТД больше, чем люди с низким и средним уровнем ТД склонны ставить цели, идти к ним и добиваться их, а также они более ориентированы на настоящее и, соответственно, менее сфокусированы на прошлом, что больше помогает им достигать творческих целей.

Таблица 3

**Различия по показателям творческих достижений, саморегуляции деятельности, переживаний в деятельности и потока у взрослых с разным уровнем творческих достижений (N=161)**

	Средний ранг				Н Крускала-Уоллеса	Асимп. знач.
	Кластер 1 Низкий уровень ТД (N=43)	2 Кластер Средний уровень ТД (N=42)	3 Кластер Высокий уровень ТД (N=36)	4 Кластер Очень высокий уровень ТД (N=40)		
<b>Опросник творческих достижений</b>						
Музыка	62,07	78,7	88,9	96,65	16,607	0,001***
Танец	54,19	72,33	96,89	104,63	38,28	0,000***
Архитектурный дизайн	73,5	79,11	84,24	88,14	9,021	0,029*
Писательство	66,81	77,33	98,19	84,63	11,821	0,008**
Юмор	62,87	82,77	81,61	98,08	14,141	0,003**
Изобретения	68,26	83,77	81,14	91,66	8,111	0,044*
Театр и кино	53,21	62,65	90,68	121,43	65,874	0,000***
Пение	58,84	77,46	84,96	104,98	30,96	0,000***
<b>Опросник самоорганизации деятельности</b>						
Целеустремленность	67,12	77,69	88,56	92,60	7,483	0,058
Ориентация на настоящее	76,83	67,39	90,17	91,53	7,445	0,059
<b>Опросник переживаний в деятельности</b>						
Удовольствие	61,49	94,93	73,53	94,08	15,745	0,001***
Пустота	92,98	71,29	88,54	71,54	7,393	0,060
<b>Краткая шкала потока</b>						
Самооценка компетентности	58,28	74,93	91,65	102,21	22,33	0,000***
<b>Опросник повседневных стрессоров</b>						
Конкуренция	74,67	68,49	95,72	87,69	8,239	0,041*



Осуществляя цель исследования, мы проанализировали корреляционные связи между показателями творческих достижений и самореализации деятельности, переживаниями в деятельности, потоком и повседневными стрессорами (табл. 4). Анализ корреляций показал, что творческие достижения респондентов положительно коррелируют с целеустремленностью ( $r=0,001$ ;  $p<0,01$ ), самоорганизацией (саморегуляцией) деятельности ( $r=0,008$ ;  $p<0,01$ ), ориентацией на настоящее ( $r=0,018$ ;  $p<0,05$ ) удовольствием ( $r=0,006$ ;  $p<0,01$ ), смыслом ( $r=0,031$ ;  $p<0,05$ ), самооценкой компетентности ( $r=0,000$ ;  $p<0,01$ ), поглощенностью деятельностью ( $r=0,027$ ;  $p<0,05$ ) и конкуренцией ( $r=0,037$ ;  $p<0,05$ ).

В соответствии с результатами, мы можем утверждать, что у респондентов творческие достижения тесно связаны с саморегуляцией и переживаниями в деятельности, потоком и повседневными стрессорами.

Таблица 4

**Взаимосвязь компонентов творческих достижений и самоорганизации деятельности, переживаний в деятельности, потока и повседневных стрессоров у взрослых, занятых творчеством (N=161)**

	Общий балл творческих достижений (CAQ)
<b>Самоорганизация деятельности</b>	
Целеустремленность	0,001**
Самоорганизация	0,008**
Ориентация на настоящее	0,018*
<b>Переживания в деятельности</b>	
Удовольствие	0,006**
Смысл	0,031*
<b>Краткая шкала потока</b>	
Самооценка компетентности	0,000**
Поглощенность деятельностью	0,027*
<b>Повседневные стрессоры</b>	
Конкуренция	0,037*

Примечания: \*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

\*\*\*. Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

В наших интересах также были получены данные двусторонних связей по характеристикам творческих достижений и саморегуляции деятельности, переживаний в деятельности, потока и повседневных стрессоров в зависимости от уровня творческих достижений. Корреляционный анализ показал, что группа респондентов с низким уровнем творческих достижений имеет положительную корреляционную связь с настойчивостью ( $r=0,022$ ;  $p<0,05$ ) (саморегуляцией деятельности) и оценкой затрачиваемого времени и усилий ( $r=0,019$ ;  $p<0,05$ ) (потоком). Получается, чем больше люди с низким уровнем ТД проявляют упорство и стремление для того, чтобы довести начатую деятельность до конца, а также считают, что они больше остальных людей затрачивают много времени и сил на свою творческую деятельность, тем больше творческих достижений у них наблюдается. Взаимосвязей по показателям ТД и повседневных стрессоров у людей с низким уровнем ТД не выявлено.

У людей со средним уровнем ТД корреляционный анализ показал, что показатели творческих достижений положительно коррелируют с показателями целеустремленности ( $r=0,001$ ;  $p<0,01$ ), потока в деятельности ( $r=0,047$ ;  $p<0,05$ ), поглощенности деятельностью ( $r=0,008$ ;  $p<0,01$ ), суммы потока ( $r=0,007$ ;  $p<0,01$ ),

финансов ( $r=0,033$  при  $p<0,05$ ) и окружающей действительности ( $r=0,010$ ;  $p<0,01$ ). Отталкиваясь от результатов анализа, мы можем утверждать, что чем больше люди со средним уровнем ТД проявляют склонность ставить цели в жизни, целенаправленно и настойчиво их достигать, пребывают в потоке и сталкиваются с повседневными стрессорами, связанными с финансами и окружающей действительностью, тем больше творческих достижений у них наблюдается.

Творческие достижения у группы респондентов с очень высоким уровнем творческих достижений положительно коррелируют с потоком в деятельности ( $r=0,042$ ;  $p<0,05$ ) и суммой потока ( $r=0,018$ ;  $p<0,05$ ). Основываясь на результатах анализа, мы можем сделать вывод, что чем больше люди с очень высоким уровнем ТД испытывают потоковое состояние в процессе своей творческой деятельности, то есть находятся в точке пересечения высокого уровня сложности поставленной задачи у высокого уровня мастерства, тем больше творческих достижений у них наблюдается. Группа респондентов с очень высоким уровнем творческих достижений не показала взаимосвязей по показателям творческих достижений и саморегуляции деятельности, а также повседневных стрессоров. Взаимосвязей по исследуемым характеристикам у группы респондентов с высоким уровнем творческих достижений не выявлено. Возможно, отсутствие взаимосвязей по исследуемым характеристикам у людей с высоким уровнем ТД обусловлено недостаточным количеством респондентов внутри группы, так как их количество составляет на данный момент всего 36 человек. Мы можем предположить, что при увеличении респондентов внутри данной группы в будущих исследованиях результаты анализа покажут статистически значимые корреляционные взаимосвязи по исследуемым показателям.

Таблица 5

**Взаимосвязь компонентов творческих достижений и самоорганизации деятельности, потока и повседневных стрессоров у взрослых, занятых творчеством (N=161)**

	Низкий уровень ТД N=43	Средний уровень ТД N=42	Высокий уровень ТД N=36	Очень высокий уровень ТД N=40
<b>Самоорганизация деятельности</b>				
<b>Целеустремленность</b>		0,001**		
<b>Настойчивость</b>	0,022*			
<b>Краткая шкала потока</b>				
<b>Оценка затрачиваемого времени и усилий</b>	0,019*			
<b>Поток в деятельности</b>		0,047*		0,042*
<b>Поглощенность деятельностью</b>		0,008**		
<b>Сумма потока</b>		0,007**		0,018*
<b>Повседневные стрессоры</b>				
<b>Финансы</b>		0,033*		
<b>Окружающая действительность</b>		0,010**		

Примечания: \*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

\*\* . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

**Выводы.** Суммарная шкала «Общий балл творческих достижений» (CAQ) не подходит для исследования, так как она не показывает адекватную надежность. Однако, в будущих исследованиях имеет смысл пользоваться шкалами по четырехфакторной модели, так как они показали свою продуктивность в исследовании, что подтверждает общую гипотезу.

Мужчины показывают больше творческих достижений по видам творческой деятельности, чем женщины по большей части. Также они более настойчивы в творческой деятельности, чем женщины. Повседневный стресс, связанный с окружающей действительностью, доставляет мужчинам больше неприятностей, чем женщинам. Таким образом, существуют различия по характеристикам творческих достижений, саморегуляции деятельности и повседневных стрессоров по полу, что подтверждает 1 дополнительную гипотезу частично.

Творческие люди с очень высоким уровнем ТД имеют самые высокие показатели по ТД (кроме писательства) и потоку. В большей степени переживают удовольствие люди со средним и очень высоким уровнем ТД. А по конкуренции самые высокие показатели у людей с высоким уровнем ТД. По данному выводу можем утверждать, что существуют различия по показателям переживаний в деятельности, потока и повседневным стрессорам у респондентов в зависимости от уровня творческих достижений, что подтверждает 2 гипотезу также частично.

Высокий уровень целеустремленности, самоорганизации, ориентации на настоящее, удовольствия, смысла, самооценки высокой компетентности, поглощенности деятельностью и конкуренции коррелирует с высоким баллом ТД. Таким образом, существуют взаимосвязи по показателям творческих достижений и саморегуляции деятельности, переживаний в деятельности, потока и повседневных стрессоров, что подтверждает 3 гипотезу исследования полностью.

Люди с низким уровнем творческих достижений показали, что чем больше у них общий балл творческих достижений, тем большую настойчивость они проявляют в творческой деятельности и больше чувствуют, что затрачивают много времени и сил на нее и наоборот. Вывод по второй группе говорит о том, что чем больше люди со средним уровнем ТД задействуют саморегуляцию деятельности и находятся в потоке, тем больше творческих достижений они имеют. И 4 группа респондентов показала, что поток коррелирует с творческими достижениями, так что чем больше люди с высоким уровнем ТД находятся в состоянии потока, тем больше творческих целей они достигают.

В будущих исследованиях необходимо будет увеличить количество респондентов по каждому виду творческих достижений, а также выровнять количество респондентов по полу, что поможет нам получить больше статистически значимых результатов внутри групп, а также лучше исследовать статистическую надежность методики «Опросник творческих достижений» (CAQ).

### *Литература*

1. Александрова Л.А. Концепция «потока» в свете зарубежной и отечественной психологии: история возникновения, современное состояние и перспективы развития теории [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2022. Том 11. № 3. С. 152–165. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2022110314>
2. Клейн К.Г., Леонтьев Д.А., Костенко В.Ю., Осин Е.Н., Тараненко О.А., Кошелева Н.В. Переживания в разных видах деятельности: временная динамика и содержательная валидность // Психологическая наука и образование, 2019. Т. 24. №5.
3. Мандрикова Е.Ю. Разработка опросника самоорганизации деятельности (ОСД) // Психологическая диагностика, 2010, №2.
4. Петраш М.Д., Стрижницкая О.Ю., Головей Л.А., Савеньшева С.С. Опросник повседневных стрессоров // Психологические исследования. 2018. Т. 11, No 57. С. 5.
5. Advances in Flow Research Stefan Engeser Institute of Psychology University of Trier Trier, Germany. Springer. 245 p.
6. Shelley H. Carson, Jordan B. Peterson, Daniel M. Higgins. Reliability, Validity, and Factor Structure of the Creative Achievement Questionnaire // Creativity Research Journal, 2005, Vol. 17, No. 1, 37–50.

# ОПЫТ РАЗРАБОТКИ, АПРОБАЦИИ И ПРИМЕНЕНИЯ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ МЕТОДИКИ ДИАГНОСТИКИ ЖИЗНЕННЫХ ТРУДНОСТЕЙ, СВЯЗАННЫХ С РОЖДЕНИЕМ И ВОСПИТАНИЕМ РЕБЕНКА

**Бородкова В.И.**

Borodkovavi@fdomgppu.ru

магистрант факультета дистанционного образования  
ФГБОУ ВО МГППУ

**Александрова Л.А.**

aleksandrovala@fdomgppu.ru

доцент, кандидат психологических наук  
ФГБОУ ВО МГППУ

*Аннотация.* В работе рассматривается понятие психологических ресурсов преодоления жизненных трудностей, а также проблематика субъективного благополучия матерей. Представлены результаты исследования взаимосвязи между психологическими ресурсами и субъективным благополучием, а также результаты апробации методики диагностики тревожности, связанной с рождением и воспитанием ребенка. Выявлены статистически значимые положительные связи шкалы «тревоги, связанные с рождением и воспитанием ребенка» и 4-мя субшкалами методики: «социальный дискомфорт», «трудности совмещения ролей», «материальные и эмоциональные трудности (семья)», «неудовлетворенность профессиональной поддержкой и средой».

*Ключевые слова:* субъективное благополучие, личностный потенциал, психологическое преодоление, трудности, связанные с рождением и воспитанием ребенка.

*Финансирование.* Исследование выполнено при поддержке Российского научного фонда (РНФ) в рамках научного проекта № 22-28-00820 («Психологические ресурсы социально уязвимых групп в условиях вызовов современности (на примере лиц с инвалидностью и их семей)»).

Одним из наиболее важных событий, наполняющим жизнь особым смыслом, является рождение ребенка. Беременность и роды считаются нормальным физиологическим процессом, а первый опыт родительства подразумевает критический переходный период, который может обернуться как положительным опытом, так и стрессом, поскольку новоиспеченные родители только учатся заботиться о своем ребенке.

Люди, которым посчастливилось стать родителями так или иначе сталкиваются с жизненными трудностями, связанными с рождением и воспитанием ребенка. В подавляющем большинстве основная роль в этом процессе ложится на плечи матери. Появление ребенка на свет дарит не только чувство радости и удовлетворения, но и неуверенности, а также возлагает огромную ответственность на мать. Эти новые ощущения создают напряжение и, вдобавок к физической усталости от нехватки сна, приводят к снижению жизненной энергии. Безусловно сложившаяся ситуация влияет не только на мать, но и на отца новорожденного, который, как глава семьи в большинстве случаев обеспечивает финансовый достаток и безопасность и не всегда эмоционально включен в ежедневный процесс взаимодействия с ребенком. Кроме того, новый статус накладывает некоторые ограничения

на личные отношения партнеров, что не всегда воспринимается с пониманием.

Окружающий нас мир представляется чередой отдельных ситуаций (в том числе, связанных с семьей), которые можно подразделить по степени включенности человека в них. В связи с этим можно выделить повседневные, значимые, трудные, экстремальные жизненные ситуации. В психологических исследованиях значимые и трудные ситуации часто упоминаются, как синонимы. Однако не каждая значимая ситуация может являться для человека трудной.

Способ классификации человеком жизненных ситуаций тесно связан с предыдущим жизненным опытом.

В научной литературе трудные жизненные ситуации соотносятся по разным параметрам, например, по типичным характеристикам восприятия, таким как: включенность – невключенность, простая-сложная, проявляется активность – не проявляется активность, приятная – неприятная, дружеская – враждебная, случайная – регулярная, формальная – неформальная и т.д.

Н.Г. Осуховой трудная жизненная ситуация определяется как ситуация, в которой в результате внешних воздействий внутренних изменений происходят нарушения адаптации человека к жизни, что препятствует удовлетворению основных жизненных потребностей посредством привычных моделей поведения [Осухова Н.Г., 2007].

Невозможно переоценить роль семьи в развитии личности. С раннего детства ребенок усваивает паттерны межличностного взаимодействия на примере родителей, формирует свое отношение к окружающему миру.

В рамках нашего исследования возникла необходимость выделения особого сегмента ситуаций, обладающих сходными характеристиками, связанных с рождением и воспитанием ребенка. Нередко такие ситуации приводят к уменьшению ресурсов, доступных человеку. В данном случае речь идет не только о психологических ресурсах человека, но и о материальных, социальных, личностных.

Исследования, направленные на изучение психологических ресурсов преодоления жизненных трудностей, с годами не теряют своей актуальности, и все чаще становятся предметом углубленного анализа как у отечественных, так и у зарубежных ученых. Однако подавляющее большинство исследований личностных ресурсов родителей посвящены проблематике семей с детьми с ограниченными возможностями здоровья, «особыми» детьми. В связи с этим мы провели исследование, направленное на изучение темы психологических ресурсов в рамках, так называемой, «обычной» семьи и, в частности, матерей.

Ряд событий, связанных с рождением ребенка может по-разному восприниматься человеком, в силу индивидуальных социально-психологических свойств личности, к которым можно отнести жизнестойкость (С. Кобейза, С. Мадди), диспозиционный оптимизм (Ч. Карвер, М. Шейер), оптимистический атрибутивный стиль (М. Селигман и др.), общую самоофективность (Р. Шварцер), самоконтроль (Р. Баумейстер) и др., часто совокупно обозначающиеся как «личностные ресурсы».

В своих исследовательских работах многие отечественные ученые уделяют большое внимание вопросу готовности к материнству, к трудностям материнства в монородительских семьях (С.К. Нартова-Бочавер, М.И. Несмеянова, Н.В. Мальярова, Е.А. Мухортова, 1996, Е. Осипова, 2008, М.Ю. Бурькина, 2010), а также в ситуации ограничения возможностей здоровья, впоследствии беременности и родов, онкологии, отказа от материнства. Однако, когда речь заходит о психологических ресурсах преодоления жизненных трудностей, связанных с материнством, важно рассматривать не только случаи девиантной формы, но и случаи, так называемого, нормального материнства, которые освещены в современной науке весьма ограниченно.

Целью нашего исследования было изучение психологических ресурсов преодоления трудностей связанных с материнством.

В своем исследовании мы опирались на зарубежные подходы к понятию субъективного благополучия (Э. Диннер, С. Мадди, С. Кобейза, М. Селигман, Р. Шварцер, М. Шейер, С. Хобфолл и др.); феномен резилентности личности (Э. Вернер, А. Мастен); концепция личностных (психологических) ресурсов и личностного потенциала Д.А. Леонтьев; концепция социальной поддержки (Л.А. Александрова, С.В. Воликова, Д.В. Лифинцев, А.А. Нестерова, Г.А. Петрова, Т.А. Силантьева, А.Б. Холмогорова, Carl Ransom Rogers, D. Terry, H. Weber); анализ проблематики семьи, жизнеспособность семьи (Т.В. Андреева, Ю.Е. Алешина, Л.А. Гозман, Н.В. Гришина, Д. Делис, И. Дорно, А. Егидес, В.А. Ковалева, С. Кратохвил, В.В. Столин, В.А. Сысенко).

Было проведено пилотажное исследование, в рамках которого предстояло решить следующие задачи:

1. Разработать анкету, направленную на выявление трудностей, связанных с рождением и воспитанием ребенка.

2. На основе систематизации данных, полученных в ходе применения разработанной анкеты составить методику оценки жизненных трудностей, связанных с рождением и воспитанием ребенка которые испытывают родители и провести первичную оценку ее психометрических показателей.

3. Изучить взаимосвязи между психологическими ресурсами субъективным благополучием и особенностями преодоления жизненных трудностей, связанных с рождением и воспитанием ребенка.

4. Проанализировать различия в психологических ресурсах, субъективном благополучии и трудностях, связанных с рождением и воспитанием ребенка, в зависимости от возраста респондентов, количества детей и других социодемографических показателей.

Мы предположили, что психологические ресурсы способствуют успешному преодолению жизненных трудностей родителями, связанными с рождением и воспитанием ребенка, а также, что родители испытывают разные трудности, связанные с рождением и воспитанием детей, в зависимости от количества детей, возраста родителей и других социально-демографических показателей.

Кроме того, нам предстояло проверить, пригодна и эффективна ли разработанная нами методика, направленная на выявление и оценку трудностей, связанных с рождением и воспитанием ребенка, для решения поставленных задач.

Исследование проводилось в начале 2022 г. в 2 этапа с использованием интернет-ресурсов.

На 1 этапе было разработана анкета и проведен опрос с целью выявления жизненных трудностей, связанных с рождением и воспитанием ребенка для создания авторской методики. Всего было собрано N=56 ответов респондентов, из них 5 мужчин (8,9%) и 51 женщины (91,1%) в возрасте от 24 до 52 лет, проживающих преимущественно в РФ, а также в Израиле, Норвегии, Турции, Японии. Количество детей в семье из общей совокупности ответов составило: один ребенок – 48,2%, двое детей – 39,3%, трое и более детей – 12,5%. По результатам проведенного опроса проанализированы 56 развернутых ответов, в каждом из которых респонденты дали субъективную оценку своему родительскому опыту и подробно описали трудности, связанные с рождением и воспитанием ребенка.

Предварительно полученные ответы мы подразделили на следующие группы:

1.1.1 Трудности, касающиеся непосредственно родителя и его личностных ресурсов:

а) послеродовая депрессия,

б) изменение физического состояния (родовая травма, проблемы с весом, сном, питанием, грудным вскармливанием, внешним видом),



- в) ощущение возросшей ответственности,
- г) большой объем новой и, зачастую, разрозненной информации,
- д) проблемы с наступлением беременности,
- е) чувство вины, связанное с небольшой компетентностью в вопросах ухода за ребенком, воспитания или с неоправданными ожиданиями близких,
- ж) рождение ребенка с особенностями здоровья и/или недоношенного.

1.1.2 Материальные трудности, в том числе жилищный вопрос, изменение финансового положения в связи с выходом женщины в декрет/трудностью совмещения материнства и работы;

1.1.3 Трудности в семейной коммуникации (конфликты с супругом, с о старшими детьми, родными; неумение делегировать, просить о помощи)

1.1.4 Проблемы с тайм-менеджментом,

1.1.5 Сложности, связанные с инфраструктурой, низкой компетентностью, недоступностью квалифицированной медицинской помощи,

1.1.6 Проблема самоактуализации молодой матери.

Полученные данные были оптимизированы с помощью статистического анализа и приведены в 22-х пунктах разработанной нами методики диагностики трудностей, связанных с рождением и воспитанием ребенка. Применяя способ содержательного анализа жизненных трудностей, был проведен факторный анализ на 2, 3, 4, 5, 6 и 7 шкал с целью классификации утверждений по различающимся признакам и выбора наиболее рабочих из них. По итогам анализа, за основу была взята 4-х факторная модель, содержащая 22 утверждения, разделенных по шкалам: «социальный дискомфорт», «трудности совмещение ролей», «материальные и эмоциональные трудности (семья)», «неудовлетворенность профессиональной поддержкой и средой». Суммарный бал по всем 4-м шкалам образует общий фактор – «тревоги связанные с рождением и воспитанием ребенка».

Второй этап исследования проводился в апреле 2022 г.. Респондентам, ранее проходившим опрос на выявление жизненных трудностей, связанных с рождением и воспитанием ребенка, и, указавшим свои контактные данные, было направлено приглашение на электронную почту.

Полученные значения подверглись качественной и количественной обработке в программе статистического анализа IBM SPSS Statistics 23. В ходе обработки, для проверки выдвинутых гипотез и проведения математической обработки данных, были применены следующие критерии:

1. Среднеквадратичного отклонения;

2. Эксплораторный факторный анализ методом главных компонент для определения факторной структуры методики.

Для обработки данных, полученных в рамках основного исследования с применением всех подобранных психодиагностических методик (указаны выше) были использованы следующие методы математической статистики:

1. U-критерия Манна-Уитни, Хи-квадрат Пирсона, T-критерия Стьюдента – для выявления значимых различий между показателями двух независимых выборок;

2. Критерия Краскелла-Уоллиса, как непараметрической альтернативы дисперсионному анализу.

3. Коэффициент ранговой корреляции Спирмена – для выявления взаимосвязей между исследуемыми параметрам.

### **Результаты исследования**

В таблице 1 представлены данные внутренней согласованности субшкал, для всей совокупности в целом при суммарном проценте дисперсии 57,47% для совокупной выборки (N=41)

## Объясненная совокупная дисперсия

Компонент	Начальные собственные значения			Ротация суммы квадратов нагрузок		
	Всего	% дисперсии	Суммарный %	Всего	% дисперсии	Суммарный %
1	5,913	26,879	26,879	4,495	20,431	20,431
2	2,563	11,651	38,53	3,303	15,011	35,442
3	2,318	10,537	49,066	2,426	11,027	46,469
4	1,848	8,401	57,467	2,419	10,998	<b>57,467</b>
5	1,462	6,647	64,114			
6	1,144	5,198	69,312			
7	0,89	4,046	73,358			
8	0,871	3,96	77,318			
9	0,693	3,148	80,466			
10	0,662	3,008	83,474			
11	0,564	2,564	86,038			
12	0,542	2,464	88,502			
13	0,49	2,226	90,728			
14	0,411	1,87	92,599			
15	0,323	1,466	94,065			
16	0,279	1,267	95,332			
17	0,268	1,216	96,548			
18	0,253	1,148	97,696			
19	0,195	0,884	98,58			
20	0,141	0,641	99,221			
21	0,109	0,495	99,717			
22	0,062	0,283	100			

Далее был проведен эксплораторный факторный анализ. В первый фактор были включены 9 пунктов, с факторными нагрузками от 0,695 до 0,494 и был представлен утверждениями, отражающими уровень социального дискомфорта. Второй фактор включал 4 пункта с нагрузками от 0,81 до 0,565, включающие утверждения о трудностях совмещения ролей родителями. Третий фактор объединил 4 пункта с нагрузками от 0,767 до 0,603, характеризующие материальные и эмоциональные трудности семьи. Четвертый фактор включал 4 пункта с нагрузками в диапазоне от 0,749 до 0,417 и отражал неудовлетворенность профессиональной поддержкой и средой. Результаты четырехфакторного анализа представлены в таблице.

## Факторный анализ методом главных компонент

Наименование вопросов	Повернутая матрица компонент			
	1	2	3	4
1. Я испытываю беспокойство из-за нехватки времени на себя, общение с супругом(-ой), родными и близкими	0,57	0,39	0,21	0,10
2. Я испытываю тревогу из-за нехватки финансов	0,31	-0,04	0,64	0,38
3. Я испытываю трудности в решении жилищного вопроса	-0,12	0,17	0,77	-0,14
4. Мне тяжело из-за неумения просить о помощи близких	0,48	0,01	0,62	-0,17
5. Я испытываю беспокойство из-за конфликтов в семье (с супругом, между детьми, с родными)	0,61	-0,18	0,14	0,32
6. Я испытываю трудности из-за нехватки/переизбытка информации о рождении и воспитании ребенка	0,66	0,12	0,09	-0,21
7. Мне доставляют дискомфорт навязчивые советы окружающих	0,70	-0,18	0,18	-0,19
8. Меня тревожит ограниченность в общении с привычным кругом (родные, друзья, подруги, коллеги по работе)	0,49	0,41	-0,07	-0,14
9. Я испытываю необходимость в уединении	0,27	0,25	0,28	-0,26
10. Я испытываю беспокойство, когда сталкиваюсь с некачественным оказанием медицинской помощи мне/моему ребенку	-0,02	0,15	-0,17	0,75
11. Мне не хватает времени/денег/не с кем оставить ребенка, чтобы самой попасть к врачу	-0,01	-0,01	0,30	0,63
12. Меня тревожит ограниченность/недоступность квалифицированной медицинской помощи для моего ребенка	-0,02	0,01	-0,11	0,65
13. Я расстраиваюсь, что не успеваю выполнить ряд запланированных дел	0,67	0,02	0,18	0,39
14. Я чувствую большую ответственность и тревогу за неверные действия при уходе за ребенком и при его воспитании	0,64	0,10	-0,06	0,41
15. Я испытываю тревогу из-за необходимости раннего выхода на работу/лечь в больницу, перепоручить уход за ребенком бабушкам/др. родственникам, отдать в садик	0,65	0,16	-0,09	-0,08
16. Я испытываю беспокойство из-за нехватки психологической помощи	0,27	0,49	0,60	0,11
17. Мне нередко приходится сохранять внутреннюю стабильность (поведение, эмоции) на определенном, относительно постоянном уровне, чтобы не срываться на близких	0,57	0,41	0,22	0,16
18. Я испытываю беспокойство из-за сниженного эмоционального фона после родов (для мужчин – у жены), нарушения пищевого поведения, отсутствия качественного сна, чувства постоянной усталости	0,52	0,57	0,05	-0,10
19. Я испытываю трудности во время перемещения с ребенком по городу из-за отсутствия пандусов, лифтов в общественных местах, пешеходных дорожек, прогулочных зон	0,17	0,43	-0,48	0,42
20. Мне трудно совмещать роли мамы/папы, жены/мужа, специалиста на работе и др.	0,45	0,74	-0,00	0,00
21. Я столкнулся(-лась) с вопросом поиска себя, освоением новой специальности, совмещением учебы/работы и семьи	-0,17	0,79	0,19	0,03

22. Я испытываю трудности с обучением и воспитанием детей (от выбора образовательной организации до буллинга в школе)	-0,03	0,81	0,03	0,15
а Вращение сошлось за 10 итераций. 1 – социальный дискомфорт 2 – ролевой дискомфорт 3 – нехватка помощи в семье 4 – неудовлетворенность профессиональной поддержкой и средой				

Далее рассмотрим корреляцию субшкал по методике жизнеспособности семьи (Гусарова Е.С. Одинцова М.А. Сорокова М.Г., 2021) с показателями методики Бородковой В.И., Александровой Л.А.

Таблица 3

**Взаимосвязи показателей жизнеспособности семьи с показателями методики Бородковой В.И., Александровой Л.А.**

Наименование		Социальный дискомфорт	Трудности совмещения ролей	Материальные и эмоциональные трудности (семья)	Неудовлетворенность проф поддержкой и средой	Тревоги связанные с рождением и воспитанием ребенка
Социальный дискомфорт	r	1,000	0,369*	0,411**	0,174	0,774**
	p		0,018	0,008	0,275	0,000
Трудности совмещения ролей	r	0,369*	1,000	0,340*	0,243	0,721**
	p	0,018		0,030	0,126	0,000
Материальные и эмоциональные трудности (семья)	r	0,411**	0,340*	1,000	0,019	0,614**
	p	0,008	0,030		0,906	0,000
Неудовлетворенность проф поддержкой и средой	r	0,174	0,243	0,019	1,000	0,495**
	p	0,275	0,126	0,906		0,001
Тревоги связанные с рождением и воспитанием ребенка	r	0,774**	0,721**	0,614**	0,495**	1,000
	p	0,000	0,000	0,000	0,001	

Из таблицы выше мы видим сильные положительные взаимосвязи субшкал: «социальный дискомфорт» и «трудности совмещения ролей» (0,369,  $p=0,018$ ), «социальный дискомфорт» и «материальные и эмоциональные трудности (семья)» (0,411,  $p=0,008$ ). Показатели шкалы «тревоги связанные с рождением и воспитанием ребенка» сильно коррелируют с ответами респондентов по всем 4-м субшкалам методики диагностики трудностей, связанных с рождением и воспитанием ребенка: «социальный дискомфорт» (0,774,  $p=0,000$ ), «трудности совмещения ролей» (0,721,  $p=0,000$ ), «материальные и эмоциональные трудности (семья)» (0,614,  $p=0,000$ ), «неудовлетворенность профессиональной поддержкой и средой» (0,495,  $p=0,001$ ).

## Выводы

В результате проведенного нами эмпирического исследования были решены поставленные задачи, а также проанализированы результаты применения методики диагностики тревожности, связанной с рождением и воспитанием ребенка. Кроме того выявлены сильные положительные взаимосвязи субшкал разработанной нами методики диагностики тревожности, связанной с рождением и воспитанием ребенка: «социальный дискомфорт» и «трудности совмещения ролей» (0,369,  $p=0,018$ ), «социальный дискомфорт» и «материальные и эмоциональные трудности (семья)» (0,411,  $p=0,008$ ). Показатели шкалы «тревоги связанные с рождением и воспитанием ребенка» сильно коррелируют с ответами респондентов по всем 4-м субшкалам методики диагностики трудностей, связанных с рождением и воспитанием ребенка: «социальный дискомфорт» (0,774,  $p=0,000$ ), «трудности совмещения ролей» (0,721,  $p=0,000$ ), «материальные и эмоциональные трудности (семья)» (0,614,  $p=0,000$ ), «неудовлетворенность профессиональной поддержкой и средой» (0,495,  $p=0,001$ ).

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о необходимости дальнейших исследований изменения психологических ресурсов родителей, связанных с рождением и воспитанием ребенка для возможности проведения просветительской и консультативной работы, способствующей благополучию семьи. Кроме того, мы планируем провести апробацию нашей методики на большей выборке, а также проверить на конструктивную валидность и надежность с целью разработки рабочего инструмента диагностики родительской тревожности, связанной с рождением и воспитанием ребенка.

## Литература

1. Гусарова Е.С. Одинцова М.А. Сорокова М.Г. Шкала оценки жизнеспособности семьи: адаптация на российской выборке // Психологические исследования. 2021. Т. 14, № 77, С. 4. URL: <http://psystudy.ru>
2. Нартова-Бочавер С. К. "Coping behavior" в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Том 18, № 5. С. 20 –30
3. Осин Е.Н. Факторная структура краткой версии Теста жизнестойкости. Организационная психология. 2013. Т. 3. № 3. С. 42-60
4. Осин Е. Н., Леонтьев Д.А. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 117–142.
5. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.06>.
6. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях : учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2007. 288 с.

# ПАНДЕМИЯ COVID-19 КАК ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ И РЕСУРСЫ ЛИЧНОСТИ В СОВЛАДАНИИ С НЕЮ

Васюкова А.Г.

ФДО ВО ГБОУ МГППУ, РОССИЯ, МОСКВА  
vasyukovaag@fdomgppu.ru

*Аннотация.* В статье рассматриваются ресурсы личности в экстремальной ситуации пандемии, а также проблема негативного влияния пандемии на психологическое состояние личности и методики по изучению личностных ресурсов и копинг-стратегий преодоления экстремальных ситуаций.

*Ключевые слова:* COVID-19, стресс, экстремальная ситуация, ресурсы личности.

В мире происходят исторические и судьбоносные события, например, такие как спецоперация в Украине, смерть королевы Елизаветы II, вступление на престол принца Чарльза и многие другие. Но совершенно очевидно, что проблема связанная с COVID-19 не утратила своей актуальности, несмотря на то, что статистика в России по заболеваемости снижается и данная проблема отодвигается на задний план. Приведем пример статистических данных по заболеваемости COVID-19 за 16 августа 2022 года. В целом по России Федеральным оперативным штабом по распространению коронавирусной инфекции зафиксировано 23 909 новых случаев коронавируса за сутки (25 273 накануне), 59 смертей (53). Госпитализировано 3411 человек, что на 115,7% больше, чем накануне. [<https://www.fontanka.ru/2022/08/16/71574167/>]. Согласитесь, не такая маленькая цифра, чтобы на данную проблему не обращать внимания. Кроме этого, глава Роспотребнадзора РФ Анна Юрьевна Попова объявила о том, что в России выявлены два новых варианта COVID-19, в том числе «цербер».

«На прошедшей неделе мы выявили два новых для РФ геноварианта – это BQ.1 и BQ.1.1 («цербер»», – заявила она журналистам (цитата по РИА Новости).

По словам главы Роспотребнадзора, ведомство прогнозирует дальнейшее распространение этих двух вариантов вируса.

Ранее Европейский центр профилактики и контроля заболеваний (ECDC) сообщил, что варианты BQ.1 и BQ1.1 могут стать доминирующими по крайней мере в пяти странах Европейской экономической зоны уже к середине ноября. По словам экспертов, BQ.1 обладает способностью в значительной степени уклоняться от ответа иммунной системы. А это значит, актуальность проблемы негативного влияния пандемии на психологическое состояние личности и методики по изучению личностных ресурсов и копинг-стратегий преодоления экстремальных ситуаций рано снимать с повести дня.

Изучение восприятия пандемии COVID-19 считается важным в первую очередь с точки зрения оценки связи этого восприятия с чувством контроля и поведенческими изменениями для соблюдения профилактических мер.

Итак, начнем с самого начала. В декабре 2019 года в Ухане, в Китае, была зарегистрирована группа случаев атипичной пневмонии, которая позднее была определена Всемирной организацией здравоохранения как COVID-19, а 11 марта 2020 года ВОЗ заявила, что она стала глобальной пандемией коронавируса COVID-19. Пандемия резко изменила жизнь людей и многие аспекты мировой экономики, общественной и частной почти во всем мире. Неопределенность и опасения, связанные с увеличением вируса в сочетании с длительной соци-



альной изоляцией, снижение качества жизни и расширение экономических проблем, привели к увеличению симптомов тревоги, депрессии, стресса, самоубийств и психических расстройств, связанных с суицидом.

Ситуацию пандемии можно также определить сложную психотравмирующую ситуацию, что обусловлено обстоятельствами распространения инфекции (повышенные риски заражения, болезни и смерти). Так же достаточно быстро возникают финансовые трудности, которые добавляют стресса и неопределенности. Удручает также тотальность применяемых профилактических мер (дистанция, маски, изоляция), давление информационного характера, имеющий двойственный и противоречивый характер с высоким уровнем качественной непредсказуемости [Екимова В.И., Розенова М.И., Литвинова А.В., Котенева А.В.2021].

Поговорим о роли ресурсов личности в совладании с экстремальной ситуацией, включая пандемию COVID-19. Жизненная ситуация пандемии КОВИД-19 относится к стрессовым, даже к экстремальным ситуациям. Такие ситуации нарушают процесс непрерывности жизни субъекта и препятствуют реализации внутренних жизненных потребностей (мотивов, стремлений, ценностей и т. Это гипотезу подтверждают отечественные психологи. Они обнаружили закономерность в том, что высокий уровень устойчивости обеспечивает только положительные ожидания от текущей ситуации. Жизнестойкость предотвращает возникновение внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях через постоянную устойчивость и восприятие того, что стресс уменьшается. Вовлеченность, контроль и вызов вместе формируют жизнестойкость как готовность, которая помогает уменьшить и легче переносить стресс, связанный с пандемией. [Цариценцева О.П., Елфимова М.М., 2021].

Жизненная ситуация, вызванная пандемией, является нетрадиционной, поэтому вполне вероятно, что в таких ситуациях необходимо переосмыслить и разработать новые модели и стратегии выживания, в то время как устойчивость формируется на основе человеческих ресурсов.

Ресурсы индивида – это все те средства к существованию, которые имеются в его распоряжении, которые позволяют удовлетворять основные потребности: 1) выживание 2) физический комфорт 3) безопасность 4) участие в жизни общества 5) уважение со стороны общества 6) самореализация в обществе.

Ресурсы подразделяются на социальные и личностные, а также внешние и внутренние. Внешние ресурсы – это материальные ценности, социальные состояния (роли) и социальные связи. Внутренние ресурсы – это личностный потенциал, черты характера и способности человека. Но важно понимать, что разделение на внешние и внутренние ресурсы достаточно условно, так как они тесно взаимосвязаны. [Ларионова В.И., 2017].

Чем более развиты внутренние ресурсы, тем выше способность человека восстанавливать при утрате ресурсы внешние, тем больше его сопротивляемость негативным воздействиям среды, субъектность, стрессоустойчивость и так далее. Хотя внутренние ресурсы не заменяют внешние, они позволяют какое-то время существовать без внешних ресурсов, восстанавливать их с нуля, наращивать в любой ситуации и обеспечивать успешную адаптацию. Но на одних внутренних ресурсах человек долго существовать не может, поэтому он должен постоянно заботиться о поддержании и наращивании тех и других ресурсов, и, чем более развиты внутренние ресурсы, тем проще человеку наращивать внешние.

Внутренние (личностные) ресурсы показывают, насколько хорошо, уверенно и целостно человек может чувствовать себя безо всякой поддержки социума и даже при его оппозиции, не прибегая к защитным иллюзиям и отрицанию, то есть четко осознавая реальное положение дел, но выдерживая стресс и сохраняя себя. Справиться с экстремальной ситуацией помогут личностные ресурсы каждого человека.

Для понимания проблемы ресурсов, нужно осознание насколько это динамичный процесс, насколько он находится в движении. Нельзя однажды накопить ресурсы, они требуют постоянного взаимодействия со средой, постоянного развития и обновления. Человек постоянно меняется, «живет» – то есть находится в движении, изменении и развитии. И стрессовые ситуации, в том числе, такие, как пандемия КОВИД-19, могут выступать не только как тормоз развития, но и как ресурс развития. [Ларионова В.И., 2017].

В заключении хочется отметить, что пандемия КОВИД-19 относится к сложным, даже экстремальным ситуациям. Такие ситуации нарушают процесс непрерывности человеческой жизни и препятствуют реализации внутренних потребностей самореализации (мотивов, устремлений, целей и т.д.). Происходящее в мире в связи с пандемией коронавируса перестает быть чисто медицинским делом. Эпидемия затрагивает не только экономику, но и транспорт, культуру и спорт, а главное – поражает психику самых широких масс граждан. По мере того, как по планете распространяется «победный марш» инфекции и истерия в мировых СМИ, специалисты все больше начинают опасаться не столько чисто медицинских аспектов эпидемии (тем более что это явно не чума в плане смертности), сколько «побочных эффектов», в частности, паники населения. Масштабная паника – это действительно страшная угроза для любого общества, она может привести к хаосу, анархии и полной потере контроля, своеобразной «изоляции» от доселе цивилизованного мира. Карантин и социальная изоляция могут привести к депрессии, алкоголизму и тревожным расстройствам, предупреждают психологи. Достаточно эффективная мера для сдерживания пандемии коронавируса – отсутствие социального контакта, но важно поддерживать социальный контакт посредством звонков и переписки, чтобы сохранить психическое здоровье.

### *Литература*

1. Березина Т.Н. Введение. Современная зарубежная психология. 2021. Том 10. № 1. С. 5–7.
2. Депрессия и посттравматическое стрессовое расстройство при новой коронавирусной инфекции. Текст научной статьи по специальности «Науки о здоровье». Пизова Н.В., Пизов А.В. 2020. Журнал «Лечебное дело».
3. Екимова В.И., Розенова М.И., Литвинова А.В., Котенева А.В. Травматизация страхом: психологические последствия пандемии Covid-19. Современная зарубежная психология. 2021. Том 10. № 1 С. 27–38.
4. Кочетова Ю.А., Климакова М.В. Исследования психического состояния людей в условиях пандемии COVID-19. Современная зарубежная психология. 2021. Том 10. № 1 С. 48–56.
5. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: Аспект Пресс. 2007. С 345.
6. Одинцова М.А., Радчикова Н.П., Янчук В.А. Оценка ситуации пандемии COVID-19 жителями России и Беларуси // Социальная психология и общество. 2021. Т. 12. № 2. С. 56–77.
7. Одинцова М.А., Радчикова Н.П., Степанова Л.В. Оценка пандемии COVID-19 россиянами с разным уровнем жизнестойкости // Российский психологический журнал. 2020. Т. 17. № 3. С. 76–88.
8. Правдина Л.Р. Влияние экстремальной ситуации на динамику социально-психологических характеристик личности // Диссертация и автореферат. 2004, Ростов-на-Дону.
9. Рассказова Е.И. Опросник методики оценки тревоги заражения и негативных последствий пандемии / Е.И. Рассказова, Д.А. Леонтьев, А.А. Лебедева, 2017. С. 265.

10. Розенова М.И., Екимова В.И., Огнев А.С., Лихачева Э.В. Страх как кризис психического здоровья в условиях глобальных рисков и перемен. Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ). Москва. 2017. 345 с.

11. Тхостов А.Ш., Рассказова Е.И. Психологическое содержание тревоги и профилактики в ситуации инфодемии: защита от коронавируса или «порочный круг» тревоги? // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Том 28. №2. С. 70–89.

12. Цариценцева О.П. Особенности переживания жизненной ситуации, обусловленной пандемией COVID-19, в контексте жизнестойкости личности. Текст научной статьи по специальности «Психологические науки» Цариценцева О.П., Елфинова М.М. Журнал «Вестник Кемеровского государственного университета. 2021».

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ОСОБЕННОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА И СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ**

**Фролова А.А.**

факультет дистанционного обучения, ФГБОУ ВО МГППУ

*Аннотация.* В статье представлены результаты эмпирического исследования одиночества и субъективного благополучия личности при разном уровне жизнестойкости. Проанализированы взаимосвязи исследуемых показателей в группах с разным уровнем жизнестойкости. Подтверждена гипотеза о том, что есть различия в переживании одиночества и субъективном благополучии при разном уровне жизнестойкости.

*Ключевые слова:* одиночество, субъективное благополучие, жизнестойкость.

Проблема одиночества постоянно беспокоит современное общество. С античных времен к переживанию одиночества относились неоднозначно. Усложнение процесса социализации личности, ограничение конструктивных отношений с окружающими людьми, формирование качеств, затрудняющих ее интеграцию в социуме, – вот далеко не полный перечень отрицательных проявлений одиночества. Между тем динамизм современной жизни требует от личности проявления гибкости, оперативности, умения строить свою жизненную стратегию, адекватную целям общества и своей самоактуализации. Широкое и разнообразное использование термина «одиночество» в повседневной жизни и в научных работах, растущий интерес к проблеме одиночества в разных отраслях психологии сочетаются в отечественной психологии с ограниченным числом научных теоретико-эмпирических исследований одиночества.

Изучение проблемы субъективного благополучия находит свои истоки в философии, психологии, социологии и ряде других наук. В процессе развития, психология стала включать в поле своих научных интересов вопросы, связанные не только с решением проблемных ситуаций, но и обращающих внимание на повышение качества жизни «здорового» субъекта.

Ключевой отличительной чертой нового направления стали исследования, посвященные определению качества жизни. В последнее время все больше исследователей склоняется к трехкомпонентной структуре психологического благополучия личности, включающей когнитивный, эмоциональный и конативный (поведенческий) аспекты.

Важным и актуальным является изучение особенностей переживания одиночества и субъективного благополучия личности в зависимости от пола, а также изучению взаимосвязей между разными аспектами одиночества и показателями психологического благополучия.

С. Мадди разработал модель жизнестойкости согласно которой жизнестойкость рассматривается как важный личностный ресурс, помогающий и способный в любых жизненных ситуациях придать смысл и значимость человеческой жизни. Так же, Мадди выделил три составляющих конструкта жизнестойкости: вовлеченность, контроль и принятие риска. Понятие жизнестойкости является относительно новым в психологии. Изначально данный феномен рассматривался разными исследователями в схожих различных терминах, и был введен как термин в отечественную психологию Д.А. Леонтьевым в 2000 г.

Опираясь на теоретический анализ по проблемам одиночества, субъективного благополучия и жизнестойкости мы сформулировали гипотезу о том, что есть различия в переживании одиночества и субъективном благополучии при разном уровне жизнестойкости. Для проверки данной гипотезы было проведено исследование различий одиночества и субъективного благополучия у мужчин и женщин с разным уровнем жизнестойкости, а также определение значимости различий и связей между аспектами одиночества и компонентами субъективного благополучия в данных группах.

Выборку исследования составили 45 человек. Возраст респондентов находится в диапазоне от 18 до 59 лет. Процент респондентов женского пола составил 77,8%, а респондентов мужского пола 22,2%. Семейное положение: 28,9% респондентов замужем или женаты, 31,1% не замужем или не женаты, 15,6% респондентов в разводе, 24,4% респондентов встречаются. В гражданском браке респондентов нет. Не имеют детей 57,8% респондентов, 24,4% имеют взрослых детей, 17,8% имеют маленьких детей.

С целью проведения анализа различий в субъективном благополучии и переживании одиночества у мужчин и женщин, были использованы критерии Манна-Уитни и Уилкоксона.

В Таблице 1 приведены компоненты субъективного благополучия: общее переживание одиночества, зависимость от общения, позитивное одиночество, SWLS (благополучие) в зависимости от пола.

Таблица 1

**Анализ различий в субъективном благополучии и переживании одиночества у мужчин и женщин**

Пол , Женский – 1, мужской – 2	Н	Средний ранг	Сумма рангов	
<b>Общее переживание одиночества</b>	женский	35	22,93	802,50
	мужской	10	23,25	232,50
<b>Зависимость от общения</b>	женский	35	21,63	757,00
	мужской	10	27,80	278,00
<b>Позитивное одиночество</b>	женский	35	23,67	828,50
	мужской	10	20,65	206,50
<b>SWLS</b>	женский	35	24,04	841,50
	мужской	10	19,35	193,50

В результате обработки полученных данных не были выявлены статистически-значимые различия у респондентов мужского и женского пола по данным параметрам.

В Таблице 2 «Статистические критерии» представлены эмпирические значения статистики Критериев Манна-Уитни и Уилкоксона и уровень значимости для каждого вышеуказанного параметра.

Таблица 2

	Общее переживание одиночества	Зависимость от общения	Позитивное одиночество	SWLS
<b>U Манна-Уитни</b>	172,500	127,000	151,500	138,500
<b>W Уилкоксона</b>	802,500	757,000	206,500	193,500
<b>Z</b>	-0,068	-1,317	-0,643	-0,999
<b>Асимп. знач. (двухсторонняя)</b>	0,945	0,188	0,520	0,318
<b>Точная знач. [2*(1-сторон. знач.)]</b>	,946b	,198b	,527b	,324b

*a. Группирующая переменная: Пол, Женский -1, мужской - 2*

*b. Не скорректировано на наличие связей*

В результате анализа различий в субъективном благополучии и переживании одиночества у мужчин и женщин можно сделать следующий вывод: различия у респондентов мужского и женского пола по данным параметрам не выявлены. Основная гипотеза о существовании различий в переживании одиночества и субъективном благополучии у мужчин и женщин не подтвердилась.

Таблица 3

**Анализ взаимосвязей между переживанием одиночества и субъективным благополучием (N=45)**

		возраст	Общее переживание одиночества	Зависимость от общения	Позитивное одиночество	SWLS	
Ро Спирмена	<b>возраст</b>	r	1,000	-0,269	-0,239	0,029	0,097
		p		0,074	0,113	0,851	0,525
	<b>Общее переживание одиночества</b>	r	-0,269	1,000	0,234	0,199	-,397**
		p	0,074		0,122	0,189	0,007
	<b>Зависимость от общения</b>	r	-0,239	0,234	1,000	-,403**	-0,129
		p	0,113	0,122		0,006	0,399
	<b>Позитивное одиночество</b>	r	0,029	0,199	-,403**	1,000	-0,265
		p	0,851	0,189	0,006		0,078
	<b>SWLS</b>	r	0,097	-,397**	-0,129	-0,265	1,000
		p	0,525	0,007	0,399	0,078	

*\*\* Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).*

В Таблице 3 представлены результаты ранговой корреляции следующих параметров:

- Возраст;
- Общее переживание одиночества;
- Зависимость от общения;
- Позитивное одиночество;
- SWLS (субъективное благополучие).

Для того, чтобы определить, есть ли связь между ними, был вычислен коэффициент ранговой корреляции Спирмена. В результате исследования была установлена следующая связь признаков:

Между «*общим переживанием одиночества*» и «*субъективным благополучием*» связь слабая (величина по модулю меньше 0,4), обратная (знак «-») на уровне значимости 0,01. Значимый коэффициент корреляции равен -0,397. Это означает, что чем выше общее переживание одиночества, тем ниже уровень субъективного благополучия.

Между «*зависимостью от общения*» и «*позитивным одиночеством*» связь средняя (величина по модулю в пределах от 0,4 до 0,6), обратная (знак «-»). на уровне значимости 0,01. Значимый коэффициент корреляции равен -0,403. Это означает, что чем выше зависимость от общения, тем ниже уровень позитивного одиночества.

Установлена двухсторонняя связь:

Между «*общим субъективным благополучием*» и «*переживанием одиночества*» связь слабая (по модулю меньше 0,4), обратная (знак «-») на уровне значимости 0,01. Значимый коэффициент корреляции равен -0,397.

Между «*позитивным одиночеством*» и «*зависимостью от общения*» связь средняя (величина по модулю в пределах от 0,4 до 0,6), обратная (знак «-»). на уровне значимости 0,01. Значимый коэффициент корреляции равен -0,403.

Между остальными параметрами связь не обнаружена.

Дополнительная гипотеза о существовании взаимосвязи между отдельными составляющими переживания одиночества и показателями субъективного благополучия мужчин и женщин подтвердилась.

## Выводы

В результате теоретического и экспериментального исследования было выявлено, что субъективное благополучие связано с социальным окружением и его значимостью. Переживание одиночества и субъективного благополучия могут происходить по-разному. Феномены одиночества и субъективного благополучия имеют четко выраженную структуру, демонстрирующую глубину и интенсивность обострения обозначенной проблемы. У индивида наблюдается низкий уровень субъективного благополучия, если он оценивает себя как одинокого человека. Переживание одиночества можно определить, как особую форму субъективного отображения своего положения в системе «Я-другие», состоящее из когнитивного, эмоционального, поведенческого и мотивационно-волевого компонентов. Гипотеза о существовании различий в переживании одиночества и субъективном благополучии у мужчин и женщин не подтвердилась.

## Литература

1. Гребенникова Н.В., Гурова Е.В. Особенности переживания чувства одиночества у юношей и девушек // Высшее образование для XXI века: проблемы воспитания. XIV Международная научная конференция: в 2-х частях. 2017. С. 214-218.

2. Духновский, С.В. Переживание одиночества и субъективного благополучия студентами с разным уровнем социальной нормативности / С.В. Духновский // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. 2019. № 2. С. 185-192.

3. Леонтьев, Д.А. Счастье и субъективное благополучие Д.А. Леонтьев

4. Манакова, Е.А. Опросник переживания одиночества / Е.А. Манакова // Сибирский психологический журнал. 2018. № 69. С. 149-171.

5. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Внутренняя структура дифференциального опросника переживания одиночества // Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2013. Т. 10, № 1. С. 55-81.



## Раздел 4

# ЗАВИСИМОСТИ И ПРЕОДОЛЕНИЕ ЗАВИСИМОСТЕЙ

---

### ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СМАРТФОНОВ СТУДЕНТАМИ, СКЛОННЫМИ К ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОМУ ПОВЕДЕНИЮ

**Фролова С.В.**

к.псх.н., доцент кафедры психологии и педагогики  
frolova-s80@mail.ru

ЧОУ ВО «Московский университет им. С.Ю. Витте», г. Москва

*Аннотация.* В данной работе рассматривается актуальная проблема интернет-зависимости среди студентов в контексте восприятия интернет-пространства и использования смартфонов. Анализируется взаимосвязь между симптомами интернет-зависимости и желанием студентов уделить время просмотру ленты социальных сетей.

*Ключевые слова:* интернет-зависимое поведение, социальные сети, смартфоны.

### FEATURES OF THE USE OF SMARTPHONES BY STUDENTS PRONE TO INTERNET-DEPENDENT BEHAVIOR

*Annotation.* This paper examines the actual problem of Internet addiction among students in the context of the perception of the Internet space and the use of smartphones. The relationship between the symptoms of Internet addiction and the desire of students to spend time watching social media feeds is analyzed.

*Keywords:* Internet-dependent behavior, social networks, smartphones.

Актуальность данной проблемы обусловлена в нашей стране дефицитом исследований психологических факторов, способствующих формированию интернет-зависимого поведения. Однако среди всех условий и факторов, которые способствуют возникновению зависимости молодых людей от интернета, рассматриваются психологические особенности юношеского периода: высокая сензитивность к любым внешним влияниям, перестройка ранее сложившихся психологических структур, изменения в формировании нравственных представлений и социальных установок.

В большинстве случаев молодые люди могут выйти в интернет в любое время, будь то свободные от учебы часы или на лекции, семинаре, и в любом месте, будь то дом, университет или улица.

С одной стороны, интернет позволяет молодому человеку быстрее искать необходимую информацию, помогает узнавать новое и выполнять учебные задания, подготавливаться к занятиям, повышает самооценку и самоуважение за счет увеличения уровня своих знаний и навыков, а также возможности осваивать новые виды деятельности [1]. С другой стороны, интернет реализует потребность молодого поколения в отвлечении от реального мира, отвлечении от проблем,

что не позволяет им самостоятельно выработать стратегию для преодоления проблемы [4]. Это может в дальнейшем привести к замкнутости, социальной дезадаптации и к замкнутому кругу: проблему не удастся решить – молодой человек больше времени проводит в интернете, пытаясь закрыться от проблемной ситуации – проблемная ситуация усугубляется. При этом для некоторых студентов интернет – и есть способ не только избегания данной ситуации, но и в какой-то мере ее преодоления (так, молодой человек с нехваткой социальных контактов ищет их в сети, однако в процессе теряет оставшиеся контакты реального мира из-за потери навыков общения в реальном мире), что неэффективно [3].

Целью исследования стало изучение специфики использования смартфонов у студентов, склонных к интернет-зависимому поведению.

В нашем исследовании мы использовали шкалу интернет-зависимости С. Чен (шкала CIAS) в адаптации В.Л. Малыгина и К.А. Феклисова [2]; опросник Е.А. Щепиловой «Восприятие интернета»; самостоятельно разработанную анкету для изучения особенностей пользования смартфонами. Для статистического анализа мы использовали методы описательной статистики, t-критерий Стьюдента для независимых выборок, коэффициент ранговой корреляции Спирмена (вся обработка проводилась в программе SPSS Statistics).

В исследовании участвовали студенты 2-6 курсов российских ВУЗов. Всего 311 студентов (197 девушек и 114 юношей) в возрасте от 19 до 24 лет. Все студенты пользуются компьютером и другими гаджетами (планшет, телефон и т.д.), используют интернет в целях поиска информации, заводят виртуальные знакомства, большинство увлекается компьютерными играми. Студенты обучаются по специальностям, связанным с общением (педагогика, лечебное дело, стоматология, педиатрия, психология, дефектология). Все студенты проходили обучение в очном формате.

На основании показателей теста С. Чен среди респондентов были выделены три группы: в первую группу – группу лиц с интернет-зависимостью – вошли 18% респондентов; группу риска возникновения интернет-зависимости составили 59% опрошенных; в группу нормы вошло 23% выборки ( $p=0,000$ ).

Математический анализ данных показал, что существуют значимые различия между рассматриваемыми нами группами в особенностях восприятия Интернета: изменение состояния сознания в результате использования Интернета ( $p=0,043$ ) и использование Интернета в качестве «ухода» из реальности ( $p=0,035$ ). Здесь также отмечаются высокие показатели в группе интернет-зависимых студентов. Студентам, принадлежащим к группе риска, в наибольшей степени свойственно использовать Интернет для общения. Необходимо отметить, что мотивация использования сети не различается у представителей выделенных нами групп.

Также существуют значимые различия между группами в степени проявления последствий зависимости – в частности, в восприятии времени в Интернете ( $p=0,000$ ). Необходимо отметить, что представителям всех выделенных нами групп свойственно стремление перенести нормы виртуального мира в реальный – причем в наибольшей степени интернет-зависимым студентам. Студенты, принадлежащие к группе риска формирования интернет-зависимости, воспринимают виртуальный мир в качестве проективной реальности.

Студенты из группы риска возникновения интернет-зависимости более всего привержены к сетевой субкультуре ( $p=0,037$ ), они чаще всех остальных пользуются специальными терминами и сленгом ( $p=0,043$ ). Они больше всех остальных нуждаются в сенсорной стимуляции и по этой причине используют сеть, при чем поведение в интернете у них нецеленаправленное ( $p=0,000$ ).

Корреляционный анализ результатов исследования показал, что существуют различия в том, какие симптомы интернет-зависимости проявляют девушки и юноши. Так юношам оказалось свойственно проявление симптома толерант-

ности ( $p=0,008$  при  $r=0,395$ ), а девушкам – наличие трудностей с организацией своего времени ( $p=0,016$  при  $r=-0,362$ ).

Анализ результатов исследования показал статистически значимые различия между группами по бесцельному просмотру ленты социальных сетей. Для интернет-зависимых студентов оказалось характерно подолгу, бесцельно и бездумно листать ленту социальных сетей ( $p=0,000$ ). Также интернет зависимые студенты отмечают, что смартфоны отнимают у них слишком много времени ( $p=0,028$ ).

Существует взаимосвязь между половозрастными особенностями студентов и спецификой использования смартфонов. Так девушкам свойственно часто отвлекаться на телефон во время занятий ( $p=0,014$  при  $r=-0,369$ ), в то время как юноши могут не отвлекаться вовсе ( $p=0,02$  при  $r=0,351$ ). Также выяснилось, что чем младше студент, тем чаще он будет отвлекаться на гаджеты ( $p=0,003$  при  $r=-0,435$ ).

В ходе исследования мы проанализировали взаимосвязь уровня интернет-зависимости и особенностей использования смартфонов: чем выше выраженность интернет-зависимости, тем чаще студенты обращаются к ленте социальных сетей. Так они часто листают ленту в общественном транспорте ( $p=0,021$  при  $r=0,348$ ) и отмечают, что часто просматривают ленту социальных сетей бесцельно ( $p=0,000$  при  $r=0,638$ ). Интернет-зависимым студентам свойственно тратить на смартфоны много времени ( $p=0,012$  при  $r=0,375$ ), причем на просмотр ленты отводится большая часть того времени, которое они проводят с телефоном ( $p=0,002$  при  $r=0,449$ ).

Анализ корреляций показал, что бесцельно просматривают ленту социальных сетей лица, для которых характерны нецеленаправленность поведения в Интернете ( $p=0,000$  при  $r=0,506$ ), изменение состояния сознания ( $p=0,017$  при  $r=0,359$ ) и искажение восприятия времени в результате использования Интернета ( $p=0,000$  при  $r=0,547$ ). Первокурсники, уделяющие много времени переписке в мессенджерах, часто стремятся перенести нормы виртуального мира в реальный ( $p=0,029$  при  $r=0,329$ ) и склонны одушевлять Интернет ( $p=0,035$  при  $r=0,320$ ). Часто смотрят видео студенты, воспринимающие интернет-пространство как «уход» от реальности ( $p=0,045$  при  $r=0,304$ ). Больше всего внимания просмотру видео в социальных сетях уделяют студенты, воспринимающие Интернет как «уход» от реальности ( $p=0,045$  при  $r=0,304$ ) и испытывающие изменение состояния сознания в результате погружения в виртуальную реальность ( $p=0,001$  при  $r=0,482$ ). Также изменение состояния сознания взаимосвязано с частым использованием смартфона для снятия напряжения и «разгрузки» ( $p=0,022$  при  $r=0,344$ ) и редким – для общения ( $p=0,027$  при  $r=-0,334$ ). Первокурсники, демонстрирующие нецеленаправленное поведение в Интернете, отмечают, что проводят в сети слишком много времени ( $p=0,005$  при  $r=0,415$ ).

Таким образом, существуют различия в использовании смартфонов между интернет-зависимыми студентами, представителями группы риска и первокурсниками без интернет-зависимости. Зависимые студенты уделяют значительное время бесцельному просмотру ленты социальных сетей, например, листая ее в общественном транспорте. Респонденты, часто просматривающие ленту, испытывают изменение состояния сознания в результате погружения в виртуальную реальность, их поведение в Интернете является нецеленаправленным, а восприятие времени искажается. Зависимые первокурсники, просматривающие ленту, подвержены симптомам отмены и толерантности, а также внутриличностным проблемам и проблемам со здоровьем.

Просмотр видео-контента взаимосвязан с желанием «сбежать» в Интернет от реальной жизни и изменением состояния сознания в сети. Часто ведут переписки пользователи, склонные одушевлять Интернет и стремящиеся перенести

нормы виртуального мира в реальный. Изменение состояния сознания в результате использования Интернета связано с частым использованием смартфона для снятия напряжения и редким – для общения.

Девушки отвлекаются на телефоны во время занятий чаще, чем юноши. Чем младше студент, тем чаще он отвлекается на смартфон во время пары. Кроме того, все опрошенные нами интернет-зависимые студенты отмечают, что гаджеты отнимают у них слишком много времени.

### *Литература*

1. Гуманистические аспекты взаимодействия субъектов образовательного процесса современного вуза / И.Ю. Елькина, С.В. Есина, Г.Е. Запорожцева [и др.]. Москва: Московский университет им. С.Ю. Витте, 2021. 125 с.

2. Малыгин В.Л., Феклисов К.А., Искандирова А.Б., Антоненко А.А. Методологические подходы к раннему выявлению Интернет-зависимого поведения. // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2011. №6. URL: <http://medpsy.ru>

3. Фролова С.В. Особенности дистанционного общения преподавателей со склонными к интернет-зависимости студентами в условиях цифровизации образования / С.В. Фролова, С.В. Есина // Цифровизация высшего образования в России: перспективы и проблемы: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 17 февраля 2022 года. Москва: Московский университет им. С.Ю. Витте, 2022. С. 433-439.

4. Фролова С.В. Особенности совладающего поведения интернет-зависимых подростков // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы: материалы Третьей Международной научной конференции, Казань, 08–10 ноября 2018 года. Казань: Казанский (Приволжский) федеральный университет, 2018. С. 527-530.

## **ДЕЗИНФОРМАЦИЯ КАК ВЫЗОВ СОВРЕМЕННОСТИ**

**Попова И.С.**

[popovais@fdomgppu.ru](mailto:popovais@fdomgppu.ru)

Московский государственный психолого-педагогический университет

*Аннотация.* В статье рассматриваются психологические, социальные, коммуникационные и технологические аспекты проблемы дезинформации в интернете, а также способы ее решения.

*Ключевые слова:* дезинформация, мисинформация, инфодемия, инфодемология, киберхондрия, TikTok-Tics.

### **DISINFORMATION AS A CHALLENGE OF THE CONTEMPORANEITY**

*Annotation.* The article discusses the psychological, social, communication and technological aspects of the disinformation problem in the Internet, as well as ways to solve it.

*Keywords:* disinformation, misinformation, infodemie, infodemiology, cyberchondria, TikTok Tics.

В результате интенсивной цифровизации всех областей жизни интернет стал для многих основным источником информации (медицинской, психоло-

гической, педагогической, юридической, политической, экономической). Однако, существенная часть доступной онлайн информации является избыточной, несистематизированной, неоднозначной, противоречивой, неточной и зачастую недостоверной, что приводит к цифровому загрязнению среды интернет и информационной перегрузке у пользователей, в результате чего пользователи испытывают информационный стресс.

Часто информация предлагается пользователю не полностью объективно, а вырванной из контекста, с эмоциональной окраской и предзаданной субъективной интерпретацией. Такая информация не повышает уровень информированности пользователя, а, напротив, сбивает его с толку, вводит в заблуждение, дезинформирует. В англоязычной литературе различают понятия *дезинформация* – целенаправленно распространяемая ложная, неточная информация, вводящая в заблуждение и *мисинформация* – ложная информация, распространяемая без намерения ввести в заблуждение. Ключевая разница заключается в наличии намерения обмана. Часто мисинформация представляет собой ретранслированную дезинформацию. На русский язык оба понятия, как правило, переводятся как «дезинформация», т.е. рассматриваются как синонимы, что может приводить к путанице в понятиях.

Объем и скорость распространения недостоверной информации стали настоящей проблемой, масштабы которой достигли такого размера, что слово «мисинформация» было признано словом года в 2018 г. по версии Dictionary.com. Также отмечается (на примере Twitter\*) что фальшивая информация распространяется в интернете примерно в 6 раз быстрее, а также значительно шире, чем правдивая [2].

Особенно значительной проблема дезинформации становится, когда затрагиваются такие важные темы, как здоровье. В частности, когда речь идет о людях, которым свойственна киберхондрия (*cyberchondria*) – поведенческий синдром, связанный с повышенной тревожностью о своем здоровье и проявляющийся в активном поиске информации медицинского характера, использовании медицинских трекеров, самостоятельной постановке диагноза, склонности к самолечению. Поиск медицинской информации в интернете все чаще предвзвешивает посещение врача, а порой и заменяет его. При этом дезинформация медицинского характера, а также достоверная информация при отсутствии профессиональной интерпретации могут вводить в заблуждение, приводить к неправильному трактованию неспецифических симптомов, а также к игнорированию специфических, постановке неверного диагноза, негативной эмоциональной реакции и нанесению вреда здоровью. Пациенты, склонные к киберхондрии, проявляют беспокойство, нервозность, страхи, сомнения, повышенную потребность в разъяснениях, что становится дополнительной нагрузкой на систему здравоохранения. Противоречивость медицинской информации в интернете и частое несоответствие ее полученной от врача, создает впечатление отсутствия консенсуса, вызывает сомнения в компетенции врачей, что приводит к подрыву авторитета официальной медицины. Проблема стала настолько серьезной, что, например, в Германии организована дополнительная психотерапевтическая подготовка для врачей, нацеленная на выявление и консультирование пациентов с киберхондрией [5].

Особенно серьезной и опасной проблема киберхондрии стала в период пандемии covid-19, когда значительно увеличилась активность по поиску информации о симптомах, протекании и последствиях заболевания, а также резко возросло количество соответствующей информации разной степени достоверности. Пандемию сопровождает инфодемия (*infodemia*) – переизбыток вирусно распространяемой нефилтрованной информации, затрудняющей поиск достоверной информации и принятие важных решений. Сомнительные теории заговоров о происхождении вируса, псевдонаучные советы относительно лечения и вакцинации вызывают эмоциональный резонанс, усиливают панику, приводят к поля-

ризации взглядов (attitude polarization), усилению разногласий, повышению конфликтности и агрессии, что дезориентирует общество, а также создает серьезный риск для общественного здравоохранения. Во время пандемии covid-19 проблема стала настолько серьезной, что в 2020 году ВОЗ провела первую конференцию, посвященную поискам способов управления инфодемией [1].

На помощь приходит *инфодемология* – научная область на стыке информатики и здравоохранения, изучающая модели распространения в интернете дезинформации, связанной со здоровьем, в целях противодействия инфодемии. Инфодемнологический подход применялся к различным аспектам здравоохранения (вакцинация, применение антибиотиков и алкоголя, противодействие курению), а также в области экономики, политики и градостроения.

Термины «киберхондрия», «инфодемия» и «инфодемология» появились в начале 2000-х годов и встречаются в научной литературе все чаще, достигая пика во время пандемии covid-19.

Вместе с дезинформацией передаются также негативные эмоциональные состояния, усиливающие напряженность обстановки (тревога, депрессия), что приводит к таким когнитивным искажениям, как эмоциональное обоснование, обесценивание позитивного и катастрофизация, как на индивидуальном, так и групповом уровнях. Также могут передаваться и поведенческие паттерны (необычная модель спроса на средства индивидуальной защиты и некоторые товары первой необходимости в начале пандемии).

Кроме того, возможна и передача симптомов. С марта 2020 года в США, Канаде, Австралии, Британии, а затем и в других странах наблюдается резкий прирост пациентов, страдающих тиками и предполагающих у себя синдром Туретта (расстройство центральной нервной системы, которое характеризуется моторными или звуковыми тиками). Сходство проявлений симптомов заставляет заподозрить существование общих индуцирующих факторов. Действительно, было выявлено, что большинство пострадавших незадолго до возникновения симптомов смотрели в TikTok\* и на YouTube набирающие миллионы просмотров видео, в которых люди демонстрируют моторные тики и нецензурные ругательства, выдавая их за проявления синдрома Туретта. Однако, некоторые особенности данных случаев (преимущественно женский пол, средний возраст появления симптомов – 14 лет, внезапное проявление симптомов, сложные тики при почти полном отсутствии простых, копролалия – импульсивное влечение к циничной и нецензурной брани безо всякого повода) отличают клиническую картину от характерной для синдрома Туретта [3]. Таким образом, происходит распространение не только неверного представления о синдроме Туретта, но и массового социогенного заболевания, масштабы которого таковы, что в актуальной научной литературе речь идет уже о «пандемии внутри пандемии». Также подчеркивается существенная роль нестабильного эмоционального фона и стрессовых факторов, в том числе связанных с пандемией covid-19 (социальная изоляция, дистанционное обучение). Подобные вспышки функциональных заболеваний случались и раньше, однако теперь ареал распространения, ограниченный ранее группами людей, проживавших в одном месте, не имеет географических и даже языковых границ.

Проблема дезинформации, оказывающая существенное влияние на разные сферы жизни (здоровье, социум, политика, экономика), является многоаспектной и решается в междисциплинарном сотрудничестве (законодательство, ИТ-технологии, психология) на разных уровнях (создание, распространение, восприятие, проверка).

Проблема массового создания и распространения дезинформации в автоматическом режиме (фейковые сайты, социальные боты – social bots, искусственная накрутка рейтингов) решается на технологическом уровне цифровыми методами,



а именно, с помощью алгоритмов, вычисляющих социальные боты, и технологии диплернинг (deep learning), выявляющей дезинформацию. Силами цифровых гигантов (Google, YouTube, Facebook\*, Instagram\*, Twitter\*) происходит автоматизированное выявление, маркирование, редактирование и удаление фальшивой информации, а также выявление и блокировка социальных ботов и фальшивых аккаунтов. Также применяется усложнение процедуры ретрансляции сообщений (Twitter\*) и ограничение количества абонентов при ретрансляции (WhatsApp\*).

Однако, основным распространителем дезинформации являются пользователи [2]. Причиной тому может быть ошибочная убежденность пользователей в правдивости ретранслируемой информации, низкий уровень культуры проверки достоверности информации, а также отсутствие потребности в достоверности в угоду новизне и сенсационности. Одна из особенностей межличностного общения в интернете заключается в обмене не генерируемыми самостоятельно и спонтанно сообщениями, а уже существующими, представленными в разных форматах (текст, изображения, видео, ссылки), многие из которых вызывают иллюзорность корреляции (illusory correlation). Внушительный объем ретрансляции происходит даже без ознакомления с контентом (blind sharing). Также нужно отметить, что преимущественной формой общения в интернете является полилог, который проявляется в массовой передаче сообщений сразу многим адресатам. Эти факторы являются катализаторами распространения мисинформации.

Восприятие информации в интернете осложняется некоторыми феноменами интернета как информационно-коммуникационной среды. Пузыри фильтров (filter bubble) создают туннель реальности, не допуская альтернативную информацию. Убежденность в достоверности полученной информации возрастает за счет феномена группового социального подкрепления (communal reinforcement) и симметрии заблуждений (symmetry of delusions) в закрытых сообществах (echo chamber). Проблема восприятия информации решается на психологическом уровне с использованием цифровых технологий за счет профилактических мероприятий по снижению уязвимости к воздействию дезинформации. Для этого предельно важным становится информационная грамотность – умение распознавать дезинформацию и понимать методы ее распространения, проверять источники и не становиться вольным и невольным распространителем. Эта превентивная мера основана на социально-психологической теории «прививки», идея которой заключается в том, что понимание возможности воздействия дезинформации и контролируемое столкновение с безвредными примерами ее воздействия приведет к невосприимчивости к ней в дальнейшем. С инициативой борьбы с социологическим вредом, наносимым дезинформацией в Интернете выступила компания DROG (<https://drog.group/>), которая занимается проблемой неподверженности пользователей интернета воздействию дезинформации в рамках психологических и социальных манипуляций. Исследования проводятся в сотрудничестве с учеными, результаты публикуются в рецензируемых журналах. С целью обучения пользователей навыкам распознавания дезинформации основанная компанией DROG компания BAD NEWS (<https://www.badnews.eu/>) создала три короткие игры, позволяющие рассмотреть проблему с позиции создателя и распространителя дезинформации. Эти игры относятся к группе серьезных игр, т.е. таких игр, целью которых является не развлечение, а передача знаний и обучение определенным навыкам. Одна из важных дидактических характеристик серьезных игр заключается в самостоятельном выявлении предзаданных, но изначально скрытых внутренних закономерностей. Полученное таким образом имплицитное знание и является прививкой, вырабатывающей когнитивную устойчивость, своего рода «шестое чувство», позволяющее в дальнейшем распознавать дезинформацию. «Bad News» ([www.getbadnews.de](http://www.getbadnews.de)) тематизирует беспринципность и отсутствие этичности в методах создания и распространения

фейк ньюс, содержащих поляризующий контент медицинского и политического характера, а также возможные последствия в реальном мире. «Harmony Square» (<https://harmonysquare.game/ru>) знакомит с тактикой и методами фейк ньюс в манипуляции (поляризации мнений, вызывание разногласий и конфликтов, нарушение общественного порядка, создание общественного напряжения) в политических целях. «GoViral» (<https://www.goviralgame.com/ru>) помогает защититься от дезинформации о covid-19. Все эти игры были протестированы в рамках текущих научных исследований, рекомендуются пользователям с 15 лет, могут быть применены для медиаобразования, бесплатны и доступны на русском языке (Bad News через гугл-переводчик).

Проблема проверки дезинформации решается с помощью организаций по проверке фактов (factcheck.org, snopes.com, truthorfiction.com). Проблема исправления дезинформации решается силами пользователей, роль которых менялась от потребителя контента к ретранслятору и создателю. Теперь пользователи становятся также корректорами и редакторами [4]. Однако, эффективность коррекции уже имеющейся дезинформации снижается за счет таких феноменов, как первичность информации (primacy effect), стойкость убеждения (belief perseverance), предвзятость подтверждения (confirmation bias). Проблема поиска достоверной информации решается за счет создания, продвижения и организации высококачественной информации в специализированные тематические порталы (<http://бытьродителем.рф>, <https://стопкоронавирус.рф>), а также перенаправления пользователей на надежные источники (реализовано в Facebook\*, Instagram\*, TikTok\*, Prinerest\*). Проблема дезинформации является также идеологической и поведенческой. С тех пор, как каждый пользователь получил возможность бесконтрольно создавать и транслировать контент, обрести довольно многочисленную аудиторию, стать лидером мнений и влиять таким образом на общественное мнение, все острее стоит вопрос личной и социальной ответственности, этики и морали. Поэтому не менее важным вкладом в решение проблемы является привлечение внимания психологов, медиков, социологов, педагогов, родителей и остальных пользователей к сложившейся ситуации.

\* – запрещено в РФ

### *Литература*

1. Сайт ВОЗ [Электронный ресурс] // <https://www.who.int/ru/news-room/events/detail/2020/06/30/default-calendar/1st-who-infodemiology-conference> (дата обращения 03.11.2022)
2. Dizikes P. Study: On Twitter, false news travels faster than true stories [Электронный ресурс] // Сайт Массачусетского технологического института 2018 URL: <https://news.mit.edu/2018/study-twitter-false-news-travels-faster-true-stories-0308> (дата обращения 08.11.2022)
3. Pringsheim T, Ganos C, McGuire JF, et al. Rapid Onset Functional Tic-Like Behaviors in Young Females During the COVID-19 Pandemic [Электронный ресурс] // Movement Disorders 2021 URL: <https://movementdisorders.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/mds.28778> (дата обращения 05.11.2022)
4. Vraga E.K., Bode L. Correction as a Solution for Health Misinformation on Social Media [Электронный ресурс] // American Journal of Public Health 2020 URL: <https://ajph.aphapublications.org/doi/full/10.2105/AJPH.2020.305916> (дата обращения 11.11.2022)
5. Wangler, J., Jansky, M. General practitioners' challenges and strategies in dealing with Internet-related health anxieties—results of a qualitative study among primary care physicians in Germany. [Электронный ресурс] // Wiener Medizinische Wochenschrift 2020 URL: <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10354-020-00777-8> (дата обращения 06.11.2022)

# **ИНТЕРНЕТ В ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ: ПРОБЛЕМЫ И ВОЗМОЖНОСТИ**

**Волкова И.П.**

Доктор психологических наук, доцент кафедры основ дефектологии  
и реабилитологии института дефектологического образования  
и реабилитации  
volkova52@mail.ru

ФГБОУ ВО Российский государственный педагогический университет РГПУ  
им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург

**Машкова А.В.**

Ассистент кафедры основ дефектологии и реабилитологии института  
дефектологического образования и реабилитации  
amashkova@herzen.spb.ru

ФГБОУ ВО Российский государственный педагогический университет РГПУ  
им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург

*Аннотация:* В статье представлены результаты изучения особенностей деятельности подростков с ограниченными возможностями здоровья в интернет-пространстве. На основе результатов сравнительного эмпирического исследования выявлена большая склонность формирования зависимости от интернета подростков с сенсорными и интеллектуальными нарушениями по сравнению с нормально развивающимися сверстниками.

*Ключевые слова:* интернет, интернет-зависимость, игровая компьютерная зависимость, подростки с ограниченными возможностями здоровья, психическая депривация, социальная адаптация.

## **INTERNET IN THE LIFE OF ADOLESCENTS WITH DISABILITIES: PROBLEMS AND OPPORTUNITIES**

*Abstract:* The article presents the results of studying the peculiarities of the activities of adolescents with disabilities in the Internet space. Based on the results of a comparative empirical study, a greater tendency to form dependence on the Internet among adolescents with sensory and intellectual disabilities in comparison with normally developing peers was revealed.

*Keywords:* Internet, Internet addiction, gaming computer addiction, adolescents with disabilities, mental deprivation, social adaptation.

В современном обществе интернет-среда является значимым информационным и коммуникативным пространством для людей разного возраста и социального статуса. Интенсивно развивающиеся адаптивные компьютерные технологии позволяют людям с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) активно использовать современные интернет-технологии. Как показывают имеющиеся исследования, адаптивные информационные технологии расширяют возможности лиц с физическими и психическими нарушениями для получения образования, трудоустройства, организации досуговой деятельности, раскрытия творческих способностей, самореализации и пр., что способствует преодолению их обособленности в обществе, оптимизации социальной адаптации и интеграции

[1; 4; 6; 10; 14; 15 и др.]. В то же время чрезмерное использование современных компьютерных технологий, вовлеченность в онлайн-общение может оказывать деструктивное влияние на психофизическое состояние человека. Зарубежные и отечественные исследователи уделяют особое внимание изучению влияния интернета на психическое и личностное развитие детей подросткового возраста, которые являются наиболее активными пользователями сетевых технологий. Интернет рассматривается как новый фактор социализации подрастающего поколения, которое, начиная с самого раннего возраста, оказывается вовлеченным в разные виды деятельности в сетевом пространстве [2; 5; 9; 11; 12]. Подростки с ОВЗ, как и их нормально развивающиеся сверстники, активно используют интернет-технологии. Социальные сети также являются одним из наиболее распространенных видов онлайн-активности, направленной на поиск друзей, обмен разнообразной информацией (изображениями, текстовыми сообщениями, видеороликами, написание постов, и др.) [10; 15]. Вместе с тем подростки наиболее уязвимы для разного рода негативных воздействий из-за их личностной незрелости, перестройки ранее сложившихся психологических структур личности, связанных с биологическими изменениями пубертатного периода [3; 11; 13]. Переход на цифровые технологии, виртуализация общения может способствовать развитию девиантного поведения среди подрастающего поколения, создавать повышенный риск формирования дезадаптивных паттернов поведения за пределами интернет-среды [7; 8].

В настоящее время имеются многочисленные исследования, посвященные изучению влияния интернет-технологий на психическое и личностное развитие подросткового возраста. В то же время отмечается дефицит исследований позитивных и негативных аспектов использования цифровых технологий подростками с разными вариантами психического дизонтогенеза, что обуславливает актуальность настоящего исследования.

Цель эмпирического исследования заключалась в сравнительном изучении содержания деятельности и риска формирования дезадаптивных паттернов поведения подростков с ОВЗ и с нормативным развитием в интернет-пространстве. Исследование проводилось в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга, Новосибирска и Новосибирской области (г. Искитим), г. Макарьева Костромской области.

Выборку исследования составили 200 школьников подросткового возраста (100 подростков с нормативным развитием и 100 подростков с ОВЗ, из них 40 подростков с сенсорными нарушениями (нарушениями слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата – ДЦП) и 60 подростков с задержкой психического развития (ЗПР). Средний возраст испытуемых – 15 лет. Подавляющее большинство подростков для выхода в интернет используют смартфоны (80%), компьютер и планшет (20%).

В исследовании использовался комплекс психодиагностических методик («Шкала интернет-зависимости» С. Чена в адаптации К.А. Феклисова, тест-опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми А.В. Гришиной, тест Т.А. Такера, направленный на установление зависимости от компьютерных игр). Для получения дополнительной информации об особенностях сетевой активности подростков проводился опрос подростков и их родителей. Для обработки результатов исследования использовались методы математической статистики: описательная статистика; сравнительный анализ (критерий Манна-Уитни).

Результаты анкетного опроса, позволили уточнить цели и содержание деятельности подростков в интернет-пространстве. Большое количество подростков используют интернет для поиска информации, необходимой для учебы (63% – подростки с нормативным развитием и 42% – подростки с ОВЗ). Большое количе-

ство подростков отметили, что интернет помогает развивать их интересы, хобби (48% – подростки с нормативным развитием, 35% – подростки с ОВЗ). В свободное время подростки используют интернет-технологии для прослушивания аудиозаписей (43,5%), просмотра видеороликов (48,5%), фильмов (15,5%), а также для онлайн-игр (30%).

По данным опроса в основном подростки с ОВЗ и нормативным развитием проводят в интернет-пространстве от 3-х до 5-ти часов в день. В то же время некоторые подростки используют компьютерные технологии по 8-12 часов в сутки (16% подростков с ОВЗ и только 5% подростков с нормативным развитием). При этом подростки с ОВЗ статистически значимо больше времени проводят в интернет-пространстве ( $U=3709,5$ ;  $p=0,0016$ ). На вопрос анкеты «Часто ли ты забываешь о времени, когда увлечен(а) интернетом?» большинство испытуемых – 66% – отметили, что иногда настолько увлечены деятельностью в интернете, что не замечают, сколько времени прошло, 25% опрошенных – вообще не замечают, что «происходит вокруг». Длительность и невозможность контролировать время использования интернета может негативно сказываться на их физическом состоянии. Половина всех опрошенных подростков (50,2%) отметили, что испытывают усталость, беспокойный сон (15,5%), боль в кистях рук – 9%, проблемы с приемом пищи – 7%.

Одним из основных видов онлайн-активности для подростков обеих групп является общение в сетевом пространстве и компьютерные игры. Как показал опрос, некоторые подростки склонны даже откладывать встречи с друзьями и выполнение домашних обязанностей из-за компьютерных игр и общения в интернете, причем среди подростков с ОВЗ данная тенденция выражена в большей степени на статистически значимом уровне, чем среди подростков с нормативным развитием ( $U=4017,50$ ,  $p=0,0164$ ). Чрезмерное общение в сетевом пространстве и использование онлайн-игр могут являться причиной проблем с учебой, на что указали 55% подростков с нормативным развитием и 36% подростков с ОВЗ. Это подтверждает и опрос родителей: 67% опрошенных родителей отметили проблемы с учебой у своих детей из-за невозможности контролировать свое время общения в сетевом пространстве и использования компьютерных игр.

Наличие рисков, связанных с использованием интернета подростками с ОВЗ, показывают также результаты использования стандартизированных методик. Так, применение «Шкалы интернет-зависимости» С. Чена показало, что средние значения Общего CIAS балла в обеих группах подростков не достигают показателей выраженной интернет-зависимости и соответствуют наличию склонности к возникновению данной формы аддиктивного поведения. В то же время подростки с ОВЗ в большей степени испытывают дискомфорт при необходимости прервать использование интернета на определенный период времени, а также отличаются большими трудностями контролировать время пребывания в Сети. Об этом свидетельствуют статистически значимые различия степени выраженности у них ключевых симптомов зависимости от интернета: симптом отмены ( $U$ -критерий = 3800,0,  $p=0,003$ ) и проблемы с управлением временем ( $U$ -критерий = 3949,0,  $p=0,01$ ) по сравнению с нормально развивающимися сверстниками.

Психологические проблемы подростков с ОВЗ, связанные с трудностями самоконтроля времени использования интернета, могут быть обусловлены их чрезмерной увлеченностью компьютерными играми. Об этом свидетельствуют результаты, полученные посредством использования опросника А.В. Гришиной. Компьютерные игры (КИ) для всех опрошенных подростков являются существенной частью их жизни. В то же время подростки с ОВЗ показывают на статистически значимом уровне большую степень увлеченности КИ по сравнению с нормально развивающимися сверстниками ( $U$ -критерий = 4084,5,  $p=0,01$ ). КИ для подростков с ОВЗ имеют большую эмоциональную привлекательность. Испыты-



вая эмоциональный подъем во время игры, подростки с ОВЗ компенсируют имеющуюся у них неудовлетворенность из-за проблем в общении, в родительской заботе и т.д. (U-критерий = 3894,0,  $p=0,002$  – «шкала эмоционального отношения к компьютерным играм»). Подростки с ОВЗ показывают также на статистически значимом уровне более низкий уровень самоконтроля в процессе игры, трудности планирования ее окончания и большую степень раздражительности при вынужденном отвлечении от игры (U-критерий = 4134,0,  $p=0,01$  – «шкала самоконтроля в КИ»). Данные особенности поведения подростков с ОВЗ могут создавать больший риск предпочтения виртуального общения реальному сравнению с нормально развивающимися подростками (U-критерий = 4228,0,  $p=0,03$  – «шкала предпочтения виртуального общения в КИ реальному общению»).

Более выраженная степень увлеченности подростками с ОВЗ компьютерными играми подтверждается результатами изучения склонности подростков к игровой зависимости посредством теста Т.А. Такера. Так, если у нормально развивающихся подростков средние значения показателя предрасположенности к компьютерным играм находятся на нижней границе нормативных значений, то у подростков с ОВЗ данный показатель существенно выше, хотя и не выходит за верхние границы нормы (3,2 и 5,3 балла соответственно,  $N=3-7$  баллов). Данные различия статистически значимы (U-критерий = 3349,0,  $p=0,0001$ ).

Статистически значимые различия увлеченности компьютерными играми отмечаются у подростков с разными вариантами нарушений развития: подростки с ЗПР более склонны к чрезмерной увлеченности компьютерными играми по сравнению с подростками с сенсорными нарушениями (U-критерий = 320,0,  $p=0,001$ ).

Результаты проведенного исследования показывают, что риск формирования интернет-зависимости и зависимости от компьютерных игр на уровне тенденции выше у подростков с ОВЗ по сравнению с их сверстниками с нормативным развитием. С одной стороны, возможность использования компьютерных технологий, выхода в виртуальное пространство становятся важным фактором компенсации негативных последствий наличия сенсорных и интеллектуальных нарушений, «обходными путями» (Л.С. Выготский) преодоления барьеров в социальной адаптации, расширяет возможности самореализации. С другой стороны, сниженный адаптационный потенциал подростков, связанный с наличием у них специфических особенностей развития – ограничение возможностей в приеме, переработке, интерпретации информации, трудности коммуникации из-за нарушений зрения, слуха, двигательной сферы, когнитивных нарушений, создает повышенный риск формирования разных форм зависимости от интернета. Дальнейшее совершенствование компьютерных технологий, возрастающая вовлеченность подростков в интернет-коммуникацию обуславливает необходимость более глубокого и детального изучения влияния интернет-среды на физическое и психологическое здоровье подростков с разными вариантами дизонтогенеза, выявление личностных детерминант формирования разных форм зависимости от интернет, что повысит эффективность работы, направленной на их профилактику и психокоррекцию.

### *Литература*

1. Александрова М., Живайкина А.А. Роль Интернета в социализации людей с ограниченными возможностями здоровья // Бюллетень медицинских Интернет-конференций. 2017. 7 (1). URL: <https://medconfer.com/node/11264>
2. Антоненко А.А. Психопатологические явления, сопровождающие интернет-зависимое поведение подростков, и их профилактика // Клиническая и медицинская психология: исследование, обучение, практика: электрон. 2015. N 1 (7). [Электронный ресурс]. URL: [http://medpsy.com/climp/2015\\_1\\_7/article10.php](http://medpsy.com/climp/2015_1_7/article10.php)



3. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте : монография, цикл статей. Санкт-Петербург: Питер, 2009. 400 с.
4. Бухтиярова И.Н. Информационные технологии как фактор развития современного инклюзивного общества // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2015. №6-1.
5. Емелин В.А., Рассказова Е.И., Тхостов А.Ш. Психологические последствия развития информационных технологий // Национальный психологический журнал. 2014. № 5. С. 67–69;
6. Королева Н.Н., Волкова И.П., Богдановская И.М. Социально-психологическая поддержка инвалидов по зрению в высокотехнологичной информационной среде// Письма в Эмиссия.Оффлайн (TheEmissia.OfflineLetters): электронный научный журнал. -Август, 2014 ART 2047. СПб., 2014.
7. Мазурчук Е.О., Мазурчук Н.И. Девиантное поведение молодежи в виртуальном пространстве: кибербуллинг // Педагогическое образование в России. 2020. № 6. С. 224-229
8. Марарица Л.В., Антонова Н.А., Ерицын К.Ю. Общение в интернете: потенциальная угроза или ресурс для личности [Электронный ресурс] // Петербургский психологический журнал. 2013. № 5. С. 1–5.
9. Рубцова О.В. Цифровые технологии как новое средство опосредования (Часть вторая) // Культурно-историческая психология. 2019. Т. 15. № 4. С. 100-108.
10. Сайфутдиярова Е.Ф., Фатихова Л.Ф. Анализ зарубежных исследований по проблеме использования компьютерных технологий в коррекционно-образовательной работе с учащимися с ОВЗ // Вестник Марийского государственного университета. 2017. №3 (27).
11. Солдатова Г.В., Олькина О.И. Минусы открытости. Российские школьники: личная информация и безопасность в сети // Дети в информационном обществе. 2015. № 20. С. 26–47.
12. Солдатова Г.В., Шляпников В.Н., Журина М.А. Эволюция онлайн-рисков: итоги пятилетней работы линии помощи «Дети онлайн» // Консультативная психология и психотерапия. 2015. Т. 23. № 3. С. 50-66.
13. Хомерики Н.С. Интернет-зависимое поведение у подростков: особенности личностных свойств и формирование интернет-зависимости//Вестник психотерапии / СПб. 2013. 46 (51), 100-109
14. Chakraborty, J., Chakraborty, S., Dehlinger, J., Hritz, J.: Designing video games for the blind: results of an empirical study. Springer-VerlagBerlinHeidelberg, 16(2017).
15. Haage A., Bosse I.K.: Media Use of Persons with Disabilities. In: Antona M., Stephanidis C. (eds) Universal Access in Human–Computer Interaction. Human and Technological Environments. UAHCI 2017. Lecture Notes in Computer Science, vol 10279. Springer, Cham(2017) [https://doi.org/10.1007/978-3-319-58700-4\\_34](https://doi.org/10.1007/978-3-319-58700-4_34)

# КОГНИТИВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ИНТЕРНЕТ-ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ В ПРОЦЕССЕ ИНТЕРПРЕТАЦИИ ИНФОРМАЦИИ

Попова И. С.

popovais@fdomgppu.ru

Научный руководитель Барцалкина В.В., канд. психол. наук, профессор  
Московский государственный психолого-педагогический университет

*Аннотация.* В статье представлены результаты эмпирического исследования когнитивных особенностей интернет-пользователей.

*Ключевые слова:* интернет, принятие решений, рефлексия, когнитивные ошибки, конформность/внушаемость

## COGNITIVE FEATURES OF INTERNET USERS IN THE PROCESS OF INTERPRETING INFORMATION

*Annotation.* The article presents the results of an empirical study of the cognitive characteristics of Internet users.

*Keywords:* internet, decision-making, reflection, cognitive distortions, conformity/suggestibility.

По мере цифровизации все большего количества сфер жизни (образование, профессиональная деятельность, административная сфера, личностное общение, психологическое консультирование и т.д.) интернет-пространство становится основным источником информации, на основе которой формируется картина мира, происходящих событий и роли в них субъекта. В то же время, информация, представленная в интернете, зачастую является вторичной, недостоверной, противоречивой, эмоционально окрашенной и дополненной субъективной интерпретацией. Возрастает информационное воздействие интернет-пространства на сознание пользователей, принимаемые ими решения и, таким образом, на поведение пользователей на личностном и социальном уровнях. Все чаще речь идет об информационных войнах и манипуляции сознанием. Этим обуславливается актуальность данного исследования.

Поведение представляет собой последовательность действий и поступков, совершенных на основании принятого решения в определенной ситуации. Таким образом, процесс принятия решений является ключевым звеном между получаемой информацией и результирующим поведением, как переход от обдумывания возможных вариантов действия к реализации одного, признанного оптимальным. На процесс принятия решения влияют устойчивые личностные характеристики субъекта (особенности протекания когнитивных и волевых процессов, опыт, ценности, убеждения, интересы, предпочтения, уровень притязаний). Поэтому большое значение в данном контексте имеет индивидуальный стиль принятия решений.

Важным этапом в процессе принятия решения является рефлексия, как механизм восприятия ситуации, готовность принимать решения и нести ответственность за их реализацию. Рефлексия играет большую роль в адаптации личности к окружающей среде – природной, социальной и, что особенно актуально в наше время, информационной.

Процесс рационального анализа и субъективной интерпретации имеющейся у субъекта информации подвергается влиянию когнитивных ошибок – внутренних убеждений, незаметно для субъекта искажающих процесс его мышления.

## Программа исследования

Нами было проведено эмпирическое исследование по выявлению личностных особенностей интерпретации информации интернет-пользователями.

Целью исследования было выявление взаимосвязей между индивидуальными стилями принятия решений, типом рефлексии и когнитивными ошибками в процессе интернет-коммуникации. Исследование проводилось с декабря 2021 г. по февраль 2022 г. среди совершеннолетних интернет-пользователей. В исследовании приняли участие 60 человек, из которых 73 % (N=44) составляют женщины и 27 % (N=16) мужчины. Подавляющее число респондентов 95 % (N=57) проживают в России, из них 75 % (N=42) в Москве. Средний возраст участников 35 лет, чаще встречающийся – 23 года, минимальный – 19 лет, максимальный – 69 лет.

Были применены следующие диагностические методики:

«Дифференциальный тип рефлексии» (Д.А. Леонтьев, 2009 г.) [4]. Опросник содержит три шкалы, соответствующие типам рефлексии: «квазирефлексия», «интроспекция (самокопание)» и «системная рефлексия», из которых единственным продуктивным типом является «системная рефлексия».

«Мельбурнский опросник принятия решений» (адаптация и валидизация на российской выборке Т.В. Корниловой, 1997 г.) [3]. Опросник содержит четыре шкалы, соответствующие стилям принятия решений: «бдительность», «избегание», «прокрастинация» и «сверхбдительность», из которых единственным продуктивным стилем является «бдительность».

«Когнитивные ошибки в ходе интернет-общения» (И.С. Лучинкина, 2018 г.). Опросник содержит 10 шкал, соответствующих основным видам когнитивных ошибок, по А. Беку: «дихотомическое мышление», «катастрофизация», «обесценивание позитивного», «эмоциональное обоснование», «навешивание ярлыков», «мысленный фильтр», «чтение мыслей», «персонализация», «долженствование», «сверхгенерализация» [5].

## Процедура проведения

Опрос респондентов проводился посредством опросника, созданного на базе Google Forms. Полученные данные были обработаны с применением методов описательной статистики и коэффициента корреляции Пирсона в статистическом пакете IBM SPSS Statistics 23.

## Результаты и обсуждение

Был проведен корреляционный анализ Пирсона между типами рефлексии и индивидуальными стилями принятия решений.

Таблица 1

Взаимосвязь типов рефлексии с индивидуальными стилями принятия решений

	Бдительность	Избегание	Прокрастинация	Сверхбдительность
Системная рефлексия	,317*			
Интроспекция (самокопание)		,289*	,537**	,695**
Квазирефлексия (фантазия)				,316*

\*\* Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

\* Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

Были выявлены многочисленные положительные статистически значимые связи непродуктивных типов рефлексии с непродуктивными стилями принятия решений, а также продуктивного типа рефлексии с продуктивным стилем принятия решений. Кроме того, были выявлены некоторые статистически значимые корреляционные связи между непродуктивными стилями решений и между непродуктивными типами рефлексии.

Далее был проведен анализ с помощью коэффициента корреляции Пирсона между когнитивными ошибками в интернет-коммуникации и описанными выше феноменами.

Таблица 2

**Взаимосвязь типов рефлексии и индивидуальных стилей принятия решений с когнитивными ошибками в интернет-коммуникации**

	Интроспекция (самокопание)	Квази-рефлексия (фантазия)	Избегание	Прокрастинация	Сверхбдительность
Катастрофизация	,401**				,390**
Обесценивание позитивного			,297*		
Чтение мыслей			,291*		
Персонализация	,389**		,387**	,312*	,463**
Долженствование			,378**		,331**
Сверхгенерализация		,282*	,313*		

\*\* Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

\* Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

Были выявлены многочисленные положительные статистически значимые корреляционные связи шести из десяти видов когнитивных ошибок с непродуктивными типами рефлексии и непродуктивными стилями принятия решений. При этом не было выявлено корреляционных связей когнитивных ошибок с продуктивным типом рефлексии и продуктивным стилем принятия решений.

Также был проведен анализ с помощью коэффициента корреляции Пирсона между когнитивными ошибками в интернет-коммуникации (см. таблицу 3).

Были выявлены многочисленные положительные статистически значимые связи между всеми видами когнитивных ошибок, кроме одной пары («катастрофизация» – «обесценивание позитивного»). На основании данного результата можно сделать предположение о взаимном усилении когнитивных ошибок, т.е. об их комплексном воздействии на мышление.

**Выводы**

Для большей наглядности основные выявленные корреляции между исследуемыми феноменами были представлены схематично (см. рис. 1).

Таким образом, была реализована попытка структурировать процесс трансформации воспринимаемой информации в результирующие когнитивные, эмоциональные и поведенческие реакции. Была выявлена проблемная зона, включающая непродуктивные типы рефлексии и непродуктивные стили принятия решений, а также коррелирующие с ними когнитивные ошибки. Также был обособлен оптимальный вариант, включающий продуктивный стиль принятия решений и продуктивный тип рефлексии, свободный от влияния когнитивных ошибок.

Взаимосвязь когнитивных ошибок в интернет-коммуникации

	Катастрофизация	Обесценивание позитивного	Эмоциональное обоснование	Навешивание ярлыков	Мысленный фильтр	Чтение мыслей	Персонализация	Долженствование	Сверхгенерализация
Дихотомическое мышление	,453**	,315*	,349**	,433**	,542**	,525**	,384**	,393**	,409**
Катастрофизация			,397**	,324*	,340**	,291*	,610**	,522**	,492**
Обесценивание позитивного			,436**	,557**	,576**	,403**	,290*	,513**	,274*
Эмоциональное обоснование				,437**	,472**	,371**	,333**	,401**	,339**
Навешивание ярлыков					,578**	,355**	,351**	,397**	,344**
Мысленный фильтр						,622**	,485**	,550**	,466**
Чтение мыслей							,400**	,558**	,457**
Персонализация								,683**	,435**
Долженствование									,478**

\*\* Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

\* Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).



Рис. 1. Схема корреляционных связей между исследуемыми феноменами

## Значение для практики

Выведенная по результатам исследования схема может стать основой для составления индивидуального и группового тренинга по развитию рефлексивных навыков и критического мышления. Данный тренинг может быть основан на КПТ и иметь своей основной задачей трансформацию проблемной зоны в оптимальный вариант.

Необходимо учитывать, что современные цифровые технологии манипулирования сознанием (астротурфинг, эхо-камеры, пузыри фильтров и т.д.) особенно эффективны за счет высокой степени персонификации, учета индивидуальных особенностей пользователей, полученные с помощью технологии big data [1, 6]. В связи с этим становится очень важным для интернет-пользователей, а в некоторых случаях также для сопровождающих их преподавателей и психологов, понимать эти «слабые места», делающие их особенно подверженными манипулированию сознанием. Примененная комбинация опросников, или же ее адаптированная под данную задачу версия, позволит выявить индивидуальные особенности восприятия информации, что, в свою очередь, позволит обеспечить персонифицируемость данного тренинга.

Проработка сразу нескольких коррелирующих между собой когнитивных ошибок может усилить результативность работы с каждой из них за счет корреляционного эффекта.

## Продолжение исследования

Поскольку данное исследование проводилось в рамках исследования проблемы манипуляции сознанием в интернет-пространстве, на следующем этапе предполагалось рассмотрение описанных выше феноменов в контексте конформности/внушаемости. С этой целью был применен опросник «Конформность/внушаемость» (С.В. Клаучек, В.В. Деларю, 1997) [2].

Таблица 4

### Взаимосвязь конформности/внушаемости с типами рефлексии, индивидуальными стилями принятия решений и когнитивными ошибками в интернет-коммуникации

	Интроспекция (самокопание)	Избегание	Прокрастинация	Сверхбдительность	Катастрофизация	Персонализация	Сверхгенерализация
Конформность/внушаемость	,385**	,366**	,403**	,385**	,372**	,397**	,347**

\*\* Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

\* Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

Были выявлены статистически значимые положительные корреляционные связи уровня конформности/внушаемости с непродуктивным типом рефлексии («интроспекция (самокопание)»), всеми непродуктивными стилями принятия решения, а также тремя когнитивными ошибками («катастрофизация», «персонализация» и «сверхгенерализация»). Из этого можно сделать вывод о существенном значении исследованных ранее феноменов в контексте конформности/внушаемости.

В дальнейшем планируется исследование дополнительных личностных характеристик интернет-пользователей и их взаимосвязь с описанными выше феноме-



нами, а также увеличение выборки. На основании уже описанных и дополнительно полученных данных планируется создание персонализируемого психологического тренинга в русле когнитивной терапии А. Бека по повышению уровня неподверженности манипулированию сознанием в интернет-пространстве.

Таким образом, данное исследование представляет интерес в рамках повышения психологической безопасности в интернет-пространстве.

### *Литература*

1. Виловатых А.В. Манипулирование социальным поведением в условиях цифровой среды // Дискурс-Пи. 2020. № 2 (39). С. 149–164.
2. Клаучек С.В., Деларю В.В. Разработка скринингового метода для выявления склонности к развитию индуцированных состояний // Психологический журнал. 1997. Т. 18. № 2. С. 123–128.
3. Корнилова Т.В. Мельбурнский опросник принятия решений: русскоязычная адаптация. [Электронный ресурс] // Психологические исследования. 2013, 6(31), 4 URL : <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/671/353> (дата обращения: 05.11.2022).
4. Леонтьев Д.А., Осин Е.Н. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2014. Т. 11. № 4. С. 110-135.
5. Лучинкина И.С. Когнитивные механизмы коммуникативного поведения в интернет-пространстве // Научный результат. Педагогика и психология образования. 2018 Т. 4, №3. С. 56-70.
6. Попова И.С. Цифровой профайлинг в социальных сетях // Коченовские чтения «Психология и право в современной России». М.: МГППУ, 2022. С. 204-206.

## **КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ ВЗРОСЛЫХ ДЕТЕЙ АЛКОГОЛИКОВ И ВЗРОСЛЫХ ДЕТЕЙ ИЗ ДИСФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СЕМЕЙ КАК СЛЕДСТВИЕ ПЕРЕЖИТОГО ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЧЕСКОГО ОПЫТА**

**Джиган О.В.**

кандидат философских наук

[djiganov@fdomgppu.ru](mailto:djiganov@fdomgppu.ru)

Московский государственный психолого-педагогический университет,  
г. Москва

**Барцалкина В.В.**

кандидат психологических наук, профессор

[barcalkinavv@mgppu.ru](mailto:barcalkinavv@mgppu.ru)

Московский государственный психолого-педагогический университет,  
г. Москва

*Аннотация.* В статье представлены результаты проведенного исследования особенностей копинг-стратегий у взрослых детей алкоголиков и взрослых детей из дисфункциональных семей, переживших детскую психическую травму. Проведен анализ различий в переживании различных видов детского травматического опыта и копинг-стратегий у лиц с разным уровнем выраженности детской пси-

хической травмы, синдромом ВДА и созависимостью. Проанализированы также взаимосвязи детского травматического опыта, синдрома ВДА, степени созависимости и копинг-стратегий у взрослых детей алкоголиков и детей из дисфункциональных семей.

*Ключевые слова:* взрослые дети алкоголиков, взрослые дети из дисфункциональных семей, детская психическая травма, копинг-стратегии, синдром ВДА, созависимость.

## **COPING BEHAVIOR OF ALCOHOLICS' ADULT CHILDREN AND ADULT CHILDREN FROM DYSFUNCTIONAL FAMILIES AS A RESULT OF A CHILDHOOD TRAUMATIC EXPERIENCE**

*Annotation.* The paper presents the coping strategies peculiarities of the alcoholics' adult children and the adult children from dysfunctional families caused by childhood traumatic experience. The analysis of the differences in the surviving of the various types of childhood traumatic experience and coping strategies in individuals with different levels of childhood psychological trauma, ACA syndrome, and codependency severity and the relationship analysis of childhood traumatic experience, ACA syndrome, the degree of codependency and coping strategies in adult children of alcoholics' and children from dysfunctional families were carried out in the article.

*Key words:* alcoholics' adult children, adult children from dysfunctional families, childhood psychological trauma, coping strategies, ACA syndrome, codependency.

Проблема влияния детского травматического опыта на развитие взрослой личности не теряет своей актуальности. Семья – это система, функционирующая как единый организм, и так как все ее части находятся в тесном взаимодействии, то состояние каждого из ее членов неизбежно сказывается на состоянии всех остальных. Для ребенка очень важно ощущение любви, внимания и принятия со стороны значимых взрослых, без которых, как уже неоднократно доказано, наблюдается задержка социального и эмоционального развития [8, 11]. Наиболее тяжелый травматический опыт и его негативные последствия имеют дети из дисфункциональных семей (взрослеющие либо в неблагополучной семье без одного родителя, либо в семье, имеющей одного или обоих родителей, страдающих химической зависимостью), а также взрослые, пережившие в детстве опыт эмоционального и/или физического насилия, либо воспитываемые эмоционально или личностно незрелыми родителями.

Воспитание и взросление в таких семьях оказывает очень мощное разрушительное действие на психику детей. Становясь взрослыми, они несут в себе полученные в детстве травмы, порождающие большое количество неразрешенных психологических проблем, негативно влияющих на многие аспекты их взрослой жизни и определяющих поведение, мировосприятие, самооценку, способность адекватно выражать свои чувства и эмоции. Травматический детский опыт оказывает негативное влияние на всю взрослую жизнь таких детей.

Разработкой проблемы психической травмы занимались такие авторы, как Калшед Д. [3], Тарабрина Н.В. [10]. Проблематика дисфункциональных семей была описана у Петровой Е.В. [8], Москаленко В.Д. [7]. Суицидологические и личностно-психологические характеристики взрослых детей из семей с алкогольной зависимостью были описаны у М.А. Байковой [2], А.В. Меринова, Д.И. Шустова, А.В. Лукашук [6], а механизмы трансляции зависимостей у взрослых были описаны в работах таких авторов, как В.В. Барцалкина [1], Е.Г. Королева [5].

Анализ современных исследований позволил выявить дефицит информации, касающейся особенностей продуктивных копинг-стратегий, необходимых для со-

владания с детской психической травмой у взрослых детей алкоголиков. Данное исследование, в котором предпринята попытка проследить взаимосвязь травматического детского опыта и особенностей копинг-стратегий взрослых детей алкоголиков, призвано в определенной степени восполнить имеющийся дефицит.

### Программа исследования

Было проведено пилотажное эмпирическое исследование по выявлению взаимосвязи травматического детского опыта и особенностей копинг-стратегий у взрослых детей алкоголиков.

Целью исследования стал анализ особенностей копинг-стратегий взрослых детей из алкогольных семей и взрослых детей из дисфункциональных семей в контексте перенесенной детской психической травмы.

Исследование проводилось с сентября 2021 года по май 2022 г. среди интернет-пользователей, посещающих 12 шаговые группы самопомощи.

В исследовании приняли участие 20 респондентов, из которых 50 % (N=10) составляют взрослые дети алкоголиков (ВДА) и 50 % (N=10) взрослые дети из дисфункциональных семей (ВДДС), не страдающих алкогольной зависимостью. Возраст респондентов от 24 до 55 лет.

Для проведения эмпирического исследования был подобран комплекс психодиагностических методик:

1. Тест на определение наличия синдрома ВДА («CAST») [11]. Тест состоит из опросника и содержит 30 вопросов, на которые предполагается ответить «да» или «нет». Согласно инструкции, респонденту необходимо выбрать как можно более точные ответы, лучше всего описывающие его чувства, поведение и опыт, имеющие связь с употреблением алкоголя родителем. Данный тест позволяет определить, действительно ли человек рос и воспитывался в алкогольной семье.

2. Международный опросник неблагоприятного детского опыта (Adverse Childhood Experience International Questionnaire, WHO ACE-IQ) [4]. Опросник содержит 31 вопрос о вещах, которые, возможно, пришлось испытать респонденту в течение первых 18 лет жизни, на каждый из которых необходимо дать один из пяти, четырех или двух возможных вариантов ответа: «всегда», «в большинстве случаев», «иногда», «редко», «никогда» или «много раз», «было несколько раз», «однажды», «никогда», или «да», «нет». Данный опросник объединяет в себе 10 основных факторов неблагоприятно детского опыта (НДО), с помощью которых можно выявить наличие травматического детского опыта: физическое, психическое, сексуальное насилие над матерью и сиблингами, наличие психических расстройств у членов семьи, употребление ими ПАВ, развод или разлука с родителями, заключение родителя в тюрьме.

3. Методики «Шкала созависимости» Fischer J.L., Spann L., Crawford D. (в адаптации Москаленко В.Д.) [7]. Опросник содержит 16 вопросов, утверждений, которые оцениваются по шкале Лайкерта от 1 до 6 баллов, где 1 – «совершенно не согласен», 6 – «полностью согласен». Целью данной методики является выявление степени созависимости, как психосоциального состояния, которое проявляется посредством неблагоприятной модели поведения, характеризующейся ярко выраженной ориентацией на внешнее, неспособностью к открытому выражению чувств, попытками почувствовать собственную значимость при помощи отношений.

4. Методика совладания со стрессом «COPE» Ч. Карвера, М. Шейера и Дж. Вейнтрауба (Версия Рассказовой-Гордеевой-Осина) [9]. Опросник состоит из 60 вопросов, объединенных в 15 шкал, в каждой из которых содержится 4 пункта. По каждому вопросу предполагается выбрать один из четырех вариантов ответа: «нет», «изредка», «иногда», «часто». Данная методика предназначена для диагностики копинг-стратегий: как ситуационных стратегий преодоления трудностей, так

и основывающих их диспозиционных стилей. Она основана на подходе Р. Лазаруса и собственной модели саморегуляции поведения М. Шайера и Ч. Карвера.

### Процедура проведения исследования

Опрос респондентов проводился посредством опросников, созданных на базе Google Forms. Полученные данные были обработаны с применением кластерного анализа методом *k*-средних, для оценки различий использовался критерий Хи-квадрат Пирсона и *t*-критерий Стьюдента, для оценки взаимосвязей – коэффициент корреляции Пирсона в статистическом пакете IBM SPSS Statistics 23.

### Результаты

С помощью кластерного анализа методом *k*-средних выделены группы респондентов, которые по результатам диагностических тестов показывают разный уровень выраженности наличия травматического детского опыта, синдрома ВДА, степени созависимости.

Было выделено два кластера. Первый кластер – респонденты с высоким уровнем детского травматического опыта, высоким показателем по синдрому ВДА и высоким уровнем созависимости – «уязвимые» ВДА (в данную группу попало N=6 человек из нашей выборки). Второй кластер – все остальные респонденты (ВДА и ВДДС – N=14 человек).

Для оценки различий в переживании типов детского травматического опыта между выделенными кластерами «уязвимых» ВДА и всех остальных ВДА и ВДДС использован критерий Хи-квадрат Пирсона. В соответствии с полученными результатами в выделенных кластерах выявлены значимые различия по следующим типам детского травматического опыта: «эмоциональное пренебрежение» ( $p < 0,01$ ), «употребление ПАВ родителями», «внутрисемейное домашнее насилие», «буллинг» ( $p < 0,05$ ).

По таким типам детского травматического опыта, как «физическое пренебрежение», «наличие депрессии, суицида у родителей», «криминальное поведение родителей», «развод/смерть родителя», «эмоциональное насилие», «физическое насилие», «сексуальное насилие», «коллективное насилие» значимых различий не выявлено. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Различия в переживании типов детского травматического опыта между выделенными кластерами**

Тип детского травматического опыта	Значение $\chi^2$	Уровень значимости различий $p$
Эмоциональное пренебрежение	8,571	0,005
Физическое пренебрежение	0,952	0,343
Употребление ПАВ родителями	4,615	0,044
Наличие депрессии, суицида у родителей	0,357	0,455
Криминальное поведение родителей	0,060	0,657
Развод/смерть родителя	0,010	0,664
Внутрисемейное домашнее насилие	5,714	0,024
Эмоциональное насилие	2,540	0,137
Физическое насилие	2,260	0,202
Сексуальное насилие	2,540	0,137
Буллинг	8,235	0,018
Коллективное насилие	2,260	0,202

Таким образом, было установлено, что существуют значимые различия между группами «уязвимых» ВДА и остальных ВДА и ВДДС по следующим типам детского травматического опыта: «эмоциональное пренебрежение», «употребление ПАВ родителями», «внутрисемейное домашнее насилие», «буллинг». Данные типы детского травматического опыта встречались с большей частотой в группе «уязвимых» ВДА. В данной выборке других значимых различий в переживании остальных видов детского травматического опыта выявлено не было.

Для оценки различий по копинг-стратегиям между выделенными кластерами «уязвимых» ВДА и всех остальных ВДА и ВДДС использовался t-критерий Стьюдента. Значимые различия между двумя кластерами наблюдались по таким копинг-стратегиям, как «позитивное переформулирование и личностный рост» и «мысленный уход от проблемы» – есть тенденция к различиям. По копинг-стратегии «отрицание» и «юмор» выявлены значимые различия ( $p < 0,01$ ,  $p < 0,05$ ). Значимых различий по таким копинг-стратегиям, как «концентрация на эмоциях и их активное выражение», «использование инструментальной социальной поддержки», «активное совладание», «обращение к религии», «поведенческий уход от проблемы», «сдерживание», «использование эмоциональной социальной поддержки», «использование «успокоительных», «принятие», «подавление конкурирующей деятельности», «планирование» не выявлено. Полученные результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Результаты выявления значимых различий между кластерами по копинг-стратегиям**

Групповые статистики					t-критерий Стьюдента	Уровень значимости различий p
Кластерный номер наблюдения	N	Среднее	Стд. отклонение			
Позитивное переформулирование и личностный рост	1	6	10,333	3,78	-2,057	0,054
	2	14	13,143	2,32	-1,691	0,137
Мысленный уход от проблемы	1	6	10,833	1,33	1,399	0,179
	2	14	9,214	2,67	1,808	0,088
Отрицание	1	6	11,833	3,54	3,614	0,002
	2	14	7,286	2,09	2,931	0,024
Юмор	1	6	7,333	4,18	-2,450	0,025
	2	14	11,214	2,81	-2,082	0,076

Примечание: 1 – группа «уязвимых» ВДА; 2 – группа остальных ВДА и ВДДС.

Таким образом, тенденция к различиям по копинг-стратегии «позитивное переформулирование и личностный рост» позволяет предположить, что группа «уязвимых» ВДА использует данный копинг реже, чем остальные ВДА и ВДДС. Тенденция к различиям по копинг-стратегии «мысленный уход от проблемы», позволяет предположить, что группа «уязвимых» ВДА чаще использует данный копинг, чем остальные ВДА и ВДДС. По копинг-стратегии «отрицание» выявлены значимые различия: группа «уязвимых» ВДА чаще использует отрицание как стратегию совладания, чем остальные ВДА и ВДДС. И, наконец, по копинг-стратегии «юмор» выявлены значимые различия: группа «уязвимых» ВДА реже использует данную копинг-стратегию, чем группа остальных ВДА и ВДДС.

Анализ взаимосвязей детского травматического опыта, синдрома ВДА, степени созависимости и копинг-стратегий у взрослых детей алкоголиков и взрослых детей из дисфункциональных семей показал следующее: в группе «уязвимых» ВДА обнаружена сильная обратная связь травматического опыта с возрастом. Можно предположить, что с возрастом у человека трансформируется травматический опыт, происходит его снижение. Чем более выражен синдром ВДА и степень созависимости, тем чаще данная группа использует копинг-стратегию «обращение к религии» (сильная прямая связь), т.е. можно предположить, что вера помогает «уязвимой» группе взрослых детей алкоголиков лучше справиться с трудными жизненными ситуациями. Копинг-стратегия «использование «успокоительных» имеет сильную обратную связь с травматическим детским опытом, то есть чем сильнее выражен травматический детский опыт, тем реже «уязвимая» группа ВДА использует успокоительные и алкоголь как копинг-стратегию, что может говорить о возможном желании таких взрослых отличаться от своих родителей по стратегиям совладания с трудными жизненными ситуациями. Данный показатель вызывает сомнение и требует проверки на большей выборке. Чем сильнее выражен травматический детский опыт, тем чаще данная группа использует копинг-стратегию «сдерживание» (сильная прямая связь), т.е. таким взрослым свойственно ожидать подходящего момента для действий и пытаться сдерживать себя от принятия поспешных решений. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3

**Значимые взаимосвязи общего балла травматического детского опыта, синдрома ВДА и степени созависимости с копинг-стратегиями в группе «уязвимых» ВДА**

«Уязвимые» ВДА	Травма Общий балл	Синдром ВДА	Созависимость
Сколько Вам полных лет	-,848*	-,264	,254
Позитивное переформулирование и личностный рост	,291	,703	,769
Мысленный уход от проблемы	,252	,195	-,576
Концентрация на эмоциях и их активное выражение	,104	-,235	-,545
Использование инструментальной социальной поддержки	,275	,032	,464
Активное совладание	-,210	,154	,652
Отрицание	,072	,642	,325
Обращение к религии	,021	,858*	,859*
Юмор	,398	,810	,476
Поведенческий уход от проблемы	,515	,631	,281
Сдерживание	,820*	,454	,310
Использование эмоциональной социальной поддержки	-,515	,151	,556
Использование «успокоительных»	-,879*	-,266	-,344
Принятие	,649	,585	,755
Подавление конкурирующей деятельности	-,010	,651	,709
Планирование	,374	,037	,643

Примечание. \*Корреляция значима на уровне  $p \leq 0,05$



В группе ВДА и ВДДС мы получили среднюю степень выраженности обратной связи синдрома ВДА и копинг-стратегии «использование инструментальной социальной поддержки». Чем более выражен синдром ВДА, тем менее выражена склонность к использованию инструментальной социальной поддержки, т.е. они реже обращаются за советом, помощью или информацией. Копинг-стратегия «активное совладание» имеет среднюю выраженность обратной связи со степенью созависимости, то есть чем выше степень созависимости, тем реже группа ВДА и ВДДС используют активное совладание как копинг-стратегию, то есть такие взрослые реже используют активные шаги и прямые действия в преодолении сложившейся ситуации. Чем более выражена степень созависимости, тем чаще данная группа использует копинг-стратегию «поведенческий уход от проблемы» (сильная прямая связь), т.е. чаще отказываются от достижения цели и регулирования усилий для взаимодействия со стрессором. Чем более выражена степень созависимости, тем чаще данная группа использует копинг-стратегию «использование «успокоительных» (средняя степень выраженности прямой связи), что может говорить о возможной тенденции к развитию зависимости от алкоголя и успокоительных. Полученные результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4

**Значимые взаимосвязи общего балла травматического детского опыта, синдрома ВДА и степени созависимости с копинг-стратегиями в группе ВДА и ВДДС**

Группа ВДА и ВДДС	Травма Общий балл	Синдром ВДА	Созависимость
Сколько Вам полных лет	,357	-,321	,212
Позитивное переформулирование и личностный рост	-,017	,020	,060
Мысленный уход от проблемы	-,095	,140	,505
Концентрация на эмоциях и их активное выражение	,128	,145	,199
Использование инструментальной социальной поддержки	,151	-,568*	-,275
Активное совладание	,179	-,065	-,603*
Отрицание	,084	,382	,312
Обращение к религии	,352	-,437	,377
Юмор	-,081	,046	,273
Поведенческий уход от проблемы	-,004	,219	,744**
Сдерживание	,063	,362	,348
Использование эмоциональной социальной поддержки	,122	-,336	,011
Использование «успокоительных»	-,108	-,146	,558*
Принятие	,005	-,399	,086
Подавление конкурирующей деятельности	,167	,153	-,176
Планирование	-,172	,019	-,471

Примечания. \*Корреляция значима на уровне  $p \leq 0,05$ ; \*\*корреляция значима на уровне  $p \leq 0,01$ .

## Выводы

1. Существуют значимые различия между группами «уязвимых» ВДА и остальных ВДА и ВДДС по следующим типам детского травматического опыта: «эмоциональное пренебрежение», «употребление ПАВ родителями», «внутрисемейное домашнее насилие», «буллинг». Данные типы детского травматического опыта встречались с большей частотой в группе «уязвимых» ВДА. В данной выборке других значимых различий в переживании остальных видов детского травматического опыта выявлено не было.

2. Существует тенденция к различиям по копинг-стратегии «позитивное переформулирование и личностный рост»: группа «уязвимых» ВДА использует данный копинг реже, чем остальные ВДА и ВДДС. Существует тенденция к различиям по копинг-стратегии «мысленный уход от проблемы»: группа «уязвимых» ВДА чаще использует данный копинг, чем остальные ВДА и ВДДС. По копинг-стратегии «отрицание» выявлены значимые различия: группа «уязвимых» ВДА чаще использует отрицание как стратегию совладания, чем остальные ВДА и ВДДС. По копинг-стратегии «юмор» выявлены значимые различия: группа «уязвимых» ВДА реже использует данную копинг-стратегию, чем группа остальных ВДА и ВДДС.

3. В группе «уязвимых» ВДА обнаружена сильная обратная связь травматического опыта с возрастом. Чем более выражен синдром ВДА и степень созависимости, тем чаще данная группа использует копинг-стратегию «обращение к религии» (сильная прямая связь). Копинг-стратегия «использование «успокоительных» имеет сильную обратную связь с травматическим детским опытом, то есть чем сильнее выражен травматический детский опыт, тем реже «уязвимая» группа ВДА использует успокоительные и алкоголь как копинг-стратегию. Данный показатель вызывает сомнение и требует проверки на большей выборке. Чем сильнее выражен травматический детский опыт, тем чаще данная группа использует копинг-стратегию «сдерживание» (сильная прямая связь).

4. В группе ВДА и ВДДС обнаружена средняя степень выраженности обратной связи синдрома ВДА и копинг-стратегии «использование инструментальной социальной поддержки». Чем более выражен синдром ВДА, тем менее выражена склонность к использованию инструментальной социальной поддержки. Копинг-стратегия «активное совладание» имеет среднюю выраженность обратной связи со степенью созависимости, то есть чем выше степень созависимости, тем реже группа ВДА и ВДДС используют активное совладание как копинг-стратегию. Чем более выражена степень созависимости, тем чаще данная группа использует копинг-стратегию «поведенческий уход от проблемы» (сильная прямая связь). Чем более выражена степень созависимости, тем чаще данная группа использует копинг-стратегию «использование «успокоительных» (средняя степень выраженности прямой связи).

## Литература

1. Барцалкина В.В. Терапия последствий детских травм, депривации и насилия как профилактика аддиктивного поведения // Психологическая наука и образование. 2010. № 5. С. 208-217.

2. Байкова М.А. Взрослое потомство больных алкоголизмом: клинико-психопатологические особенности (обзор литературных данных) // Здоровоохранение Югры: опыт и инновации. 2016. Т. 9, №4. С. 45-50.

3. Калшед Д. Внутренний мир травмы. М.: Академический проект, 2001. 368 с.

4. Катан Е.А., Карпец В.В., Чехонадский И.Д., Данильчук В.В., Карпова Е.С. Структура стандартизированных факторов неблагоприятного детского опыта у наркологических пациентов // Оренбургский медицинский вестник. 2019. Т.VII, №4 (28). С. 60-67.

5. Королева Е.Г. Алкоголь и потомство // Журнал Гродненского государственного медицинского университета. 2015. Т. 52, № 4. С. 103-107.
6. Меринов А.В., Шустов Д.И., Лукашук А.В. Взрослые дети алкоголиков: суицидологические и экспериментально-психологические характеристики // Вестник Витебского государственного медицинского университета. 2015. Т. 14., № 1. С. 97-102.
7. Москаленко В.Д. Зависимость: семейная болезнь. М.: Институт консультирования и системных решений, 2015. 368 с.
8. Петрова Е.А. Дисфункциональные семьи как фактор психотравматизации в детском возрасте // Вестник новгородского государственного университета. 2017. №4 (102). С. 97-100.
9. Рассказова Е.И, Гордеева Т.О., Осин Е.Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики *score* // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10, №1. С. 82-118.
10. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб: Питер, 2001. 272 с.
11. Третьяк Э.В. Копинг-стратегии у подростков с эпизодическим употреблением алкоголя // Образование. Наука. Научные кадры. 2015. № 2. С. 244-249.

## ОСОБЕННОСТИ АЛЕКСИТИМИИ И ТРЕВОЖНОСТИ У АЛКОГОЛЬНЫХ АДДИКТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОЦИАЛЬНОГО СТАТУСА

**Григорьев И.С.**

grigorevis@fdomgppu.ru

Московский государственный психолого-педагогический университет,  
г. Москва

*Аннотация.* В статье представлены результаты исследования проявлениялекситимии и тревожности у алкогольных аддиктов – женщин и мужчин в зависимости от их социального статуса.

*Ключевые слова:* алкогольная зависимость, аддиктивное поведение, аддикция,лекситимия, тревожность, социальный статус.

*Abstract.* The article presents the results of a study of the manifestations of alexithymia and anxiety in alcohol addicts – women and men, depending on their social status.

*Keywords:* alcohol dependence, addictive behavior, addiction, alexithymia, anxiety, social status.

Аддиктивное поведение личности представляет собой важную социальную проблему [1;2]. Под аддиктивным или зависимым поведением мы понимаем форму деструктивного, девиантного поведения, которая выражается в желании к уходу от действительности с помощью изменения своего психического состояния.

Алкоголизм как болезнь представляет собой социальную угрозу. При алкогольной зависимости разрушается личность человека и аддикт, выпадая из жизни общества, теряет семью, работу и социальное положение. Когда же алкоголизм становится массовым, то общественные устои подрываются, и общество в целом

терпит невероятно серьезные проблемы. Алкоголизм – это не только биологическая и физиологическая проблемы, это психологическая и социальная проблемы в том числе. Социальный статус может приносить удовлетворение, или наоборот, вызывать тревожность. Наличие алекситимии может затруднять личностное и профессиональное общение с другими людьми. В этой связи особое значение приобретает изучение личностных особенностей, способствующих формированию алкогольного аддиктивного поведения, в частности, речь идет о тревожности и алекситимии у алкогольных аддиктов – женщин и мужчин. Алекситимия рассматривается нами как психологическая характеристика индивида, характеризующаяся затруднением или полной неспособностью точно описать собственные эмоциональные переживания и понять чувства другого человека, трудностями определения различий между чувствами и телесными ощущениями, фиксацией на внешних событиях в ущерб внутренним переживаниям. Трудности в идентификации эмоций других людей и выход эмоциональных состояний из-под контроля угрожает внутренней психологической устойчивости человека и стабильности его общественных связей [4].

Тревожность определяется как особое эмоциональное состояние личности, выражающееся в повышенной эмоциональной напряженности, которая сопровождается беспокойством, опасениями и страхами, препятствующими общению с людьми или нормальной деятельности. При этом определенный уровень тревожности представляет собой естественную и необходимую особенность активной личности, однако повышенная тревожность свидетельствует о субъективном проявлении неблагополучия человека [3;12;13].

На сегодняшний день проблема аддиктивного поведения, а именно, алкоголизма, изучена достаточно полно. Однако, как показал анализ литературы, исследования, описывающие данный феномен в аспекте проявления алекситимии и тревожности у мужчин и женщин с алкогольной зависимостью с учетом их социального статуса, немногочисленны и нередко носят противоречивый характер. В этой связи нами проведено эмпирическое исследование, направленное на выявление различий в проявлениях алекситимии и тревожности у алкогольных аддиктов – женщин и мужчин в зависимости от их социального статуса.

Для изучения различий в проявлениях алекситимии и тревожности у алкогольных аддиктов – женщин и мужчин – было организовано и проведено эмпирическое исследование. Основная гипотеза исследования состояла в том, что существуют различия в проявлениях алекситимии и тревожности у алкогольных аддиктов – женщин и мужчин в зависимости от их социального статуса. Выборку исследования составили 90 респондентов, из них 43 мужчины и 47 женщин в возрасте от 18 до 55 лет, зависимых от алкоголя и находящихся в ремиссии. Большинство принявших участие в исследовании алкогольных аддиктов – трудоустроенные, не находящиеся в браке мужчины и женщины в возрасте 31-40 лет с высшим или средним профессиональным образованием, не принимающие очного участия в программе АА и находящиеся в стадии ремиссии сроком до шести месяцев.

В исследовании были использованы следующие методики:

- Авторская анкета, разработанная в соответствии с целями исследования;
- Торонтская Алекситимическая Шкала (TAS 26) (G.J. Taylor);
- Методика субъективной оценки ситуационной и личностной тревожности (Ч.Д. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханина);
- Интегративный тест тревожности (ИТТ) (А.П. Бизюк, Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев).

Полученные в ходе тестирования первичные эмпирические данные были обработаны и проанализированы при помощи электронных таблиц Microsoft Excel и программного пакета SPSS Statistics 23.0. Нами был произведен расчет средних значений, стандартных отклонений показателей и проверка статистической зна-

чимости различий в показателях уровней алекситимии и тревожности при помощи U-критерия Манна-Уитни.

В ходе проведенного нами исследования были получены следующие результаты:

1. Показатели алекситимии в обеих группах выше нормативного значения (62 балла), У большинства принявших участие в исследовании мужчин и женщин наблюдаются достаточно ярко выраженные признаки алекситимии, среди которых трудности в осознании и вербализации собственных чувств, ограниченная фантазия, нетактичность, излишняя рациональность и др. В то же время мы наблюдаем минимальные различия в уровне алекситимии у алкогольных аддиктов – мужчин (81,35 баллов) и женщин (79,55 баллов). Определяемые различия не являются статистически значимыми.

2. Показатели ситуативной тревожности, полученных при обработке данных по тесту тревожности Спилбергера, в обеих группах высокий, то есть большинству алкогольных аддиктов – и мужчинам и женщинам – присущи значительные проявления напряжения, озабоченности и нервозности, а также у них недостаточно хорошо развита способность справляться со стрессовой ситуацией.

3. Показатели личностной тревожности также высоки. Полученные данные по шкале личностной тревожности свидетельствуют о том, что большинство принявших участие в исследовании мужчин и женщин отличаются неадекватным восприятием окружающей действительности и негативным восприятием себя. У этих людей может наблюдаться невротический конфликт, который при определенных неблагоприятных условиях может стать причиной эмоциональных срывов или даже психосоматических заболеваний. Эти алкогольные аддикты характеризуются устойчивой склонностью воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагируя состоянием тревоги.

При этом стоит отметить, что мы наблюдаем более высокий уровень ситуативной и личностной тревожности у женщин.

Определяемые различия в уровне ситуативной и личностной тревожности, полученные в ходе тестирования по методике Ч.Д. Спилбергера, у алкогольных аддиктов – мужчин и женщин – не являются статистически значимыми.

4. Показатели личностной и ситуативной тревожности интегративного теста (ИТТ) с учетом всех вспомогательных шкал и общего показателя соответствует высокому (более 17 баллов) уровню выраженности тревожности.

Отметим, что показатели личностной тревожности, в целом, выше, чем ситуативной, у женщин – алкогольных аддиктов. У мужчин наоборот, показатели ситуативной тревожности выражены больше. У женщин в большей степени выражены показатели по шкалам «Эмоциональный дискомфорт», «Астенический компонент тревожности» и «Тревожная оценка перспектив».

Определяемые различия в уровне ситуативной тревожности, полученные в ходе тестирования по методике ИТТ, у алкогольных аддиктов – мужчин и женщин не являются статистически значимыми ни по одной из субшкал, а также по общему показателю тревожности ситуативной.

Значимые различия определяются в уровне личностной тревожности, полученные в ходе тестирования по методике ИТТ, у алкогольных аддиктов – мужчин (39,30) и женщин (51,17), уровень различий 0,03. Различие является статистически значимым по шкале «Эмоциональный дискомфорт».

Полученные нами данные свидетельствуют о том, что алкогольные аддикты – мужчины в большей степени, чем женщины, подвержены тревожности, связанной с внешними факторами, которые обуславливают «витальную» или социальную угрозу и представляет собой реакцию человека на такое изменение окружающей действительности, которые оцениваются им как стрессовые. Как только раздражающий фактор исчезает, уровень тревожности человека нормализуется. Дан-

ный вид тревожности может быть спровоцирован различными причинами, среди которых сложная политическая и экономическая ситуация, стихийные бедствия, пожар, проблемы в семейной и профессиональной жизни и т.д.

Более высокие показатели по шкале «Фобический компонент» у мужчин говорят о том, что они чаще, чем женщины, переживают ощущение непонятной угрозы, неуверенности в себе, собственной бесполезности. При этом они не всегда могут сформулировать источник своих страхов, которые периодически возникают в зависимости от внутреннего состояния или обострения внешней ситуации. В этой связи им нередко присущи сниженный фон настроения, тревожные или даже депрессивные мысли, имеющие негативный окрас, страх за свою жизнь и за жизнь своих родных и близких.

Что касается алкогольных аддиктов – женщин, то они чаще, чем мужчины переживают состояние, характеризующееся как неприятное, тягостное, способное нарушить обычную, нормальную деятельность – тревога, беспокойство, страх, аффективная напряженность, неуверенность в себе, чрезмерная озабоченность, подавленность. Причем, оценивая перспективу, у них нередко прослеживается проекция этих страхов не столько на текущее положение дел, сколько на будущее, присутствуют мрачные предчувствия.

Поскольку личностная тревожность формируется с раннего детства, базируясь на индивидуальных особенностях личности, мы можем предположить, что более высокий уровень этого вида тревожности, который необходим для эффективного приспособления личности и является адаптивным, присущ женщинам – алкогольным аддиктам.

Социальный статус рассматривается нами, как положение человека в обществе, которое он занимает в соответствии со своим возрастом, полом, происхождением, трудовой занятостью и семейным положением. Исходя из этого, мы выделили группы алкогольных аддиктов – женщин и мужчин с разным социальным статусом и проанализировали различия в проявлениях алекситимии и тревожности, используя непараметрические критерии (критерий Манна-Уитни) провели обработку данных и получили следующие результаты:

1) По параметру трудоустроенности различия определяются по субшкалам «Эмоциональный дискомфорт», «Тревожная оценка перспектив» и общему показателю личностной тревожности методики ИТТ. Трудоустроенные алкогольные аддикты – женщины и мужчины значимо менее тревожны по субшкалам личностной тревожности ИТТ «Эмоциональный дискомфорт», «Тревожная оценка перспектив» и общего показателя личностной тревожности, чем аддикты, которые не трудоустроены.

2) По параметру семейного положения определяются значимые различия по субшкале «Тревожная оценка перспектив», общему показателю ситуативной тревожности интегративного теста (ИТТ) и по вспомогательным шкалам «Эмоциональный дискомфорт», «Фобический компонент», «Тревожная оценка перспектив», «Социальная защита» и общему показателю личностной тревожности данной методики.

3) По параметру пола респондентов значимые различия определяются только по субшкале «Эмоциональный дискомфорт» личностной тревожности методики ИТТ.

Алкогольные аддикты – женщины значительно тревожнее по данным, полученным в результате обработки, чем алкогольные аддикты – мужчины. Состояние эмоционального дискомфорта у женщин, переживается как неприятное, тягостное, способное нарушить их обычную деятельность. Ими ощущается подавленность, беспокойство, аффективная напряженность, страх, неуверенность в себе, чрезмерная озабоченность, тревожность и мрачные предчувствия [16]. В целом, эмоциональный дискомфорт – это переживание человеком отрицательных эмо-



циональных состояний. Негативное состояние вызывается фактором, которое дезорганизует течение регуляторной деятельности, а сам этот процесс оказывает дезорганизирующее влияние на поведение.

По алекситимии различий ни по одной из обработанных характеристик с учетом социального статуса алкогольных аддиктов не было обнаружено.

В заключении можно констатировать, что в группе алкогольных аддиктов – женщин и мужчин с разным социальным статусом были определены значимые различия в проявлениях тревожности. Алкогольные аддикты – женщины значительно тревожнее по данным личностной тревожности методики ИТТ, чем алкогольные аддикты – мужчины. Трудоустроенные алкогольные аддикты – женщины и мужчины значимо менее тревожны по показателям личностной тревожности интегративного теста, чем аддикты, которые не трудоустроены. Алкогольные аддикты, не находящиеся в браке более тревожны по показателям ситуативной и личностной тревожности (ИТТ), в отличие от аддиктов, состоящих в браке.

### *Литература*

1. Барцалкина В.В. Актуальность научного направления «Аддиктология» «Аддиктивное поведение: профилактика и реабилитация» // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. М., МГППУ, 2011;
2. Барцалкина В.В. Флорова Н.Б., Аршинова В.В. Зависимое поведение – глобальный фактор угрозы безопасности здоровья и позитивного развития // Коллективная монография / под ред. В.В. Барцалкиной, Н.Б. Флоровой, В.В. Аршиновой. М.: МГППУ, 2013. Раздел. I, С. 10-26
3. Барцалкина В.В., Кулагина И.Ю. Реабилитационный потенциал химически зависимой личности // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2017. Том 6. №1А. С. 34-45
4. Брель Е.Ю. Алекситимия в норме и патологии: психологическая структура и возможности превенции: автореферат дисс. ... д-ра психол. наук. Томск, 2018. 40 с.
5. Грузкова, С.Ю. Индивидуально личностные особенности алкоголиков и наркоманов в социальном контексте // Казанский педагогический журнал. 2011. №. 4. С. 28-36
6. Грязнов А.Н. Социально-психологическое исследование ценностей алкоголиков: Дис.канд.психол.наук, КГУ. Казань. 2002.
7. Кирпиченко А.А. Клинико-психологическая характеристика свойств личности мужчин и женщин с алкогольной зависимостью. // Наркология. 2007. № 6. с. 87-91
8. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Социодинамическая психиатрия. М.: «Академический проект», 2000
9. Короленко Ц.П., Завьялов В.Ю. Личность и алкоголизм. Новосибирск, Наука, 1998. 165 с.
10. Короленко Ц.П., Тимофеева А.С. Корни алкоголизма. // Н. Новосибирское книжное издательство. 2006. с. 77
11. Мазурова Л.В., Стоянова И.Я. Психологическая работа с проблемами алкогольной зависимости и созависимости (гендерные аспекты). // Вестник Томского государственного университета. 2009. с. 223-224
12. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. 1998. № 2. С. 12-18;
13. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. 2 е изд. – СПб.: Питер, 2009. 280 с.
14. Семин И. Р., Есин Д.О. Взаимосвязь качества жизни и алекситимии у больных алкогольной зависимостью // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. 2013. № 6 (81). С. 13-17;

15. Шабалина В.В. Когнитивная структура психической зависимости // Наркология. 2006. № 9

16. Энциклопедический словарь по психологии и педагогике [Электронный ресурс]: Дата обновления: 05.10.2008. URL [http://psychology\\_pedagogy.academic.ru](http://psychology_pedagogy.academic.ru)

17. Haviland M. G., Hendryx M.S., Shaw D.G. Alexithymia in women and men hospitalized for psychoactive substance dependence // Compr. Psychiatry. 1994. Vol. 35, № 2. P. 124–128

## ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА МОЛОДЕЖИ, СКЛОННОЙ К ПРОБЛЕМНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ИНТЕРНЕТА

Дмитриева С.О.  
ru-ds@yandex.ru  
МГППУ, Москва

*Аннотация.* В работе представлен анализ эмоционального интеллекта молодежи, проявляющей склонность к проблемному использованию интернета. Выводы автора базируются на результатах пилотажного исследования (N=32), проведенного в марте 2022 года. Особое внимание уделено соотношению факторов проблемного использования интернета с такими структурными компонентами эмоционального интеллекта, как понимание своих эмоций и управление ими, способы эмоциональной саморегуляции и виды эмпатии.

*Ключевые слова:* эмоциональный интеллект, проблемное использование интернета (PIU), эмоциональная саморегуляция, когнитивная переоценка, эмпатия, чувствительность.

Увеличение скорости передачи информации и острота ее подачи в кризисные моменты социокультурных изменений ставят важные вопросы о специфике эмоциональной реакции на полученные сообщения, глубине понимания себя и собеседника в процессе он-лайн коммуникации, а также способах эмоциональной регуляции, позволяющих сформировать ответ на информационный вызов в стрессовой ситуации.

На сегодняшний день проведено значительное количество исследований, посвященных анализу особенностей эмоциональной сферы молодежи, склонной к проблемному использованию интернета, однако вопрос о взаимосвязях этих сфер пока остается дискуссионным. Теоретические и эмпирические работы отражают возможность амбивалентной трактовки соотношения активного использования киберкоммуникации и особенностей эмоционально-коммуникативной сферы. Однако большинство авторов приходят к выводу о том, что снижение эмпатии, навыка понимания невербально выраженных эмоций, а также низкий уровень эмоционального самоконтроля, выражающийся в эмоциональной лабильности, импульсивности и затруднении когнитивной регуляции эмоций могут выступать одновременно и как причина, и следствие проблемного использования интернета, ведущего к усилению конфликтности в он-лайн сообществах и остроте индивидуальной стрессовой реакции. Исследование особенностей компонентов структуры эмоционального интеллекта (далее – ЭИ) у юношей и девушек, склонных к проблемному использованию интернета, может помочь увидеть те проблемные области, на которые важно обращать особое внимание при работе с молодежью и составлении тренинговых программ.

В исследовании, проведенном в марте 2022 года, приняло участие 32 человека, средний возраст участников выборки –  $Md=25$ . Большинство участников проживают в Москве и Подмосковье и получают высшее образование (62%). Направления обучения и профессиональной деятельности включают ИТ, инженерные медицинские, управленческие, творческие и гуманитарные специальности. Обработка и анализ данных был проведен с использованием статистического пакета IBM SPSS Statistics 22.0.

### Методики

1. Шкала проблемного использования интернета GPIUS-3 С. Каплана [Caplan, 2010], адаптация – А.Б. Холмогорова, А.А. Герасимова, 2018. Шкала позволила выделить группы молодежи, проявляющей склонность к проблемному использованию интернета. Шкала GPIUS-3 основана на теоретической когнитивно-бихевиоральной модели Ричарда Девиса [Davis, 2001], валидизирована и апробирована в Германии, Португалии и Италии, содержит актуальную терминологию, позволяет оценить склонность к проблемному использованию социальных сетей и уровень саморегуляции эмоциональных состояний [Герасимова, Холмогорова, 2018].

2. Опросник ЭМИн Д.В. Люсина, основанный на модели ЭИ как когнитивной способности – понимания и управление как своими, так и чужими эмоциями [Люсин, 2009] был использован для исследования уровня развития компонентов ЭИ.

3. Опросник эмоциональной регуляции ERQ Дж. Гросса, 2003, адаптация А.А. Панкратова, Д.С. Корниенко [Панкратова, А.А., Корниенко, 2017] стал основой диагностики индивидуальных различий стилей эмоциональной саморегуляции.

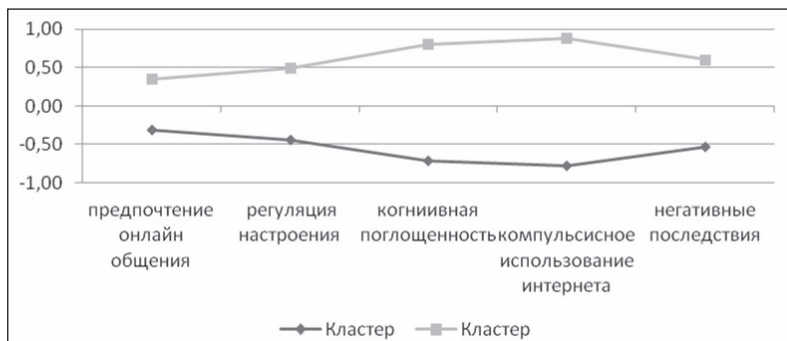
4. Опросник когнитивной и аффективной эмпатии (QCAE), Р. Реньерс и др, в 2011, апробированн М.А. Окатовой, в 2021 году [Окатова, 2021]. На основе опросника было проведено исследование преобладающих типов эмпатии в выделенных группах молодежи.

### Результаты

Для выделения группы молодежи со склонностью к проблемному использованию интернета был использован кластерный анализ на основе методики «Общая шкала проблемного использования интернета» (GPIUS3). Результаты кластерного анализа показали значимые различиями ( $p<0,05$ ) между двумя кластерами по всем шкалам методики, кроме одной – «предпочтение он-лайн общения», где выявлены различия на уровне тенденции ( $p=0,059$ ). Это позволило выделить группу участников опроса (15 человек), склонных к проблемному использованию интернета (кластер 2). Остальные участники были отнесены к кластеру 1 – группа, не отличающаяся данного рода склонностью (17 человек) (Рис. 1).

Данные позволяют сделать вывод о том, что основными аспектами проблемного использования киберпространства выступают сложность планирования времени пребывания в сети (компульсивное использование интернета), а также направленность мыслительной деятельности на события и информации он-лайн среды (когнитивная поглощенность). Сходство кластеров по шкале «предпочтение он-лайн общения», возможно, определяется шлейфом ситуации периода пандемии, задавшей траекторию перемещения основной части коммуникативной сферы в он-лайн пространство, а также поляризацией общественного мнения в момент опроса, когда выбор предпочитаемого сообщества определяется скорее сходством идей, чем возможностью физической коммуникации.

Результаты распределения кластеров по социологическим данным на основе критерия Хи-квадрат показали равномерное распределение участников обоих

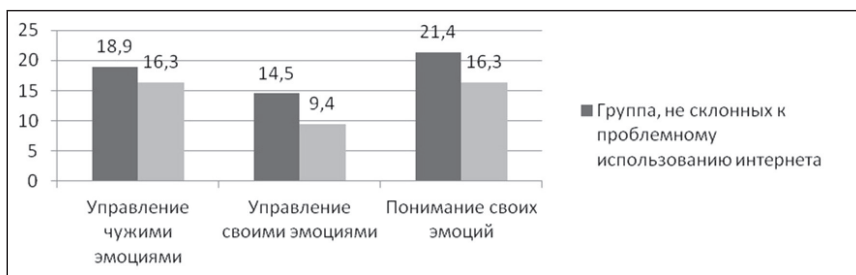


**Рис. 1. Кластер 1 – респонденты, не склонные к проблемному использованию интернета. Кластер 2 – респонденты, склонные к проблемному использованию интернета**

кластеров по таким параметрам, как возраст, пол, уровень образования, место проживания. Единственным значимым различием оказался профессиональный статус ( $p=0,037$ ). Основная деятельность 63% участников группы, проявившей склонность к проблемному использованию интернета, посвящена только учебе без совмещения ее с работой, что возможно объясняется необходимостью активно использовать интернет-пространство для он-лайн общения в процессе учебы.

Различия характеристик ЭИ у юношей и девушек, склонных и не склонных к проблемному использованию интернета были проанализированы на основе Т-критерия Стьюдента для двух независимых выборок.

Анализ данных на основе методики ЭИИН Д.В. Люсина позволил выявить значительные различия по таким шкалам внутриличностного ЭИ, как управление своими эмоциями ( $p<0,01$ ) и понимание своих эмоций ( $p<0,01$ ), а также тенденцию к различию по шкале управление чужими эмоциями ( $p=0,07$ ). Кроме того, существенные различия показал общий уровень ЭИ ( $p<0,01$ ).



**Рис. 2. Различия компонентов ЭИ у групп на основе методики «ЭИИН»**

Диаграмма на основе разницы между средними значениями (рис. 2) показывает, что у группы участников со склонностью к проблемному использованию интернета гораздо ниже средние значения по шкале «управление своими эмоциями», а также по шкале «понимание своих эмоций». Результаты свидетельствуют о том, себя участники группы со склонностью к проблемному использованию интернета понимают хуже, чем окружающих. Различия по шкалам отразились на показателях общего уровня ЭИ, который в целом также оказался гораздо ниже у группы склонных к проблемному использованию сети – 72,3 и 90,5, соответственно.

Отметим, что данные о менее высоком уровне ЭИ у групп молодежи, проявляющей склонность к проблемному использованию интернета, совпадают с результатами аналогичных исследований на основе опросника ЭМИн Д.В. Люсина и классических методик измерения интернет-зависимости. Так масштабное диссертационное исследование Т.Ю. Пантелеевой, посвященное особенностям развития эмоционального интеллекта интернет-аддиктов в ранней юности на основе теста на интернет-зависимость К. Янг, показало низкий и очень низкий уровень ЭИ в группах с выраженной интернет-зависимостью [Пантелеева, 2016].

Исследование белорусских коллег, проведенное на выборке 128 студентов с использованием теста интернет зависимости Чена (шкала CIAS) и «ЭМИн» Д.В. Люсина выявило статистически значимые отрицательные связи между шкалой «понимание эмоций» и общим уровнем интернет-зависимости, а также между способностью к управлению эмоциями и шкалами «компульсивные симптомы», «симптом отмены», «симптом толерантности» [Даукша, 2020]. Подобные результаты дали авторам возможность сделать вывод о том, что ЭИ выступает как значимый ресурс, в определенной мере снижающий риски развития интернет-зависимости. Интересно, что при использовании тех же методик сходные результаты были чуть ранее получены на аналогичной по количеству выборке московских студентов (173 человека) [Амосова, 2018]. Для экспериментальной группы, куда вошли студенты с высоким уровнем интернет-зависимости, характерны значительно более низкие показатели по всем шкалам ЭИ по сравнению с контрольной группой.

Важно отметить, что в тех случаях, когда исследование основывается на долговременной работе с группами в рамках программ психологической помощи, и, следовательно, становится возможным применять более сложные для участников программы методики, такие как тест Майера, Сэловея, Карузо (MSCEIT), исследователи получают сходные результаты. Приведем в пример недавнее исследование, проведенное доктором мед. наук В.Л. Малыгиным в соавторстве с Ю.А. Меркурьевой (МГМСУ) [Малыгин, Меркурьева, 2020]. В процессе работы специалисты выделили две группы с разным запусковым механизмом цикла формирования интернет-зависимости (нейропсихологические особенности и акцентуации характера). Проблема снижения ЭИ оказалась одной из составляющих круга зависимости в обеих группах. Для подростков с циклом формирования зависимости, базирующемся на склонности к акцентуации характера, приводящей к сложностям адаптации в социуме и, как следствие – к предпочтению виртуального пространства, работа именно с компонентами ЭИ стала основной частью дифференцированной психологической коррекции.

Анализ особенностей эмпатии на основе методики «Когнитивной и аффективной эмпатии» Р. Раньерса показал значимые различия между группами по шкалам «склонность к децентрации» ( $p < 0,05$ ) и «отзеркаливание эмоций» ( $p < 0,05$ ), а также тенденцию к различию по шкале общая чувствительность ( $p = 0,087$ ) и по суммирующей шкале когнитивная эмпатия ( $p = 0,058$ ). Сравнение средних значений позволило сделать выводы о преобладающих видах эмпатии в группе молодежи, склонной к интернет-зависимости.

У группы, склонной к проблемному использованию интернета в меньшей степени выражена склонность к децентрации, то есть снижено активное желание понять и представить, как чувствует себя другой человек. Такая особенность дала общее снижение показателей по шкале когнитивной эмпатии. Это еще раз подтверждает важность роли когнитивных процессов в формировании механизмов интернет-зависимости [Герасимова, Холмогорова, 2018, с. 71].

Напротив, для той же группы, проявившей склонность к проблемному использованию интернета, больше свойственен навык «отзеркаливания эмоций», то есть автоматическое усвоение эмоции собеседника. Отметим, что полученные

результаты соответствуют данным анализа конвергентной валидности методики Р. Раньерса. В процессе русскоязычной апробации были выявлены отрицательные корреляции шкал аффективной эмпатии со шкалами ЭМИн Д.В. Люсина, причем наибольший вклад в отрицательные связи внесла также шкала отзеркаливания эмоций [Окатова, 2021, с. 693]. Таким образом, можно сказать, что положительные корреляции шкал аффективной эмпатии со шкалами проблемного использования интернета косвенно свидетельствуют о том, что чем больше сложностей испытывает человек с навыками управлять своими эмоциональными состояниями, тем больше для него вероятности попасть в группу риска формирования интернет-зависимости.

Анализ данных о различии в способах эмоциональной регуляции у групп на основе опросника эмоциональной регуляции Дж. Гросса не показал значимых различий, что требует особого комментария. Для того, чтобы понять отсутствие значимых различий по шкале «подавление экспрессии» обратимся к результатам кросскультурных исследований, проведенных на основе методики Дж. Гросса и свидетельствующих о связи навыка подавлять внешние проявления эмоций со значимыми социокультурными ценностями. Так, сравнение выходцев из Европы и Азии в американской выборке показало, что в группах с повышенным уровнем коллективизма выше показатели по шкале «подавление экспрессии», это отличает их от сообществ, где важнее индивидуальные ценности [Панкратова, 2014]. Сравнительный анализ результатов применения методики в странах Запада и Востока позволяет сделать выводы о том, что чем выше уровень коллективизма, тем чаще люди используют навык подавления эмоционального ответа для того, чтобы избежать конфликта и разрыва значимых для этих культур социальных связей [Matsumoto, 2008]. Результаты адаптации русскоязычной версии опросника Дж. Гросса показали положительную корреляцию шкалы «подавление эмоций» с сознательностью и отсутствие корреляции с доброжелательностью (согласно короткому опроснику «Большой пятерки») [Панкратова, 2017]. Все это позволяет предположить, что для российской выборки внешнее сдерживание эмоций – типичная и социально одобряемая стратегия эмоционального саморегуляции. Добавим, что проведенный в рамках пилотажного исследования корреляционный анализ на основе критерия корреляции Пирсона также не показал значимых связей шкалы «подавление экспрессии» со шкалами GPIUS3. Таким образом, отсутствие различий у групп склонных и не склонных к проблемному использованию интернета можно обосновать влиянием доминирующих социокультурных ценностей.

Сложнее понять отсутствие значимых различий у групп по шкале «когнитивная переоценка». По диаграмме на рис. 5 видно, что способ изменить отношение к событию для корректировки своей эмоциональной реакции все же менее свойственен для группы молодежи, продемонстрировавшей склонность к проблемному использованию интернета. Корреляционный анализ показал сильную отрицательную связь шкалы «когнитивная переоценка» с шкалой «компульсивное использование» методики GPIUS-3 ( $p=0,007$ ). Данные означают, что сложность концентрации внимания на задачах и процессах реальной жизни, постоянное мысленное возвращение в информационное и эмоциональное поле событий сети, даже в те периоды, когда человек физически находится в режиме офф-лайн, связаны со снижением навыка изменения отношение к ситуации для того, чтобы трансформировать эмоциональный отклик на события. То, что данный фактор привился одинаково сильно в обеих группах может свидетельствовать о силе влияния резких общественных потрясений, значительной эмоциональной и когнитивной вовлеченности, сложности прояснения и, следовательно, изменения отношения к ситуации для всех участников опроса в марте 2022 года.



## Выводы

Результаты пилотажного исследования подтверждают гипотезу о различии о различии показателей эмоционального интеллекта молодежи склонной к проблемному использованию интернета и не отличающейся данного рода склонностью. Анализ данных позволил не только подтвердить общее снижение ЭИ у группы молодежи со склонностью к проблемному использованию интернета, но и выявить характерные особенности эмоциональной сферы – низкий уровень способности понимать свои эмоции и управлять ими, меньшая склонность к децентрации, а значит меньшая нацеленность на то, чтобы понять, что чувствует и как понимает событие другой человек, однако при этом большая степень автоматической вовлеченности в переживания другого в процессе отзеркаливания эмоций. Отсутствие значимых различий у групп в по шкале «подавление экспрессии» (Дж. Гросс) подтверждает выводы кросскультурных исследований о том, что внешнее сдерживание эмоций – социально одобряемая стратегия поведения для российской выборки.

Анализ результатов пилотажного исследования свидетельствуют о продуктивности применения методик «ЭмИН» Д.В. Люсина и «Когнитивной и аффективной эмпатии» (QSAE) Р. Раньерса в процессе диагностики молодых людей с проблемным использованием интернета для корректировки индивидуального сопровождения или составления групповой программы психологической помощи. Для решения вопроса о продуктивности применения для этой целевой группы методики эмоциональной регуляции Дж. Гросса, необходимо провести исследование на более широкой выборке.

Данные пилотажного исследования позволяют сделать предварительный вывод о том, что при составлении программ психологической помощи в блоке работы с ЭИ следует сделать акцент на формировании навыков понимания своих эмоций и развитии мотивации к пониманию чувств и состояний собеседника. Кроме этого, необходимо обратить особое внимание на участников программы с повышенной сенситивностью и свойством быстро заражаться эмоциями, поэтому важно выделить в программе помощи особый блок, посвященный навыкам эмоциональной саморегуляции.

## Литература

1. Амосова Т.В. Эмоциональный интеллект у студентов с разной степенью риска интернет-зависимости // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий: Материалы Всероссийской научно-практической конференции / под ред. Б.Б. Айсмонтаса. М.: МГППУ, 2018. С. 137-144.
2. Герасимова А.А., Холмогорова А.Б. Общая шкала проблемного использования интернета: апробация и валидизация в российской выборке третьей версии опросника // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Том 26. №3. С. 56-79.
3. Даукша Л. М., Савоневич К.П. // Связь эмоционального интеллекта и интернет-зависимости студентов // Университет – территория опережающего развития: сб. науч. ст. Гродно, ГрГУ, 2020. С. 172-174
4. Люсин, Д.В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭмИн: новые психометрические данные // Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям. М., 2009. С. 264-278.
5. Малыгин В.Л., Меркурьева Ю.А. Дифференцированная психологическая коррекция интернет-зависимости у подростков // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т. 28. № 3. С. 142–163.

6. Окатова М.А. Апробация русскоязычной версии опросника когнитивной и аффективной эмпатии // Психология. Журнал ВШЭ. 2021. №4. С. 685-699.
7. Панкратова, А.А. Подход Дж. Гросса к изучению эмоциональной регуляции: примеры кросскультурных исследований // Вопросы психологии, 2014. № 1. С. 147-155.
8. Панкратова, А.А., Корниенко Д.С. Русскоязычная адаптация опросника ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) Дж. Гросса // Вопросы психологии, 2017. № 5. С. 139-149.
9. Пантелеева Т.В. Особенности эмоционального интеллекта интернет-аддиктов в ранней юности. Автореферат канд. дисс. М, 2016
10. Caplan Scott E. Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach // Computers in Human Behavior 26 (2010) 1089–1097.
11. Davis, R.A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use // Computers in Human Behavior, 2001, 17(2), 187–195.
12. Gross JJ, John OP. Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. J Pers Soc Psychol. 2003 Aug;85(2):348-62.
13. Matsumoto D. et al. Mapping expressive differences around the world: The relationship between emotional display rules and Individualism v. Collectivism // J. Cross-Cultural Psychol. 2008.V. 39. N 1. P. 55–74

## ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОБИЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ

**Иванова Т.В.**

ivanovatv@fdomgppu.ru  
магистрант ФДО ФГБОУ ВО МГППУ  
Москва Россия

*Аннотация.* Статья посвящена проблеме появления и развития мобильной зависимости у подростков. Освещаются подходы к пониманию аддиктивного поведения, мобильной зависимости, социально-психологических особенностей подростков, склонных к зависимому поведению. Представлены результаты эмпирического исследования: выделены группы подростков с разным уровнем мобильной зависимости; проанализированы различия волевой саморегуляции, коммуникативных умений и субъективных переживаний одиночества у подростков с разным уровнем выраженности мобильной зависимости; выявлена статистически значимая связь уровня мобильной зависимости с показателем одиночества.

*Ключевые слова:* мобильная зависимость, аддиктивное поведение, подростковый возраст, волевая саморегуляция, чувство субъективного одиночества.

С постоянным развитием технологий смартфоны коренным образом изменили образ жизни современных людей. Среди всех возрастных групп быстрее всех адаптируют смартфоны для ежедневного применения подростки. Активное использование гаджетов может способствовать установлению социальных контактов [6], удовлетворению потребности в развлечениях и облегчению процесса учебы за счет множества удобных приложений[5]. Однако, несоответствующее использование смартфона у подростков может привести к негативным последствиям таким как: нарушение сна, головным болям и зависимости от смартфона, или мобильной зависимости. [Bianchi and Phillips 2005].

Мобильная зависимость – это навязчивое (компульсивное) желание использования смартфона, приводящее к негативным последствиям в учебной деятельности, семейной сфере, социальном взаимодействии [I. Goldberg]. Мобильная–зависимость характеризуется типичными маркерами, свойственными для любого вида зависимости, такими как: сверхценность, изменение настроения, ростом толерантности, симптомами отмены, конфликтами с окружающими и самим собой, рецидивом. Зависимость от смартфонов или гаджетов не внесена в список расстройств. Из списка поведенческих расстройств, к которым можно отнести и мобильную зависимость, Всемирной Организацией Здравоохранения внесена только лишь игровая зависимость. В отношении других лишь ведутся дискуссии.

Д.В. Зотова и В.А Рязанов объединяют под «зонтичным термином» патологическое использование интернета, социальных сетей и мобильных телефонов. Все поведенческие зависимости, связанные с онлайн активностью объединяют также под общим названием e-addictions (институт NIDA). Мобильный телефон выступает и объектом зависимости, и средством реализации других форм зависимого поведения.

Мобильная зависимость как аддиктивный процесс имеет свои предпосылки возникновения. В психологической, психотерапевтической и медицинской литературе обозначены клинические, нейробиологические, генетические, социальные и психологические факторы возникновения мобильной зависимости [3].

Возникновение и развитие мобильной зависимости может быть обусловлено воздействием неблагоприятных микро– и макросоциальных факторов. К макросоциальным факторам можно отнести ускорение темпов распространения Интернета, удешевление и доступность цифровых технологий, снижение возраста пользователей сети, рост и увеличение возможностей гаджетов в реализации разнообразных потребностей человека. К микросоциальным факторам относятся опыт взаимодействия с семьей и значимыми другими, воспитание [8]. По мнению Л.О. Пережогина одной из главных причин формирования зависимого поведения является семейная депривация. Семейные конфликты, высокий контроль со стороны взрослых, отсутствие сплоченности между членами семьи способствуют эмоциональной отгороженности ребенка и ощущению одиночества внутри нукlearной семьи[7].

Анализируя литературу по данной проблематике, мы пришли к выводу, что основной причиной данного вида одиночества является эмоциональное отсечение очень занятых родителей от детей, и снижение родительского интереса к жизни собственного ребенка, вследствие чего ребенок сам отдаляется от родителей в интернет пространство.

Существует и обратная сторона отсечения ребенка от взрослого. Ввиду того, что подросток, не осознавая свои возрастные новообразования, считает себя уже взрослым и самостоятельно принимает решения, сталкивается со множеством внутриличностных проблем и, считая, что родитель пытается скорректировать его поведение, ребенок эмоционально отсекается, чтобы сохранить на его взгляд свой эмоциональный внутренний ресурс, который достаточно сложно поддерживается в переходном возрасте. Следствием этого является появление проблем с саморегуляцией, в частности с волевой саморегуляцией. Вследствие ситуативного дефицита саморегуляции, подросток будет склонен иллюзорно переоценивать возможности смартфона или переживать потерю контроля.

Одиночество представляет особую серьезную проблему в подростковом возрасте, когда самым важным является желание быть принятым и признанным в среде своих сверстников. Одиночество определяется как разрыв в отношениях, который индивид хотел бы иметь и теми, которые есть у него на самом деле [9].

Отсутствие друзей, застенчивость, чувство дискомфорта, злость, грусть, депрессия подталкивают подростка использовать смартфона для построения вза-

имотношений в сети и обретению чувства принадлежности [La Rose and Eastin]. Уход в мобильную зависимость рассматривается некоторыми авторами как слияние социальных и психологических факторов: индивид находит облегчение от чувства одиночества и обнаруживает приют от многих других негативных чувств.

Постепенно впадая в состояние, когда требуется постоянное повторение погружения в смартфон как средства улучшения настроения и избавления от неприятных эмоций, подросток становится зависимым [10].

Как отмечалось выше, мобильная зависимость не внесена в реестр клинических расстройств, однако в западной клинической и психиатрической литературе проблемное использование интернета и смартфона рассматривается как аддиктивное поведение, представляющее крайнюю опасность из-за своего неконтролируемого роста среди подростков [11].

Несмотря на большое количество работ, посвященной этой теме среди Китайских, Корейской исследователей и достаточно выраженного интереса к этой проблеме среди европейских и отечественных ученых, не существует единой точки зрения на причину возникновения и последствий мобильной зависимости у подростков. Актуальность данной проблематики послужила причиной выбора темы нашего исследования «Мобильная зависимость как форма аддиктивного поведения подростков»

### **Анализ результатов**

Исследование проводилось в 2022 году с использованием сети интернет при помощи гугл-форм. В исследовании приняли участие учащиеся ОАНО «Лицей Сириус» 13-15 лет 7, 8 классов математического профиля, 13 девочек и 12 мальчиков. Дети являются участниками и победителями математических олимпиад, имеют высокую внеурочную нагрузку и испытывают дефицит свободного времени.

В ходе исследования ставились следующие задачи: выделить группы подростков с разным уровнем мобильной зависимости (зависимости от смартфона), проанализировать различия волевой саморегуляции, коммуникативных умений и субъективных переживаний одиночества у подростков с разным уровнем зависимости от смартфона, проанализировать взаимосвязи мобильной зависимости, волевой саморегуляции, коммуникативных умений и субъективных переживаний одиночества в общей группе респондентов.

В исследовании были использованы следующие методики: Шкала зависимости от смартфона, короткая версия для подростков / The Smartphone Addiction Scale, Short Version for Adolescents (SAS-SV) [8] для определения уровня зависимости от смартфона у подростков обоих полов, а также для выявления группы риска среди подростков; «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана для определения уровня развития волевой саморегуляции [9]; методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона [10] для определения уровня одиночества; тест коммуникативных умений Михельсона для определения уровня коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений [11].

Данные были обработаны *IBM SPSS Statistics 23*, *IBM SPSS Amos 23* и *Microsoft Excel 16*. Для того, чтобы определить различия в выборке, мы разделили выборку с помощью кластерного анализа на два кластера.

Кластер 1 – подростки с высоким уровнем мобильной зависимости. В него вошли 13 подростков: 6 девочек и 7 мальчиков. Кластер 2 – подростки с низким уровнем мобильной зависимости. В него вошли 11 подростков: 7 девочек и 5 мальчиков.

Была проведена проверка распределения респондентов по полу и по возрасту. Различий не обнаружено.

Мы предполагали, что между распределениями пола и возраста в кластерах подростков с разным уровнем зависимости могут быть выявлены различия, поскольку между разными возрастными группами могли существовать различия по параметру зависимости. Также мы предполагали, что существуют различия в распределении между мальчиками и девочками с разным уровнем мобильной зависимости. Так как наши предположения не подтвердились, мы можем полагать, что при увеличении выборки могут выявиться различия по этим параметрам, либо найдет подтверждение гипотеза о том, что пол и возраст не являются факторами выраженности мобильной зависимости.

Результаты выраженности изучаемых характеристик в группах респондентов и значимость различий между группами показали отсутствие значимых различий между группами. Несмотря на это, выявлена тенденция к одиночеству ( $p=0,089$ ) у группы с высоким уровнем мобильной зависимости, что дает нам возможность предположить, что подростки с высоким уровнем мобильной зависимости ощущают себя более одинокими. С одной стороны, использование гаджетов может служить средством компенсации одиночества; с другой же, погруженность в экранную активность может усугублять недостаток общения в реальной жизни. Мы предполагаем, что ограниченность выборки не позволила получить более интересные результаты, и рассчитываем, что при увеличении выборки различия будут более значимыми.

Перейдем к результатам корреляционного анализа. Для поиска взаимосвязей между мобильной зависимостью, волевой саморегуляцией, коммуникативными умениями и субъективными переживаниями одиночества использовался критерий ранговой корреляции Спирмена.

По результатам корреляционного анализа мы предполагали большое количество значимых связей между показателем мобильной зависимости и иными изучаемыми характеристиками. По итогам анализа в настоящем исследовании выявлена только одна значимая связь уровня мобильной зависимости с показателем одиночества ( $r = 0,533$ ;  $p < 0,01$ ).

Анализ полученных данных лишь частично подтвердил наше предположение относительно взаимосвязи мобильной зависимости, волевой саморегуляции, коммуникативных умений и субъективных переживаний одиночества в общей группе респондентов. Высокий уровень мобильной зависимости с достаточной вероятностью сопутствует показателю одиночества, что перекликается с результатами дисперсионного анализа, изложенными выше. Мы предполагаем, что увеличение выборки и частичная замена методов исследования позволит получить более интересные результаты. Наше предположение основывается на некоторых недавних работах зарубежных авторов, опубликованных в 2022 году. В исследовании психологов из Индии Мунала Бхвардэй и Джумалы Ашок, проведенного на выборке индийских студентов установлены значимые корреляционные связи мобильной зависимости и чувством одиночества, испытываемого студентами. ( $r=0,744$ ;  $p < 0,01$ ). Коллеги из Китая Бин Шен и Фан Ванг обнаружили взаимосвязь академического стресса, одиночества, симптомов депрессии и мобильной зависимости среди китайских подростков. Большая выборка, более 1000 человек позволила коллегам получить значимые взаимосвязи [12].

Сабита Махапатра провела большое исследование, целью которого также было выявление особенностей мобильной зависимости среди подростков. Автор обнаружила прямую связь между семейным неблагополучием, слабой саморегуляцией и симптомами зависимости от смартфона. Выборка составила более 2000 подростков [13].

Результаты коллег вселяют в нас надежду, что при увеличении выборки и изменении некоторых методов исследования, в будущем мы сможем получить бо-



лее значимые связи и корреляции, позволяющие подтвердить гипотезу об особенностях развития и проявления мобильной зависимости среди подростков и взаимосвязи с волевой саморегуляцией и чувством субъективного одиночества у подростков.

На основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы: выдвинутая нами гипотеза о том, что мобильная зависимость в сравнении с другими формами аддиктивного поведения имеет свою специфику нашла свое подтверждение.

Гипотеза о том, что существуют взаимосвязи мобильной зависимости, волевой саморегуляции, коммуникативных умений и субъективных переживаний одиночества в общей группе респондентов нашла лишь свое частичное подтверждение. Небольшая выборка не позволила получить желаемые результаты. Обнаруженная нами тенденция к одиночеству у подростков, склонных к мобильной зависимости а также перспектива увеличения выборки среди способных, загруженных учебной, испытывающих стресс от учебного стресса и тревоги учеников ОАНО Лицей «Сириус», заставляет нас предположить, что при некотором изменении методов исследования существует вероятность получения более очевидных и ярких результатов.

### *Литература*

1. Асмолов Г.А., Асмолов А.Г. Интернет как генеративное пространство : историко-эволюционная перспектива // Вопросы психологии. 2019. С. 3–8.

2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. Санкт-Петербург: Питер, 2008. 389 с.

3. Войскунский А.Е. Современные тенденции киберпсихологических исследований // Цифровое общество в культурно-исторической парадигме. Москва: МПГУ, 2019. С. 3–6.

4. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от интернета. – Москва : Гуманитарные исследования в интернете, 2012. – 231 с.

5. Герасимова А.А., Холмогорова А.Б. Общая шкала проблемного использования интернета : апробация и валидизация в российской выборке // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Т. 26. С. 56–79.

6. Гоголева А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика. – Москва : Московский психологосоциальный институт, 2002. 240 с.

7. Дозорцева Е.В. Риски цифровой среды : Интернет и девиантное поведение учащихся подросткового возраста // Психология и право. 2019. Т. 9. С. 22–35.

8. Егоров А.Ю. Современные представления об интернет-аддикциях и подходах к их коррекции // Медицинская психология в России, 2015. Т. 4. С. 140–160.

9. Емелин В.А., Рассказова Е.И., Тхостов А.Ш. Диагностика психологических последствий влияния информационных технологий на человека. Москва : Акрополь, 2015. 240 с.

10. Sabita Mahapatra Smartphone addiction and associated consequences : role of loneliness and self-regulation. URL: <https://doi.org/10.1080/0144929x.2018.1560499>

11. Yunxiang Chen, Ruoxian Li, Xiangping Liu Problematic smartphone usage among Chinese adolescents : role of social/nonsocial loneliness^ use motivations, and grade difference // International Journal of Adolescent Medicine and Health, 2021. URL: <https://doi.org/10.1515/ijamh-2021-005>

12. Samaha M, Hawi NS. Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance and satisfaction with life. Computers in Human Behaviour. 2016; 57: 321–325.

13. Kwon M, Kim D-J, Cho H, et al. The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. Plos One. 2013; 8(12): 1–7.



## Раздел 5

# ТЕХНОЛОГИИ И ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СОЦИАЛЬНО УЯЗВИМЫМ КАТЕГОРИЯМ НАСЕЛЕНИЯ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

---

### ГОЛОСА КАК ИНТРУЗИВНЫЕ ДЕКОНТЕКСТУАЛИЗИРОВАННЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ О НЕБЛАГОПРИЯТНОМ СОЦИАЛЬНОМ ОПЫТЕ: СТРАТЕГИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА

**Сагалакова О.А.**

кандидат психологических наук, доцент, научный сотрудник  
olgasagalakova@mail.ru

**Труевцев Д.В.**

кандидат психологических наук, доцент, научный сотрудник  
truevtsev@gmail.com

**Жирнова О.В.**

младший научный сотрудник  
olga.zhirnova.2015@mail.ru

Лаборатория экспериментальной патопсихологии ФГБОУ ВО Московский  
государственный психолого-педагогический университет, г. Москва

*Аннотация.* Слуховые галлюцинации (голоса) рассматриваются как интрузивные деконтекстуализированные воспоминания о неблагоприятном травматическом социальном опыте, включая опыт негативных отношений с другими. Обсуждается научная концептуализация голосов и современные стратегии психологического вмешательства с использованием цифровых технологий (мобильное приложение Temstem, AVATAR-терапия), способствующих уменьшению могущества голоса, негативных отношений с ним, дистресса, редукции правдоподобности, эмоциональности, яркости навязчивых повторяющихся воспоминаний о высказываниях голоса.

*Ключевые слова:* слуховые галлюцинации, голоса, интрузии, деконтекстуализированные повторяющиеся воспоминания, травматический социальный опыт, AVATAR-терапия, двойная задача.

### VOICES AS INTRUSIVE DECONTEXTUALIZED MEMORIES OF ADVERSE SOCIAL EXPERIENCES: PSYCHOLOGICAL INTERVENTION STRATEGIES

*Annotation.* Auditory hallucinations (voices) are studied as intrusive decontextualized memories of adverse traumatic social experiences, including experiences of negative relationships with others. The scientific conceptualization of the phenomenon of voices and current strategies of psychological intervention using digital technologies

(Temstem mobile app, AVATAR-therapy) to reduce the power of voices, negative relationships with voices, distress, reduction of plausibility, emotionality, vividness of intrusive recurrent memories of voice expressions are discussed.

*Keywords:* auditory hallucinations, voices, intrusions, decontextualized re-experienced memories, traumatic social experiences, AVATAR therapy, double task.

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФ в рамках научного проекта № 22-28-01310 «Патопсихологические механизмы и современные технологии вмешательства при слуховых галлюцинациях: роль социальной тревоги и воспринимаемого стыда в формировании негативного контента “голосов”».

Все чаще традиционная логика понимания слуховых галлюцинаций (СГ), или голосов, как восприятий «без объекта» и «без субъекта», не имеющих «понятных» для внешнего наблюдателя связей с реальностью, ставится под сомнение в свете современных исследований. Еще в классических патопсихологических трудах представлены идеи о функциональном характере галлюцинаций, последние рассматриваются как продукт длительной напряженной деятельности тревожного прислушивания, однако многие звучащие в то время прогрессивные мысли не нашли должного отклика среди специалистов. Связанные с этим трудности психологической концептуализации феномена слышания голоса, порождающие ограничения операционализации в научных терминах психотических переживаний, в конечном счете свернули попытки приблизиться к осмыслению психологических механизмов формирования, поддержания и динамики СГ. Данные обстоятельства усугубляются известной резистентностью симптомов психоза к фармакотерапии, выраженным дистрессом по поводу частоты и тяжести голосов, их негативного контента (угрозы, команды, оскорбления, критика), а также низкой комплаентностью пациентов, которая сопряжена не только и не столько с особенностями самой болезни (например, нарушение критичности), но и с побочными действиями препаратов, нежеланием принимать диагноз из-за стигматизации и завышенной стигматизации психических заболеваний обществом, сопряженных со снижением социального статуса, исключением из важных для человека видов активности, что в значительной степени усиливает симптомы.

Голоса, как и прочие психотические переживания, не типичны расстройствам шизофренического спектра, а выступают трансдиагностическим феноменом. Кроме того, симптом не приравнивается к наличию расстройства, голоса встречаются примерно у 4% людей без диагностированного психиатрического диагноза, а с обманами восприятия в условиях их провокации сталкивался каждый, что только подчеркивает фундаментальный принцип патопсихологии о единстве закономерностей протекания психической деятельности в норме и при патологии. Экспериментальное изучение СГ, качественная квалификация психологических нарушений в контексте опыта галлюцинаций позволит приблизиться к возможности организации психической деятельности культурными средствами [1].

### **Галлюцинации и симптомы посттравматического стрессового расстройства: голоса как интрузивные деконтекстуализированные воспоминания о неблагоприятном социальном событии**

В рамках Маастрихтского подхода, голос – не симптом болезни, а, скорее, реакция на значимые проблемные ситуации, которые человек не смог решить, направленная на обращение внимания на внутренний конфликт. Голоса демонстрируют связь с перенесенными психотравмирующими ситуациями, в том числе опытом социального унижения и оскорбления, буллингом, преследованием,

так, у 70 % взрослых и 85 % детей СГ возникают в ответ на неразрешенные травматические переживания. Галлюцинации актуализируются в периоды психосоциального неблагополучия – во время или после психотравмирующего события, а также в ситуациях, являющихся триггерами интрузивных воспоминаний о прошлых травмах или связанных с ними эмоций, сопряженных с ощущаемой угрозой [2]. Оригинальным и обнадеживающим методом психотерапии СГ мыслится Разговор с голосом, ставящий целью принятие психотических переживаний посредством рассмотрения их диалогических свойств, а также определения важного смысла и протективной функции искажений восприятия.

Травматические события могут привести к непроизвольному повторяющемуся переживанию воспоминаний, то есть к навязчивым воспоминаниям, которые представляют собой мультимодальные мысленные образы, включающие визуальные, слуховые, обонятельные, вкусовые и телесные ощущения и являются симптомом посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Голоса осмысляются как навязчивые аудиальные образы, в верифицированных моделях утверждается, что некоторые СГ можно рассматривать как деконтекстуализированные воспоминания, которые переживаются в виде сенсорных восприятий [2].

Эмоциональность СГ и негативные убеждения, связанные с голосом (например, согласие с негативными комментариями, сообщаемыми голосами), являются важной причиной дистресса, а уменьшение или изменение этих убеждений в ходе психологического вмешательства, например, с помощью когнитивной терапии или рескриптинга травматических образов, доказало свою эффективность в снижении дистресса. Двойная задача (зрительная или аудиальная) во время актуализации воспоминаний, используется в клинической практике для уменьшения эмоциональности, яркости и негативных убеждений, связанных с визуальными интрузиями. Механизм, лежащий в основе эффекта двойной задачи, до конца неизвестен, хотя есть доказательства того, что он основан на теории рабочей памяти Baddeley (1992). Выполнение двух задач ограничивает возможности рабочей памяти по обработке информации. Воспоминания подвержены изменениям во время извлечения, поэтому нагрузка на рабочую память снижает яркость, четкость и эмоциональность воспоминаний в большей степени, чем только при извлечении, в связи с чем Jongeneel et al. заинтересовались, может ли процедура выполнения двойной задачи также снизить эмоциональность аудиальных образов и соответствующий дистресс [4].

На основе результатов исследований разработано приложение Temstem [5] для людей с вызывающими дистресс голосами и навязчивыми воспоминаниями о них. Стихийные попытки контролировать интрузии сопряжены с метакогнитивным процессом подавления, что лишь усиливает СГ и воспоминания о них, укрепляя у человека убеждение о могуществе голосов. Temstem – цифровая технология произвольной нагрузки на рабочую память с целью снижения правдоподобности опыта, связанного с переживанием СГ, обеспечения подконтрольности навязчивых воспоминаний о них с помощью двух функций – «Заглушение» (Silencing) и «Оспаривание» (Challenging), каждая из которых реализуется в процессе языковой игры. Функция Silencing основана на том, что невозможно слышать голоса, производя определенные звуки – гудение, напевание мелодии, в то время как прикусывание языка, открывание рта, сжимание кулака или поднятие бровей не оказывают такого эффекта. Торможение нежелательного процесса связано с введением несовместимой со СГ задачи продуцирования моторной речевой активности. Функция Challenging обеспечивает нагрузку на рабочую память с помощью языковой игры при актуализации негативных воспоминаний о голосах и снижает их эмоциональность, яркость и правдоподобность интрузий, причем, чем сложнее задача, тем сильнее проявляется данный эффект.

## **Голоса в контексте опыта социальной коммуникации: трансформация отношений с доминирующими галлюцинациями негативного контента**

Голоса переживаются как исходящие от преследователей, сущностей и т.д., которые имеют личностную идентичность и определенный визуальный образ, воспринимаются как реальные, по мнению людей, общаются с ними с определенной целью. Согласно когнитивным моделям, человек определяет голос как доминирующий и враждебный, а себя считает подчиненным ему, беспомощным и неполноценным. Часто слышащие голоса испытывают трудности в сфере социальных отношений, а дисфункциональные социальные схемы, которые формируются и поддерживаются опытом взаимоотношения с людьми, могут способствовать негативному диалогу с голосом. Современные методы психологического вмешательства при голосах нацелены на трансформацию отношений человека со СГ, что на фоне их интрузивной повторяемости способствует уменьшению страданий слышащих голоса.

AVATAR Therapy (AVATAR) [6] показывает достаточно обнадеживающие результаты – снижение показателей власти и враждебности голоса, уменьшение частоты СГ, в отдельных случаях и их редукция. Логика AVATAR построена в рамках relating-подхода, ориентированного на контекст межличностного взаимоотношения в терапии СГ, представляет собой диалог с заместителем голоса – визуальным цифровым аватаром, озвучиваемым специалистом, в процессе которого СГ становятся менее враждебными и более позитивно оценивающими личность пациента. Посредством овладения произвольной саморегуляцией, контролем над доминирующим голосом, возникающими негативными эмоциями развернутый психический процесс возможно организовать и свернуть во внутренний план. Перспективна ориентация AVATAR на систему сложных социальных отношений как с голосами, так и с другими людьми, что возможно реализовать как взаимодействие с различными аватарами – заместителями голосов, а также людей, с которыми человек находится в проблемных отношениях.

Представлено ограниченное количество экспериментальных исследований, нацеленных на изучение эффективности AVATAR при СГ, однако все чаще сообщается о проведении полномасштабных исследований. В пилотном эксперименте Leff et al. [6] на выборке из 26 пациентов с хроническим одиночным или доминирующим голосом преследовательского характера использование AVATAR, в отличие от обычного лечения, связано со снижением частоты, дистресса, а также показателей власти и враждебности голоса. Craig et al. в ходе проведения более крупного рандомизированного контролируемого исследования показали, что AVATAR, по сравнению с группой поддерживающего консультирования, значительно влияет на степень дистресса, ассоциированного со СГ [3]. Исследовательской группе во главе с Craig принадлежит первое масштабное одинарное слепое рандомизированное контролируемое исследование (выборка – 150 пациентов, имеющих расстройства шизофренического спектра или аффективного спектра при условии наличия психотической симптоматики, а также голоса, резистентные к традиционному лечению как минимум год). Метод AVATAR, в отличие от поддерживающего консультирования, приводил к быстрому и устойчивому снижению интенсивности СГ и показателя их власти. 7 пациентов из 75, получающих AVATAR, сообщили об исчезновении голосов, в группе поддерживающего консультирования таких результатов добились 2 пациента из 75. Пациенты позитивно относятся к использованию цифровых технологий как средства проведения терапии и создания визуального образа голоса, а совместную деятельность со специалистом по формированию аватара и установлению отношений со СГ воспринимают как полезный процесс развития психотерапевтического диалога. После

проведения AVATAR пациенты сообщали, что чувствовали поддержку со стороны психотерапевта, отмечали полезные навыки при взаимодействии с голосом, их влияние на повседневную жизнь.

Испытуемые в процессе проведения AVATAR сообщают о среднем или высоком уровне эффекта присутствия голоса на сессиях и значимом уменьшении тревоги и параноидного атрибутирования аватара. На показатели частоты и выраженности СГ после проведения AVATAR влияют переживание меньшего уровня тревоги в контексте реалистичной симуляции голоса [7]. Не обнаружено влияния эффекта присутствия голоса, снижения тревоги, взаимодействия этих переменных, а также параноидных представлений об аватаре на уменьшение дистресса и власти галлюцинаций; выдвигаются предположения, что воздействие на эти показатели определяется процессами, на которые ориентированы когнитивная терапия и Relating Therapy.

В ответ на успешные исследования эффективности AVATAR в лечении СГ ученые сконцентрировались на уточнении психологических задач вмешательства, а также на возможности уменьшить количество отказов пациентов от вызывающего дистресс диалога с аватаром. Представлены 10 терапевтических мишеней при проведении AVATAR: власть и контроль (пациент придерживается тактики ассертивного поведения, голос теряет власть над ним), самооценка / Я-концепция (в диалоге с аватаром пациент опирается на список своих личностных качеств, составленный значимым другим), механизмы поддержания СГ (выявление факторов, поддерживающих симптоматику, например, избегание, социальная изоляция, тревога и беспокорство, и работа с ними), внутренняя атрибуция (например, работа с самокритичными мыслями), идентичность / социальная связанность (нарушение социальной принадлежности в жизненном опыте пациента; рескриптинг буллинга, насилия, дискриминации), сострадание к голосу (сфокусированность на понимании и прощении; положительные функции голоса для пациента), поведенческие эксперименты (дистанцирование от команд аватара, эго-дистонного негативного контента; отработка значимых навыков в диалоге с аватаром с последующим переносом опыта на ситуации повседневной жизнедеятельности), работа с горем (например, неразрешенное горе; способы выражения любви), психотравмирующими ситуациями (работа с чувством самообвинения, стыда и т.д.), сфокусированность на будущем (обсуждение темы учебы, работы и отношений). Авторы подчеркивают, что изучение СГ и дальнейшая разработка AVATAR требуют проведение качественного анализа опыта терапии, в том числе лингвистического анализа конкретных диалогов [8].

### *Литература*

1. Сагалакова О.А., Жирнова О.В., Труевцев Д.В. Трансформация методологических представлений о «голосах» и вариантах вмешательства специалистов при слуховых галлюцинациях // Клиническая и специальная психология. 2020. Том 9. № 2. С. 34–61. doi:10.17759/cpse.2020090202
2. Corstens D. et al. Accepting and working with voices // Psychosis, Trauma and Dissociation. 2018. P. 381–396. doi:10.1002/9781118585948.ch24
3. Craig T.K. et al. AVATAR therapy for auditory verbal hallucinations in people with psychosis: a single-blind, randomised controlled trial // Lancet Psychiatry. 2018. Vol. 5. № 1. P. 31–40. doi:10.1016/S2215-0366(17)30427-3
4. Jongeneel A. et al. Linguistic dual tasking reduces emotionality, vividness and credibility of voice memories in voice-hearing individuals: results from a controlled trial // Schizophrenia Research. 2020. Vol. 216. P. 249–254. doi:10.1016/j.schres.2019.11.048
5. Jongeneel A. et al. Momentary effects of Temstem, an app for voice-hearing individuals: Results from naturalistic data from 1048 users // Internet Interventions. 2022. Vol. 30. Article. 100580. doi:10.1016/j.invent.2022.100580

6. Leff J. et al. Computer-assisted therapy for medication-resistant auditory hallucinations: proof-of-concept study // British Journal of Psychiatry. 2013. Vol. 202. P. 428–433. doi:10.1192/bjp.bp.112.124883

7. Rus-Calafell M. et al. The role of sense of voice presence and anxiety reduction in AVATAR Therapy // Journal of Clinical Medicine. 2020. Vol. 9. № 9. Article 2748. doi:10.3390/jcm9092748

8. Ward T. et al. AVATAR Therapy for distressing voices: A comprehensive account of therapeutic targets // Schizophrenia Bulletin. 2020. Vol. 46. № 5. doi:10.1093/schbul/sbaa061

## **ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛИЗАЦИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**Хомова С.Н.**

khomova.sveta@yandex.ru

ГБОУ СО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Ресурс», г. Екатеринбург

*Аннотация:* Физическая культура и спорт играют значительную роль в двигательном развитии детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), способствуя их физической реабилитации и социализации. В статье рассмотрен опыт организации адаптивных занятий физической культурой с использованием дистанционных технологий в отделении дистанционного образования ГБОУ СО «ЦППМСП «Ресурс».

*Ключевые слова:* физическая культура, адаптированная физическая культура, двигательное развитие, дистанционные технологии.

### **MOTOR DEVELOPMENT OF CHILDREN WITH DISABILITIES AS A MEANS OF SOCIALIZATION USING REMOTE TECHNOLOGIES**

*Abstract:* Physical culture and sports play a significant role in the motor development of children with disabilities, contributing to their physical rehabilitation and socialization. The article considers the experience of organizing adaptive physical education classes using distance technologies in the department of distance education of SBOU SB "TSPPMSP "Resurs".

*Keywords:* physical culture, adapted physical culture, motor development, remote technologies.

Многие дети с ограниченными возможностями здоровья обучаются в условиях специальных (коррекционных) образовательных учреждений, где созданы необходимые условия не только для их обучения и воспитания, лечения, но и реабилитации и социальной адаптации. Но есть дети, которые находятся на домашнем обучении, так как из-за состояния здоровья не могут посещать не только школу, но и осуществлять выход на улицу. Находясь большую часть времени дома, ребенок постепенно утрачивает шанс адаптироваться к жизни



в обычной социальной среде. Позднее такие дети сталкиваются с проблемами в освоении социального опыта, имеют нарушения в процессе социальных взаимоотношений.

Высокие темпы развития информационных компьютерных технологий и внедрение их в образовательный процесс, способствуют решению данной проблемы. Действительно, использование современных информационно-коммуникационных средств позволяет ребенку с ограниченными физическими и умственными возможностями найти оптимальный для себя способ получения образования в индивидуальном режиме, независимо от места и времени. А также получить возможность общения с другими людьми, адаптироваться и принять посильное участие в жизни общества. Дистанционное обучение – одна из форм получения качественного и доступного образования для детей с ограниченными возможностями здоровья. Под дистанционным обучением понимается особая форма обучения, которая имеет место в случае территориальной удаленности обучающегося от педагога и при наличии особых технических средств коммуникации. [2, с. 142]

В ГБОУ СО «ЦППМСП»Ресурс» осуществляется обучение детей-инвалидов с использованием дистанционных образовательных технологий. Такая форма обучения является дополнительной к образовательной программе, которую реализует образовательное учреждение для детей, обучающихся на дому. Программа физкультурно – спортивной направленности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья решает следующие задачи: способствовать укреплению здоровья учащихся и повышению функциональных возможностей организма; обогащение двигательного опыта физическими упражнениями общеразвивающей и корректирующей направленностью, обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации); освоение знаний о физической культуре, спорте, организме человека, об основных компонентах здорового образа жизни, благоприятных и неблагоприятных факторах окружающей среды, формирование готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье; формирование волевых качеств личности.

Обучение проводится дистанционно с использованием программы Skype, благодаря которой педагог и обучающийся имеют возможность видеть и слышать друг-друга в режиме реального времени. На занятии присутствуют родители, которые осуществляют необходимую помощь ребенку (техническую и коррекционную). Техническая помощь заключается в подготовке места для занятия, удобном расположении видеокамеры и др.

Организуя дистанционные адаптивные занятия физической культуры, педагог первоначально устанавливает контакт с учеником и его родителями. Беседуя, он собирает информацию об индивидуальных особенностях ребенка, его интересах и увлечениях, его образе жизни (насколько ребенок активен, адаптирован в домашних условиях, имеет возможности заниматься физическими упражнениями). Педагог интересуется каким образом родители организуют двигательный режим ребенка, какие рекомендации врачей учитывать.

Для каждого ученика составляется рабочая программа и индивидуальный календарно-тематический план с учетом его возрастных, индивидуальных особенностей и возможностей.

Для коррекции различных нарушений у детей с ограниченными возможностями здоровья используется многообразие физических упражнений, методических приемов. На занятиях физической культуры ученики изучают и выполняют доступные упражнения различной направленности: комплексы утренней гимнастики, специальные комплексы упражнений для различных групп мышц, упражнения и игры для развития мелкой моторики и координации движений, развития дыхательной функции и пр. Одним из больших преимуществ занятий

адаптивной физической культуры в дистанционном образовании состоит в том, что ученик не находится в статическом положении (сидит за компьютерным столом в процессе всего занятия), а имеет возможность менять положение, т.к. физические упражнения проводятся в различных исходных положениях – сидя на стуле, стоя на ногах, на коленях или на четвереньках, лежа на спине, на животе, на боку. Упражнения и игры проводятся с использованием музыкального сопровождения (спортивные и детские песни, музыкальные композиции разного ритма, музыки для релаксации), что несомненно способствует повышению созданию положительного эмоционального фона на занятии физической культуры. Если ребенок имеет тяжелые двигательные нарушения, урок проводится с активным участием родителей. Они оказывают непосредственную помощь в правильном выполнении физических упражнений, обеспечивают соблюдение техники безопасности, в отдельных случаях являются проводником информации между учеником и учителем. Родители имеют возможность получить консультационную помощь, рекомендации по организации занятий физической культурой в домашних условиях.

На занятиях адаптивной физической культуры расширяется познавательный кругозор учащихся. Дети изучают организм человека, получают знания о здоровом образе жизни, развитии спорта и олимпийского движения, российских спортивных (олимпийцах и паралимпийцах) и т.д. Подача теоретического материала проводится в форме бесед, просмотра и обсуждения презентаций, видеороликов, выполнения творческих заданий, интерактивных игр.

Ребята учатся создавать проекты, осуществляя поиск и отбор информации, повышая тем самым свою компьютерную грамотность и интерес к учебе. Используя функции программы Skype можно оказать непосредственную помощь, в том числе и техническую, руководя деятельностью ученика в режиме он-лайн.

Совершенствуя познавательную деятельность такие положительные личные качества, как смелость, собранность, упорство, настойчивость, воспитывается чувство патриотизма и любовь к Родине. Дистанционное обучение позволяет удовлетворять потребность в общении, формировать коммуникативные навыки, находить новых друзей.

Интерес к спорту и активному, здоровому образу жизни поддерживается через форум «Спортивная площадка», расположенному на сайте центра "Ресурс". Там можно найти разнообразную интересную информацию: видеоролики и рассказы о спортсменах, об олимпийских видах спорта, истории олимпийских игр, олимпийских талисманах.

Задача педагогов физической культуры отделения дистанционного образования – способствовать социализации и развитию двигательной активности детей с ОВЗ, мотивации к организации подвижной деятельности, развитию познавательной сферы, способствовать формированию компьютерной грамотности, используя современные информационно-коммуникационные технологии.

### *Литература*

1. Педагогические технологии дистанционного обучения: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / [Е.С. Полат, М.В. Моисеева, А.Е. Петров и др.]; под ред. Е.С. Полат. М.: Издательский центр «Академия», 2006. 400 с.
2. Мясникова М.С. Инновации в образовании: дистанционное обучение детей с ограниченными возможностями здоровья // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы IV междунар. науч. конф. (г. Уфа, ноябрь 2013 г.). Уфа: Лето, 2013. С. 149-151.

# ДИСТАНЦИОННЫЕ СЕТЕВЫЕ ПРОЕКТЫ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ И ТВОРЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ С ОВЗ

Твердохлебова Н.В.,

Бабанская М.А.

odnknr.2018@gmail.com

ГКОУ РО «Ростовская санаторная школа-интернат №28»

*Аннотация.* В статье рассматриваются возможности использования дистанционных сетевых проектов в образовательной деятельности обучающихся с ОВЗ. Выделены этапы и определены условия сетевого взаимодействия педагога с обучающимися с особыми образовательными потребностями при реализации сетевых проектов. Анализируются образовательные и воспитательные возможности дистанционных сетевых проектов.

*Ключевые слова:* дистанционное образование; сетевые проекты; универсальные учебные действия.

## REMOTE NETWORK PROJECTS AS AN EFFECTIVE MEANS OF FORMING COGNITIVE AND CREATIVE ACTIVITY OF STUDENTS WITH DISABILITIES

*Abstract.* The article discusses the possibilities of using remote network projects in the educational activities of students with disabilities. The stages are highlighted and the conditions for the teacher's network interaction with students with special educational needs in the implementation of network projects are determined. The educational and educational possibilities of remote network projects are analyzed.

*Keywords:* distance education; network projects; universal educational activities.

Реализация дидактических возможностей дистанционных сетевых технологий обучения для успешного развития и социализации обучаемых с ОВЗ, формирования положительной мотивации их учебной деятельности сегодня особенно актуальна. При этом создается образовательная среда, где есть условия для самореализации личности, обеспечивается качественное и доступное образование.

Очень важно, чтобы дети с ОВЗ овладели навыками решения не только образовательных, но и социальных проблем: умели получать, отбирать и обрабатывать информацию, анализировать ситуацию, принимать решения, планировать, коммуницировать, анализировать полученные результаты, сравнивать объекты, прогнозировать нежелательные события, моделировать целесообразный стиль поведения, организовывать себя и свою деятельность, полно и точно выражать мысли, решать практические и теоретические задачи в различных жизненных ситуациях. Поэтому педагогу для решения этих сложнейших задач необходимо вовлечь учащихся в деятельность, найти методы, которые научили бы ребят получать удовольствие от процесса образования.

Одним из таких методов является, безусловно, сетевой дистанционный проект, когда совместная деятельность педагога и учащихся организуется на основе ИКТ и направлена на решение общей проблемы и достижение результата.

Сетевые проекты развивают личностные УУД, они метапредметны, при их реализации педагог применяет разнообразные технологии, например, такие, как

обучение в малых группах, учебные дискуссии, мозговой штурм, создание проблемной ситуации, учебное исследование.

Методологическая основа сетевых дистанционных проектов состоит в том, что в результате внедрения ФГОС и принятия нового Закона об образовании осуществляется переход современного российского образования на инновационный путь развития, целью школьного обучения становится самостоятельное определение и достижение учащимися поставленных учебных целей. Проектная деятельность создает условия для разноуровневого обучения, учитывает индивидуальные возможности ребенка, позволяя ему работать в своем темпе, не испытывая дискомфорта.

Безусловно, это требует нового подхода к профессиональному уровню педагогов. Учитель должен владеть средствами визуального представления информации в сети Интернет, уметь осуществлять методическую поддержку дистанционного сетевого проекта на всех этапах его реализации, создавать доступные инструкции по выполнению заданий и работе в различных сервисах, владеть комплексом современных инструментов оценивания и самооценивания, приемами сотрудничества.

Важно помнить, что при реализации дистанционного сетевого проекта учитель перестает быть главным источником знаний для учащихся, он сопровождает и направляет детей, помогает ориентироваться в мире информации, контролирует ход реализации проекта. Такая деятельность позволяет развить у ребенка ключевую компетенцию – умение учиться.

Учащимся с ОВЗ дистанционные проекты помогают не только в решении познавательных поисковых задач, способствующих раскрытию и реализации творческого потенциала, но и приучают к самостоятельности в преодолении трудностей, в их рамках дети имеют возможность применить полученные знания в разных учебных областях, расширяют свои компетенции в использовании ИКТ. Постепенно у детей формируется потребность и готовность к систематическому пополнению уже имеющейся информации.

В рамках реализации дистанционного сетевого проекта дети с ОВЗ осваивают следующие учебные навыки: планировать, выполнять и оценивать свои учебные действия; осуществлять контроль и самоконтроль; использовать различные способы поиска информации в соответствии с задачей; анализировать, обобщать, сравнивать имеющуюся информацию; организовывать учебное сотрудничество; работать в группе и индивидуально; распределять роли в процессе совместной деятельности.

Работа над дистанционным сетевым проектом дает возможность учащимся получить новый личностный опыт, который потом принесет много интересного и продуктивного в их образовательную деятельность.

Мы со своими учениками реализуем несколько сетевых дистанционных проектов: «Тихая моя Родина...» (краеведческий проект в рамках предмета ОДНКНР), «Душегрея», «Первая строка» (проект, направленный на представление творческих достижений учащихся), «Как прекрасен этот мир!», «Таганрога я не миную...». Проекты разнонаправленные по тематике, при работе над ними учитываются состояние здоровья обучающихся, их возможности и потребности, уровень заданий адаптирован к возможностям обучающихся. Но реализация этих проектов подчинена достижению одной важнейшей цели – развивать интерес к знаниям, повышать мотивацию к обучению у ребят с ОВЗ.

Важное место в реализации сетевого дистанционного проекта занимает принцип, сочетающий коллективные, групповые и индивидуальные формы работы. Мы осознаем те трудности с социализацией и коммуникацией, которые возникают у учащихся с ОВЗ, но проектный характер работы позволяет не только создать продукт совместной деятельности обучающихся, но обеспечивает содержательное и продуктивное взаимодействие коллектива.

Рассмотрим некоторые организационные моменты, которые педагогу необходимо реализовывать в процессе работы над сетевым дистанционным проектом:

1. Ознакомиться с интересами обучающихся, выбрать тематику проекта. Проект должен носить междисциплинарный характер, что позволит активизировать творческие способности и познавательные интересы участников дистанционного сетевого проекта.

2. Определить тематику проекта и сформулировать проблему исследования, сформулировать гипотезу и создать план работы по решению проблемы. Главная задача преподавателя на этом этапе – не отвергать ни одну из предложенных идей, увидеть в них проблему, решение которой поможет организовать исследование. Преподаватель помогает сформулировать гипотезу.

3. Распределить роли в процессе совместной деятельности, что поможет продуктивно работать при выполнении заданий проекта.

В условиях сетевого взаимодействия каждому обучающемуся ставится индивидуальная задача. Так формируется навык управления собственным образованием, ученик проектирует свой образовательный результат, выбирает оптимальный маршрут и средства, учитывая вероятные риски.

4. Использовать различные способы поиска информации в соответствии с задачей. Указывать на эти способы учащимся в случае затруднений.

Участникам в ходе реализации сетевого проекта приходится осваивать разные стратегии работы с информацией: анализ, обобщение, сравнение с имеющейся информацией.

5. Организовать учебное сотрудничество.

При дистанционной форме работы эта задача стоит перед координатором команды. Сотрудничество организуется и с другими командами, через создание совместных продуктов и взаимную оценку по критериям. Ребята принимают решения вместе, находят компромисс, взаимодействуют в группе. Обучающиеся начинают адекватно оценивать свои возможности, учатся контролировать себя, приобретают разнообразные социальные навыки: ответственность, такт, учет позиции других людей. Работа над сетевым проектом побуждает учащихся к общению: они обмениваются опытом, мнениями, данными, информацией, результатами разработок. Так учащиеся с ОВЗ включаются в коммуникацию со сверстниками, что для них, безусловно, является очень значимым.

6. Планировать, выполнять и оценивать учебные действия, осуществляя контроль и самоконтроль.

7. Рефлексия, в том числе итоговая.

После каждого этапа работы над сетевым дистанционным проектом должен быть создан заранее определенный продукт совместной деятельности, что позволит оценить организацию учебного сетевого проекта и его практическую значимость, работу команды. Участники проекта представляют свои работы, знакомятся и оценивают работы других участников.

Очень важно определить сетевые сервисы, наиболее подходящие для проекта, создать единое пространство, доступное всем его участникам.

Следует отметить, что в процессе реализации проектов ребята научились применять на практике следующие УУД: определять и ставить новые цели, моделировать способы возможного решения проблемы, планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, принимать решения в проблемной ситуации, самостоятельно контролировать свое время, работать в группе – устанавливать рабочие отношения, делать умозаключения, адекватно воспринимать оценку учителя и сверстников. В условиях обычного урока эти УУД формировать было бы гораздо сложнее.

Работа над сетевыми дистанционными проектами с учащимися с ОВЗ имеет целый ряд преимуществ:

9. отсутствуют временные и пространственные ограничения, что позволяет работать над проектом в любое удобное для участника время;

10. учитываются интересы, потребности и возможности участников, выстраивается индивидуальная образовательная траектория;

11. результаты проектной деятельности фиксируются в сетевой среде, участники проекта могут открыть доступ к своим работам.

Участие в дистанционных сетевых мотивирует обучающихся на самостоятельную активную познавательную деятельность, в которой учитель выступает компетентным помощником, осваивает новую парадигму образования, применяет дифференцированный подход к обучению с учетом образовательных возможностей ребенка, постоянно профессионально совершенствуется.

### *Литература*

1. Пахомова Н.Ю. Метод учебного проекта в образовательном учреждении: Пособие для учителей и студентов педагогических вузов. М.: АРКТИ, 2003.

2. Полат Е.С. Современные педагогические и информационные технологии в системе образования: учеб. пособие для студентов высш. учеб. Заведений / Е.С. Полат, М.Ю. Бухаркина. М.: Издательский центр "Академия". 2007.

3. Румбешта Е.А., Бычкова А.С. Подготовка учителя к реализации ФГОС в плане формирования и оценки результатов образовательных достижений учащихся // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (TSPU Bulletin). 2013. Вып. 13 (141). С. 170–176.

4. Суворова Н.И. Интерактивное обучение: новые подходы // Учитель. 2000. № 1. С. 25–27.

## **«СЕТЬ СОЦИАЛЬНЫХ КОНТАКТОВ» КАК ТЕХНОЛОГИЯ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ОКАЗАВШИМИСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ, В СПЕЦИАЛЬНЫХ КОРРЕКЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**Дудина С.Ю.**

к. пс.н., педагог-психолог, высшей категории

svetadudinasveta@gmail.ru

ГКОУ «Школа №3 для детей с ОВЗ»

г. Кострома.

*Аннотация.* Технология работы с сетью социальных контактов позволяет изучить и мобилизовать и восстановить социальное окружение и контакты семьи и ребенка, используя внутренний потенциал самой семьи. Она позволяет обеспечить участие и учет мнения ребенка в принятии решений влияющих на его жизнь. Тем самым найти выход и составить программу действий из сложной жизненной ситуации.

*Ключевые слова:* сеть социальных контактов, задачи сетевой терапии, механизм сетевой терапии, методы работы.

## **«SOCIAL CONTACT NETWORK» AS A TECHNOLOGY FOR WORKING WITH CHILDREN IN DIFFICULT LIFE SITUATIONS IN SPECIAL CORRECTIONAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS**



*Abstract:* the technology of working with a network of social contacts allows you to study and mobilize and restore the social environment and contacts of the family and the child, using the internal potential of the family itself. It allows you to ensure the participation and consideration of the child's opinion in making decisions affecting his life. Thus, find a way out and make a program of actions out of a difficult life situation.

*Keywords:* network of social contacts, tasks of network therapy, mechanism of network therapy, methods of work.

Система социальных связей человека, сеть его социальных контактов представляет собой ту силу и опору, которая сама по себе является ресурсом, может помочь мобилизовать имеющиеся ресурсы личности и в дальнейшем сохранить достижения. При каком-либо нарушении баланса система сама стремится к восстановлению равновесия и поддерживает себя. Поэтому в моменты острых системных кризисов иногда наблюдается спонтанное восстановление функций системы без помощи извне. Когда кризис приобретает хронический характер, в его преодолении должны участвовать не вовлеченные ранее элементы системы или смежные системы; «включить» их в работу – задача специалистов. Этой цели служит метод работы с сетью социальных контактов, или сетевой метод. В основу сетевого подхода положена социально-экологическая модель развития Юрия Бронфенбреннера. Согласно ей мы все живем в мире и взаимодействуем с нашим окружением на разных уровнях. Каждый человек представляет собой мини-систему. Он также включен в несколько микросистем: это семья, родственники, школа или место работы, друзья и т.д.[1]

Специалисты, использующие данный метод, называются сетевыми терапевтами. Одним из основных инструментов является сетевая встреча.

С одной стороны, выход из трудной жизненной ситуации во многом зависит от самих клиентов и не может быть искусственно «навязан» специалистами с точки зрения их знаний и опыта.

С другой стороны, существует множество официальных и должностных лиц, от решений которых зависит судьба ребенка[2].

Кроме этого, зачастую ресурсы, способствующие преодолению психологических или социальных проблем, дисбаланса или кризиса, находятся в том социальном окружении, в котором ребенок живет достаточно долго, на уровне взаимодействия между семьей, школой, родственниками.

Особенностью метода взаимодействия с близким окружением является то, что вмешательство специалистов в принятие и выполнение решений по выходу семьи из ситуации неблагополучия – минимально, они выступают в роли направляющих и контролирующих органов. Во время проводимых встреч семья и ее ближайшее социальное окружение самостоятельно выбирают наиболее приемлемый путь преодоления проблемы. Когда в поле зрения специалистов оказываются социальные или психологические проблемы ребенка, традиционным является активное воздействие непосредственно на самого ребенка. Цель вмешательства обычно формулируется как стимуляция изменений в личности для более успешного преодоления ребенком имеющихся проблем.

«Сеть социальных контактов» (Сетевая встреча) – представляет собой встречу между членами семьи и социальными работниками, а также с теми, кому не безразлична судьба семьи. Обсуждение проблемы проходит в тесном кругу, где общими усилиями рассматриваются пути выхода из кризисной ситуации.[6]

Таким образом, целями сетевой терапии является:

1. Оказание помощи и поддержки семье, находящейся в трудной жизненной ситуации или кризисной ситуации с помощью активизации ресурсов социального окружения семьи для преодоления комплекса проблем, с которыми семья

сталкивается в повседневной жизни и восстановления нарушенных взаимоотношений с ребенком.

2. Нормализация социальной ситуации развития ребенка с минимальным вмешательством в жизненное пространство семьи и привлечения ресурсов семьи и ее окружения.

3. Мобилизация и активизация внутренних ресурсов семьи, детей и потенциальных возможностей ближайшего сетевого окружения.

#### **Задачи использования технологии сетевой терапии.**

1. Улучшение качества социальных отношений в семье, в обществе.

2. Изменение поведения субъектов в процессе достижения определенных целей в конкретных условиях места и времени.

3. Изменение целей взаимодействия, форм и средств социального целодостижения, а также потребностей и норм отдельных индивидов и социальных групп.

Механизм реализации сетевой терапии – система воздействий и мер, складывающаяся в результате межличностных взаимодействий подростка, взрослого человека со значимыми для него людьми.

#### **Случаи проведения сетевой встречи.**

1. Конфликтные отношения в семье.

2. Конфликты детско-родительских отношений.

3. Непосещение школы, пропуски занятий.

4. Жестокое отношение в семье.

5. Болезнь, несостоятельность родителей.

6. Невыполнение родителями своих обязанностей.

7. Психологические расстройства когонибудь из родителей.

8. Бродяжничество.

9. технология работы с семьей включает в себя несколько этапов.

#### **Этапы применения технологии:**

1. Первый этап работы.

*Задачи:*

– Проанализировать жизненную и социальную ситуацию ребенка и семьи.

– Определить проблемы ребенка и семьи и выявить их причины.

*Методы работы:* сравнительный анализ, обобщение, анализ жизненной ситуации, беседа.

*Ожидаемые результаты работы:* определение факторов риска и нахождение ресурсов для изменения ситуации, определение возможности помощи семье.

2. Второй этап работы.

*Задачи:*

– Создание доверительных отношений между специалистами и семьей, ребенком.

– Формирование у специалистов потребности в командной работе, участие социальных работников в решении проблем ребенка и семьи.

– Оформление договорных отношений.

*Методы работы:* посещение на дому, мотивационное собеседование, индивидуальные беседы с членами семьи, упражнения по командообразованию.

*Ожидаемые результаты работы:* согласие семьи на участие в программе и оформление договора.

### 3. Третий этап работы.

#### *Задачи:*

- Создание карты социальных связей несовершеннолетнего.
- Карты социальных связей семьи.
- Анализ социальной сети.
- Выявление факторов риска и здоровья .
- Прогнозирование перспектив реабилитационной работы.

*Методы работы:* Составление карт социальных связей ребенка, генограммы семьи, семейной социограммы, методы психодиагностики.

*Ожидаемый результат работы:* выявление индивидуальных ресурсов членов семьи, определение социальных ресурсов.

### 4. Четвертый этап работы .

#### *Задачи:*

- Побуждение к более активному участию семьи и ребенка в решении своих проблем.
- Активизация ресурсов лиц социального окружения и привлечение внимания значимых для ребенка людей к решению существующих у него проблем

*Методы работы:* составление списка индивидуальных целей членов семьи, разработка плана достижения наиболее значимых целей, приглашение к работе членов сети социальных контактов.

*Ожидаемый результат работы:* осознание родителями необходимости изменения характера взаимоотношений в семье, выявления желаемых целей для каждого члена семьи, согласие на встречу членов социальных контактов.

### 5. Пятый этап работы.

#### Проведение сетевой встречи.

Фазы сетевой встречи (фаза создания племени, фаза поляризации, фаза мобилизации, фаза депрессии, фаза прорыва, фаза катарсиса).

### 6. Этап обобщения и подведения итогов.

- Анализ выполнения плана работы с семьей.
- Принятие мер воздействия к родителям, уклоняющимся от содержания с существующим законодательством.
- Обобщение с родителями характера изменений внутрисемейной ситуации и их динамики через использование дискуссионной панели “СППС”.
- Подведение итогов реабилитационной работы с семьей.

#### *Приведем пример применения технологии сеть социальных контактов.*

Сетевая встреча «Как помочь Аркадию урегулировать детско-родительские отношения в семье».

#### Описание ситуации.

Семья Аркадия, находится в трудной жизненной ситуации, опекаемая, многодетная. Пять лет назад их дом был уничтожен огнем во время пожара.

Аркадий замкнутый, необщительный, ранимый ребенок, проживает с опекуном (тетя) и двумя сестрами. Родной отец умер, когда Аркадию исполнилось 4 года. Взаимоотношения в семье сложные, детско-родительские отношения в семье нарушены. Мать периодически злоупотребляет спиртными напитками вместе со своим сожителем, длительное время нигде не работают. Доход семьи – временные заработки. Аркадий, поменял 5 мест учебы, за последние 5 лет. По заявлению матери Аркадий с ней не общается. Два месяца Аркадий посещал занятия психолога, чувствовалось, что подросток заинтересовался, работал и посещал занятия с удовольствием.

По результатам психологических тестов, наблюдения можно сказать, что Аркадий – необщительный, не выполняет требования учителей, замкнутый, спокойный, настороженный, неуверенный в себе. Уровень интеллектуального развития соответствует условно принятой норме. Нервная система слабая, истощаемая, работоспособность низкая. Адаптация идет длительно, поэтому действия замедленны. Работоспособность неравномерная, зависит от колебания настроения. Эмоциональный фон положительный, но несбалансированный. Темп деятельности неравномерный, зависит от характера задания, настроения. Продуктивность становится высокой при наличии заинтересованности, внешней мотивации.

Во время проводимой встреч семья и ее ближайшие окружение самостоятельно выбирают наиболее приемлемый путь преодоления своих проблем. Данный метод позволит обнаружить не только проблему, но и ресурсы самой семьи, необходимые для конструктивных изменений и выхода из кризисной ситуации. Одним из достоинств метода является мобилизация и повышение ответственности самой семьи и ее ближайшего окружения при принятии и выполнении важных для ребенка и его семьи решений.

Матери Аркадия предложено устроиться на работу, не употреблять спиртные напитки, заботиться о своих детях.

Администрации школы направить письмо в администрацию города с просьбой об улучшении жилищно-бытовых условий семьи.

Аркадию бросить курить, посещать все уроки.

Опекуну распределить обязанности в семье по содержанию и воспитанию.

Мать Аркадия возвратилась домой и на данный момент проживает вместе со своими детьми, пока не восстановлена в родительских правах.

Сделан ремонт, по улучшению жилищных условий.

Мать Аркадия была направлена на лечение алкогольной зависимости.

Занятия с психологом с Аркадием с целью активизации мотивационной сферы и улучшения эмоционального состояния.

Таким образом, метод позволяет и специалистам, и семье добиваться положительных результатов, изменить отношения внутри социального окружения семьи, реально сокращать сроки пребывания детей в социальных учреждениях и предотвращать саму возможность попадания ребенка в социальный приют или центр, способствует профилактике социального сиротства. Не менее важной представляется и проблема равной ответственности родителей и общества за судьбу ребенка, что в конечном итоге способствует развитию гражданского общества в целом.

### *Литература*

1. Ботт Е. «Семья и социальные сети». Лондон, Тависток Пабл. 1957 г.
2. Дети в трудной жизненной ситуации: актуальные проблемы: Доклад Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. М., 2011. 56 с.
3. Краткий психологический словарь / сост. Л.А. Карпенко, под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М., 1985. 431 с.
4. Олиференко, Л.Я. Социально-педагогическая поддержка детей группы риска / Л.Я. Олиференко, Т.И. Шульга, И.Ф. Дементьева. М., 2002. 256 с.
5. Российский статистический ежегодник. 2012: Статистический сборник / Росстат. М., 2012;
6. Сеть социальных контактов: мобилизация социального окружения детей и семей в кризисной ситуации / ред. Н. Власов, Б. Хольмберг, Н. Снурникова. М., 2005

# **ПРОЕКТ «ЭЛЕКТРОННЫЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ ВИДЕОКАЛЕНДАРЬ КАК РЕСУРС СОЦИАЛИЗАЦИИ И РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ»**

**Гордиевских Е.А., Гребнева С.А.**

elena.gordievski@mail.ru

cdtnbiyf@bk.ru

Государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области Центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Ресурс», Екатеринбург

*Аннотация.* В нашем образовательном учреждении дистанционно обучаются дети инвалиды и дети с ОВЗ, проживающие в городах и поселках Свердловской области. Педагогами выбраны формы работы, доступные для детей с особыми образовательными потребностями. В рамках патриотического воспитания педагоги и обучающиеся успешно работают над коллективным проектом «Исторический видеокалендарь». Это целый комплекс мероприятий, посвященных памятным датам, выдающимся историческим личностям или важным событиям отечественной истории.

*Ключевые слова:* патриотическое воспитание, социализация детей с ОВЗ, история Отечества, «Исторический видеокалендарь».

## **THE PROJECT «ELECTRONIC HISTORICAL VIDEO CALENDAR AS A RESOURCE FOR SOCIALIZATION AND PERSONAL DEVELOPMENT OF STUDENTS WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS»**

*Annotation.* Disabled children and children with disabilities living in cities and towns of the Sverdlovsk region study remotely in our educational institution. Teachers have chosen the forms of work available for children with special educational needs. Within the framework of patriotic education, teachers and students are successfully working on a collective project «Historical video Calendar». This is a whole range of events dedicated to memorable dates, outstanding historical figures or important events of national history.

*Keywords:* patriotic education, socialization of children with disabilities, history of the Fatherland, «Historical video calendar».

Проект «Исторический видеокалендарь» реализуется педагогами отделения дополнительного образования с использованием дистанционных образовательных технологий Центра «Ресурс» г. Екатеринбург. Проект направлен на патриотическое воспитание, личностное развитие и социализацию обучающихся с особыми образовательными потребностями. Социализация таких обучающихся проходит сложнее, сопровождается рядом трудностей, растягивается во времени. Поэтому форма работы должна быть удобной, доступной и интересной для каждого ребенка вне зависимости от особенностей его физического развития.

*Цель проекта:* социализация обучающихся посредством формирования осознанного отношения обучающихся к Отечеству, его прошлому, настоящему на основе исторических ценностей и роли России в судьбах мира;

### *Задачи:*

- развивать гражданственность и национальное самосознание обучающихся;
- способствовать формированию патриотизма, чувства гордости за героическое прошлое своей Родины;
- способствовать усвоению социальных норм, традиций, обычаев и культурных ценностей многонационального российского народа.

Данное направление в работе педагогов актуально на сегодняшний день. Патриотическое воспитание, духовно-нравственное развитие граждан Российской Федерации является одним из приоритетных направлений государственной политики. О важности такой работы говорится в Указе Президента Российской Федерации от 12.05.2009 № 537 “О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года”, Указе Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 747 “О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года”.

9 ноября 2022 года Президентом Российской Федерации был подписан Указ за № 809 “Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей”, в котором подчеркивается, что сохранение исторической памяти, противодействие фальсификации истории является важным направлением работы всех учреждений культуры и образования.

«Исторический видеокалендарь – это целый комплекс мероприятий, посвященных памятным датам, выдающимся историческим личностям или важным событиям Отечественной истории, включенных в Календарь памятных дат нашей страны.

Основой является видеофильм, продолжительностью от 6 до 12 минут, подготовленный педагогами Центра “Ресурс”. При подборе материала используются лицензированные электронные образовательные ресурсы: Всемирная история в лицах [www.rulers.narod.ru](http://www.rulers.narod.ru), Военная история <http://militera.lib.ru/>, Правители России и Советского Союза <http://www.praviteli.org/>, Хронос. Коллекция ресурсов по истории. Подробные биографии, документы, статьи, карты <http://www.hrono.info/biograf/index.php>.

Организация проекта «Исторический видеокалендарь» включает в себя несколько этапов:

- подготовительный этап;
- основной демонстрационный;
- итоговый.

На подготовительном этапе идет отбор тем, с учетом предстоящих важных событий и памятных дат в истории. Тщательно подбирается материал, создается видеоролик. Разрабатываются интерактивные задания, игры, викторины. Вниманию обучающихся предлагаются стихи, песни, архивные документы, материалы выставок по данной теме.

Материалы проекта “Исторический видеокалендарь” размещаются на сайте Отделения, так как каждый обучающийся имеет доступ к этому ресурсу. Учитывая физические особенности детей, используются одновременно как видео, так и звуковые формы представления учебного материала. Такая подача информации позволяет педагогам в рамках занятия донести до ребенка новые знания и закрепить их.

Основной этап начитается с анонсирования нового выпуска Видеокалендаря примерно за неделю до начала мероприятия. В красочной афише, размещенной на сайте [dist.66.ru](http://dist.66.ru), указываются тематика и сроки проведения.

Изучив представленные материалы и выполнив задания, обучающиеся могут задать вопросы и поделиться своим мнением на тематическом форуме. Такая форма работы, на наш взгляд, позволяет построить личностно – ориентирован-



ные варианты взаимодействия с детьми с ОВЗ с самыми разными образовательными потребностями, значительно расширить рамки представлений обучающихся о том или ином значимом событии или личности отечественной истории.

По окончании мероприятия, педагоги подводят итоги, выполненных заданий и викторин и размещают наградные материалы (дипломы, свидетельства участника).

Методическим объединением педагогов-историков проводится 4 мероприятия в год, в зависимости от памятных дат и событий, которые отмечаются в этом году.

В ходе реализации проекта началось сотрудничество с Государственным Архивом Свердловской области, который предоставляет доступ к фото-документам. Эти источники помогают формированию у обучающихся представления о роли Урала в разные периоды жизни нашей страны.

Проект начал свою работу в феврале 2018 года. На сегодняшний день проведено 17 мероприятий. Можно выделить три основных содержательных линии: история государственных праздников, знаменательные даты в истории страны, исторические личности. В планах развивать четвертую линию совместно с ГАСО, посвященную истории Урала.

### **История государственных праздников**

В рамках этой содержательной линии проведено 3 мероприятия, задачей которых было рассказать обучающимся об истории государственных праздников России.

Ребята дополнили свои знания о исторических событиях, в честь которых установлены такие Государственные праздники как «День народного единства», «День Победы», «23 февраля День защитника Отечества».

### **Знаменательные даты**

В этом направлении было проведено 4 мероприятия, посвященные следующим годовщинам: «Конституции Российской Федерации – 25 лет», «75 лет снятия блокады Ленинграда», «10 декабря – день прав человека», «8 февраля – День памяти юного героя-антифашиста», 20 апреля 2022 года – 80 лет Московской битве».

### **Исторические личности России**

Третья содержательная линия раскрыла роль в истории России таких исторических деятелей как Дмитрий Донской и Петр I, Г.К. Жуков, М.В. Ломоносов.

### **История Урала**

В рамках этой содержательной линии мероприятие подготовлено совместно с ГАСО. Сотрудниками архива была организована Электронная выставка по документам ГКУСО «ГАСО» по теме «Школы и школьники Свердловской области времен СССР». Рассматривая фотографии, ребята смогли увидеть свои города такими, какими они были в другой исторической эпохе.

Педагоги Дистанционного отделения рассчитывают на дальнейшее плодотворное сотрудничество с архивом.

Таким образом, проект «Исторический видеокалендарь» позволяет каждому обучающемуся с особыми образовательными потребностями в любое удобное для него время зайти на сайт и познакомиться с информацией, посмотреть видеоматериалы, в доступном для него темпе работы и в комфортных условиях выполнить предложенные задания. Выбранная педагогами форма работы развивает гражданственность и национальное самосознание обучающихся, является эффективным средством формирования патриотизма, активной жизненной позиции и способствует социализации обучающихся с особыми образовательными потребностями.

# СПЕЦИФИКА ОКАЗАНИЯ ДИСТАНЦИОННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ В ПЕРИОД РАСПРОСТРАНЕНИЯ COVID-19 И САМОИЗОЛЯЦИИ

Громова А.В., Вершинкина Е.В.

[gromovaav@mgppu.ru](mailto:gromovaav@mgppu.ru)

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский государственный психолого-педагогический университет», г. Москва

*Аннотация.* В данной статье рассматриваются исследования, посвященные особенностям дистанционной психологической помощи в период распространения COVID-19 и самоизоляции. Выделяются достоинства дистанционной помощи в контексте обращений детей и подростков, приводятся основные запросы, поступающие в службу, описываются технологии дистанционной помощи в онлайн-формате и в формате службы «Телефон доверия». Особое внимание уделяется диагностике состояния абонента, обратившегося в службу дистанционной психологической помощи, как важному аспекту стабилизации психоэмоционального состояния обратившегося.

*Ключевые слова:* психологическая помощь, дистанционное консультирование, подросток, пандемия, эмоциональное состояние.

## THE SPECIFICS OF PROVIDING REMOTE PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO CHILDREN AND ADOLESCENTS DURING THE SPREAD OF COVID-19 AND SELF-ISOLATION

*Annotation.* This article discusses research on the features of remote psychological assistance during the spread of COVID-19 and self-isolation. The advantages of remote assistance in the context of appeals from children and adolescents are highlighted, the main requests received by the service are given, the technologies of remote assistance in online format and in the format of the Helpline service are described. Particular attention is paid to the diagnosis of the condition of the subscriber who applied to the remote psychological assistance service, as an important aspect of stabilizing the psycho-emotional state of the applicant.

*Keywords:* psychological assistance, remote counseling, teenager, pandemic, emotional state.

По данным Всемирной организации здравоохранения [11], пандемия повлияла на положение людей в континууме психического здоровья: возросла интенсивность переживания тревоги и дистресса, снизилась работоспособность, было отмечено ухудшение психического статуса людей, уже имеющих психические заболевания. Таким образом, влияние пандемии и самоизоляции на психику людей оказалось достаточно значительным и интенсивным, что требует длительного времени для восстановления и психоэмоциональной стабилизации.

В 2020-2021 гг. вышло большое число исследований, как в России, так и за рубежом, освещающих особенности и изменения психического состояния людей в период распространения COVID-19 и самоизоляции. Отмечается, что наиболее явными негативными последствиями пандемии выступают высокий уровень подверженности стрессорам и тревожности, рост числа депрессивных

состояний, проблемы со сном, трудности в адаптации к новой, нестандартной ситуации [2].

Особенное влияние стресс, вызванный пандемией, оказал на людей, ранее имеющих проблемы с психическим здоровьем. Также отмечается, что подростки в этот период были в значительно большей степени, чем взрослые, подвержены повышенной тревожности, депрессии, им было труднее справляться со стрессом [5]. Особенно сильно негативное влияние пандемия оказала на девочек-подростков.

В период распространения COVID-19 и самоизоляции дистанционная психологическая помощь стала, по сути, единственным способом получения профессиональной психологической поддержки. Во многих исследованиях отмечается, что данный способ работы достаточно эффективен в формате индивидуально-психологического консультирования, получения краткосрочной психологической помощи, особенно в ситуациях работы с кризисными запросами [1]. Доступ к дистанционной психологической помощи, особенно в формате «Телефонов доверия» или чатов особенно важен для детей и подростков из маргинализированных семей, где возможность получить помощь очно была ограничена даже до начала пандемии. Следует отметить, что дистанционная форма работы не только удобна для обратившихся за помощью, но также максимально безопасна для них, так как позволяет проводить психологическое консультирование в условиях максимальной анонимности не нарушая, при этом, контакта между консультантом и клиентом. Также службы дистанционной психологической помощи в период пандемии и самоизоляции выступают своеобразными «органами по защите прав детей», куда ребенок может самостоятельно сообщить о совершаемом над ним насилии и получить поддержку для дальнейшей помощи самому себе [1].

В исследовании, описанном Пятницкой Е.В. [4] отмечается, что основные запросы, поступающие в службу дистанционного консультирования в период пандемии COVID-19 и самоизоляции, касались следующих тем:

1. Неопределенность будущего, тревога, связанная с дальнейшей жизнью;
2. Страх смерти;
3. Подавленность, ощущение безысходности, связанные с происходящим в стране и в мире;
4. Внутрисемейные конфликты, связанные с постоянным нахождением семей в замкнутом пространстве;
5. Проблемы во взаимоотношениях между родителями и детьми, в особенности – связанные с дистанционным форматом обучения детей.

Успешность применения дистанционного психологического консультирования, а именно чат-консультирования подкрепляется исследованием, проведенным с марта по май 2018 на базе службы психологической помощи «твоятерритория.онлайн». Было отмечено, что во время и к моменту завершения диалога у подростка стабилизируется эмоциональное состояние, снижается чувство страха, вины, стыда, намного реже проявляются переживания безнадежности и бессмысленности, эмоции переходят от негативных к спокойно-нейтральным [6]. Также подчеркивается, что при завершении разговора подростки намного чаще проявляют желание справиться с проблемой, происходит переориентация на активные действия.

В исследованиях, проведенных годом ранее, Kuster А.Т. подчеркивается эффективность дистанционного психологического консультирования как средства снижения негативного влияния стрессовых ситуаций на взрослых [10]. Основное место в исследуемых случаях отводилось обучению навыкам совладания со стрессом, повышению способности адекватно реагировать в критических ситуациях. Отмечается также, что в дистанционном консультировании значительная роль

возложена на вовлеченность самого обратившегося за психологической помощью в процесс психологической работы с консультантом.

Дистанционная психологическая помощь не ограничивается только телефонным консультированием. Анализ научных работ показал, что с состояниями и обращениями клиентов, обусловленные острой кризисной или экстремальной ситуацией, оказывают положительное влияние также письменные и видео-консультации [7].

Обращаясь к публикациям по теме дистанционного консультирования, следует отметить, что большое количество проведенных исследований зафиксировали позитивные результаты оказания психологической помощи людям, находящимся в кризисном состоянии или трудной жизненной ситуации, получившим помощь в формате взаимодействия с психологом посредством переписки или чатов. Исследователи отмечают, что моментальный обмен сообщениями и взаимодействие в формате видеосвязи является наиболее продуктивными способами оказания дистанционной психологической помощи [8].

Формат дистанционного консультирования позволяет беспрепятственно и эффективно оказывать психологическую помощь детям, подросткам и взрослым, находящимся в кризисной ситуации, испытывающим антивитаальные намерения, подвергшимся разным формам насилия, переживающим симптомы посттравматического расстройства, имеющим хронические заболевания, ограничивающие их возможности. Стоит отметить, что формат дистанционного консультирования позволяет за счет своей доступности получать психологическую помощь людям, находящимся в отдалении от учреждений, где невозможно получить очную психологическую помощь. Также поддержку могут получить наиболее незащищенные слои населения и люди, имеющие инвалидность и ограниченные в передвижении [3]. Поскольку дистанционная психологическая помощь оказывается посредством интернет-ресурсов и телефонии, человек, обратившейся за помощью, имеющий тревожное или посттравматическое стрессовое расстройство может испытывать меньше дискомфорта, переживания угрозы от внешнего мира и ощущать большую безопасность за счет анонимности и выбора удобного для человека места, времени и формата для получения помощи [7].

Специалисты, работающие в формате дистанционного консультирования, используют различные подходы: гуманистический, рациональный подходы, техники гештальт-терапии, краткосрочные техники позитивной терапии. Основными методами при ведении телефонной беседы являются: активное слушание, перефразирование, отражение, анализ предпринятых попыток решения проблемы, фокусировка на ситуации и ее включение в контекст жизненного пути человека, преодоление остроты и исключительности ситуации, обратная связь, исследование ситуации «со стороны», привлечение ресурсов, планирование, терапевтическая пауза, терапия успехами и достижениями, представление информации. Все эти методы показывают высокую эффективность при оказании дистанционной психологической помощи по телефону.

Проводя анализ технологий дистанционного консультирования, стоит отметить, что многие способы оказания психологической помощи успешно осуществляются в онлайн-формате, в том числе с использованием телефонии. Специалисты имеют возможность осуществлять эмоциональную поддержку, работу с запросом, проводить психологические интервенции, используя различные методы и подходы в психологическом консультировании, помогать осваивать способы саморегуляции. Также важным элементом является возможность оказывать информационную поддержку и психологическое просвещение, мотивирование на получение пролонгированной психологической помощи в случае необходимости. За счет дистанционного консультирования у обратившихся за психологической помощью детей, подростков и взрослых снижается степень социальной

изоляции, повышается осведомленность в решении заявленной проблемы и возможных путей ее решения, стабилизируется эмоциональное состояние и, повышается информированность о доступных способах получения необходимой помощи, не только психологического характера.

Оказание психологической помощи путем дистанционного консультирования помогает в значительной степени уменьшить негативное влияние полученного травматического опыта у детей и подростков [9]. А также формат дистанционной поддержки дает возможность расширять географию оказания психологической помощи [2].

Следующим критерием анализа технологий дистанционного психологического консультирования является формат работы телефонов доверия. В телефонном консультировании имеются доступные способы изучения состояния позвонившего. В первую очередь специалист может ориентироваться на два вида проявлений в поведении позвонившего:

1. Невербальные проявления – те признаки, которые абонент чаще всего не осознает. Здесь речь идет о психофизиологических проявлениях, которые специалист может определить на слух. Такими проявлениями являются: дыхание, различные паралингвистические компоненты речи – тембр, громкость, скорость речи, паузы, темп, дрожание голоса, осиплость, хрипота, монотонность, заикание, различные интонационные проявления, расставленные акценты в разговоре и т.д. Психолог в процессе диагностики может фиксировать и оценивать наличие данных проявлений для выстраивания дальнейшей стратегии работы, основываясь на невербальных проявлениях обратившегося за помощью.

По мнению В.П. Морозова человек может посредством голоса обозначить не менее девяти (видов) разновидностей информационного материала на невербальном уровне. Информацию об эмоциональном состоянии возможно получить, обращая внимание на проявляемые человеком эмоции, например, страх, раздражение, обида, радость, грусть и т.д. За счет оценки биофизического статуса возможно довольно достоверно определить половую принадлежность и возраст. Помимо прочего, по голосу возможно определить личностные особенности, а также получить информацию о пространственном расположении говорящего, о его состоянии здоровья в физическом плане за счет невербальных проявлений (кашель, осиплость, одышка и т.д.) [7].

Рамишвили Г.С. рассматривает голос, как достаточно надежный источник для первичного диагностирования и общей оценки личности за счет учета невербальных и вербальных проявлений [7].

2. Вербальные проявления – обратная связь от обратившегося за консультацией о своем состоянии и процессах осознания и самоощущения. Такой обратной связью может быть сообщение информации об эмоциональных изменениях, осознании различных фактов проблемной ситуации или жизненных обстоятельств, которые ранее не замечались, фиксировании новых мыслей, идей, инсайтов, актуализации важных вопросов в решаемой проблеме и постановке задач, поиске ресурсов и определении стратегий дальнейших действий. Помимо этого, человек может сообщать об изменениях во взглядах на картину будущего или в процессе консультации будущее может выстраиваться в сознании обратившегося путем осмысления своей жизненной ситуации и возможного взгляда со стороны на происходящие процессы в его жизни. Также в обратной связи может быть информация об или возможных сформулированных в процессе консультации планах действия, может быть дана информация о том помогла или не помогла консультация со специалистом и в какой мере.

Психолог в процессе диалога регулярно оценивает воздействие психотравмирующего события на обратившегося за помощью путем прояснения информации о его эмоциональном состоянии, возможных симптомах, особенности поведения,

реакциях, общем психофизиологическом состоянии и ощущениях. Зачастую, подобной информации становится вполне достаточно для диагностики состояния и происходящих процессов с обратившимся за консультацией.

В исследованиях Манерова В.Х. отражено, что по голосу и содержанию речи говорящего возможно зафиксировать важную информацию о человеке для дальнейшей диагностики его состояния и оказания психологической помощи. Такой информацией является: различные способы самопрезентации (уверенность в себе, самоирония, юмор, самообвинение, рациональность, скромность и т.д.), зрелость личности, проявляющаяся на интеллектуальном и духовном уровне (образованность, умение рефлексировать, духовная развитость, вдумчивость и т.д.), темперамент, ценностные представления, воззрения [4].

Стоит отметить, что общая первичная диагностика дает возможность выстроить первичный консультативный контакт, достигнуть конгруэнтности и раппорта с обратившимся за помощью для дальнейшего оказания психологической помощи. При работе с кризисным состоянием диагностика является неотъемлемым элементом при оказании психологической помощи.

Таким образом, ситуация пандемии COVID-19 и самоизоляции показала, удобство и работоспособность формата дистанционного психологического консультирования. Особенно актуален данный форма для незащищенных слоев населения, в особенности детей и подростков, у которых возможность получить психологическую помощь дистанционно зачастую является единственным вариантом, к которому они могут прибегнуть.

### *Литература*

1. Зураева А.М. Психологическая помощь в онлайн-консультировании // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. № 1.

2. Крахмалева О. Е., Кузьмина К.Н., Ермолова И.М. Дистантная медико-психологическая помощь в условиях вынужденной изоляции. Омский психиатрический журнал, 2020, 2-1S, С. 11–15.

3. Лукашук А.В., Филиппова М.Д., Сомкина О.Ю. Характеристика детских и подростковых суицидов // Российский медико-биологический вестник имени академика И.П. Павлова. 2016. Т. 24, №2. С. 137-143.

4. Пятницкая Е.В. Опыт применения дистанционных форматов психологического консультирования молодежи по запросам, связанным с пандемией covid-19 // Актуальные проблемы исследования массового сознания Материалы 6-й Международной научно-практической конференции. М.: Издательство "Перо" (Москва), 2021. С. 265-270.

5. Скипор С.И. Психологические особенности адаптации психологов к онлайн-консультированию во время пандемии covid-19 // Российский психологический журнал. 2021. №1.

6. Федорова Е.Е. Дистанционная психологическая помощь подросткам: опыт работы специалистов в ситуации нарушения защиты и безопасности в социальной сети. профессиональное приложение для кризисных служб // Дистанционные технологии в профессиональном психологическом образовании, психологии и психоанализе. Сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции, посвященной 10-летию отдела инновационных технологий в образовании ЧОУВО «ВЕИП». Под редакцией М.М. Решетникова. 2020. СПб: ЧОУВО «Восточно-европейский институт психоанализа» (Санкт-Петербург), 2020. С. 89-101.

7. Azarang A., Pakyurek M., Giroux C., et al. Information technologies: An augmentation to posttraumatic stress disorder treatment among trauma survivors // Telemedicine and e-Health. 2019. Vol. 25. №4. P. 263-271.



8. Frost M., Casey L., Rando N. Self-injury, helpseeking, and the Internet: Informing online service provision for young people // Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention. 2016. Vol. 37, №1. P. 68-76.

9. Jones A.M., Shealy K.M., Reid-Quiñones K., et al. Guidelines for establishing a telemental health program to provide evidence-based therapy for trauma – exposed children and families // Psychological Services. 2014. Vol. 11, №4. P. 398-409.

10. Kuster A.T. Computer-based versus in-person interventions for preventing and reducing stress in workers / A. T. Kuster, T.K. Dalsbø, B. Y. Luong Thanh et al. // Cochrane Database Syst Rev. 2017 Aug 30; 8(8).

11. На фоне пандемии COVID-19 во всем мире распространенность тревожных расстройств и депрессии выросла на 25 % // Всемирная организация здравоохранения URL: <https://www.who.int/ru/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide> (дата обращения: 18.11.2022).

## **СОЦИОКУЛЬТУРНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В УСЛОВИЯХ БИБЛИОТЕКИ**

**Екимова Е.С.**

ekimova.es@att.edu.ru

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Академия транспортных технологий, Санкт-Петербург

*Аннотация.* В статье рассмотрены аспекты организации социокультурной реабилитации инвалидов различных возрастных групп в условиях библиотек.

*Ключевые слова:* реабилитация, инвалиды, ограниченные возможности здоровья, социокультурная среда, инклюзия, библиотека.

## **SOCIO-CULTURAL REHABILITATION PEOPLE WITH DISABILITIES IN THE CONDITIONS OF THE LIBRARY**

*Annotation.* The article discusses aspects of the organization of socio-cultural rehabilitation of disabled people of various age groups in libraries.

*Keywords:* rehabilitation, disabled people, limited health opportunities, socio-cultural environment, inclusion, library.

На современном этапе развития в сфере образования происходят крупномасштабные изменения. В образовательном пространстве инклюзия признана наиболее развитой, гуманной и эффективной системой образования детей и взрослых с особыми потребностями. Инклюзия дает каждому право на основное и дополнительное образование.

Международные акты по правам человека, конвенции о правах ребенка и о правах инвалидов предусматривают обязанность государства признавать право на образование [1, 2, 3], закрепляют право ребенка, имеющего ограниченные возможности здоровья, на получение образования и реабилитацию в условиях максимально возможной социальной интеграции.

Трудно переоценить принцип равного доступа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к полноценному качественному образованию и к социокультурной среде в соответствии с их интересами, склонностями, с состоянием здоровья, с рекомендациями, прописанными в индивидуальной программе реабилитации инвалида.

Решение проблемы внутренней доступности социокультурного пространства для лиц с ограниченными возможностями здоровья достигается с помощью доступной среды [4].

Правительством Российской Федерации утверждена государственная программа «Доступная среда» (постановление Правительства РФ от 29.03.2019 г. № 363), которая направлена на создание правовых и экономических условий, способствующих интеграции инвалидов в общество и повышению уровня их жизни; обеспечение равного доступа инвалидов к приоритетным объектам и услугам в приоритетных сферах жизнедеятельности инвалидов и других маломобильных групп населения; обеспечение равного доступа инвалидов к реабилитационным услугам, включая обеспечение равного доступа к профессиональному развитию и трудоустройству инвалидов.

Основные проблемы заключаются в том, что у этих особенных людей ограничена связь с миром, контакты с детьми и взрослыми, ограничено общение с природой, доступ к культурным ценностям. Также существует проблема негативного отношения со стороны окружающих, наличие физических и психологических барьеров, которые снижают качество жизни.

Помимо общего образования очень важным является доступность к информации, культурному наследию, развитию творческого и интеллектуального потенциала, социокультурная реабилитация и интеграция в общественную и культурную жизнь [5].

Обслуживание людей с ограниченными возможностями здоровья является неотъемлемой частью деятельности любой библиотеки. Работа с такой сложной категорией пользователей требует особого подхода, специфических знаний, умений, навыков от библиотечных специалистов. Специфические работы библиотек связаны с информационным обеспечением мероприятий, на которых используется литература специальных форматов, а также с тематикой, относящейся к проблемам социальной реабилитации и интеграции инвалидов, к вопросам их жизни и деятельности.

Специфика работы с глухими читателями связана с применением мимико-жестикулярной речи. Библиотеки принимают участие в проведении литературных (художественно-мимических) чтений-пересказов художественных произведений, статей из газет и журналов.

Для слепых и слабовидящих читателей особое внимание приобретает устная пропаганда литературы. Наряду с формами рекомендации книг и информации с помощью живого слова – викторинами, литературно-музыкальными вечерами, встречами с интересными людьми, практикуются громкие чтения для взрослых и детей, конкурсы «Лучший чтец». Громкие чтения – одна из постоянных форм работы. Незрячие прочитают их, чтобы прослушать ту или иную книгу, и высказать свои мысли, обсудить прочитанное, почувствовать себя в дружеской атмосфере.

Еще 15 лет назад инвалиды не являлись активными пользователями библиотечных услуг, и в библиотечной сети не выделялись как особая категория читателей.

Сейчас ситуация изменилась. С организацией доступной среды на базе библиотек:

1. создаются творческие объединения инвалидов и членов их семей: кружки художественного слова, рисования, вышивания, компьютерной грамотности, а также шахматные кружки;

2. обеспечивается информационная поддержка семей, воспитывающих детей-инвалидов;

3. организуются тематические онлайн- и офлайн-выставки. Популярность выставочной формы объясняется тем, что люди с ограниченными возможностями здоровья любят осваивать всевозможные техники декоративно-прикладного искусства;

4. появляется возможность участия инвалидов разных возрастных групп в творческих фестивалях и конкурсах;

5. дети-инвалиды приобщаются к чтению как важному условию развития речи;

6. оказывается методическая помощь семьям детей-инвалидов в привитии навыков чтения;

7. укрепляются партнерские связи между людьми и организациями, которые принимают участие в судьбе людей с ограниченными возможностями здоровья;

8. к решению проблем инвалидов подключаются местные сообщества и волонтеры. Библиотеки сотрудничают с советом ветеранов, социальными работниками, коррекционными школами интернатами;

9. реализуются социокультурные и просветительские проекты и тренинги, направленные на социализацию инвалидов.

В основе деятельности библиотечной сети лежит социокультурная реабилитация, которая направлена на компенсацию ограничений по здоровью средствами культуры, искусства и творчества: это досуговое, просветительское, творческое направления.

Ключевые методы реабилитации включают в себя библиотерапию для подростков и взрослых, сказкотерапию для детей, игровую терапию, арт-терапию, театротерапию для различных возрастных групп.

В рамках досугового направления проводятся праздники к календарным и знаменательным датам, семейные и народные праздники для инвалидов и членов их семей, организуются фестивали, конкурсы, акции.

В рамках просветительского направления ведется комплектование библиотечных фондов медицинской, психологической, педагогической литературой, изданиями досугового характера, причем это не только книги, но и издания на специальных носителях.

С целью обеспечения эргономического пространства в библиотеках организованы зоны для «тихого» чтения, зоны для проведения занятий творчеством, организации досуга.

Для читателей с особенностями здоровья проводятся заочные краеведческие экскурсии, чтения-слушания литературных произведений, беседы о прочитанном.

Для родителей детей-инвалидов организуются социальные гостиные – встречи с различными специалистами: медиками, психологами, юристами. Родители имеют возможность получить педагогическую, правовую и социальную поддержку, информацию по вопросам действующего законодательства, о новых формах обучения и воспитания, адресах лучших медицинских центров.

В рамках творческого направления проводятся мастер-классы и занятия по арт-терапии: бумагопластика, шерстяная живопись, батик, роспись по ткани, квиллинг, скрапбукинг, работа с тканью и другие. Изобразительные и декоративно-прикладные работы отмечаются дипломами фестивалей творчества инвалидов.

Дети, подростки, а также заинтересованные взрослые с ограниченными возможностями являются активными участниками видео-интернет-проектов библиотек.

Для людей, испытывающих проблемы с социализацией или передвижением, проводится индивидуальная работа:

- индивидуальное информирование, составление рекомендательных планов чтения с учетом заболевания, уровня начитанности, характера проблемы читателя;

- домашний абонемент (обслуживание инвалидов на дому).

В настоящее время в библиотеках реализуется как специализированное, так и интегрированное обслуживание.

В условиях специализированного обслуживания (слепых, глухих и т.п.) библиотечная работа с читателями-инвалидами приобретает специфические черты. Более полно удовлетворяются информационные потребности в литературе специальных форматов.

Интегрированное библиотечное обслуживание основано на участии библиотек в информационном обеспечении инвалидов. Особые читатели не должны подвергаться дискриминации при пользовании общедоступными библиотеками. Кроме того, у них расширяются возможности выбора библиотеки. Так, незрячие могут не только пользоваться услугами специальной библиотеки, но и посещать абонемент общедоступной (государственной, муниципальной) библиотеки или брать материалы на специальных носителях в учебных библиотеках, где они учатся.

Издаются специальные форматы рассчитаны на слепых и слабовидящих, ими могут пользоваться также пожилые люди с ухудшающимся зрением, парализованные больные и другие лица, для которых затруднено пользование обычной книгой. Эти издания предназначены для восприятия с помощью слуха («говорящие» книги), осязания (рельефно-точечные книги и тифлографические пособия), ослабленного зрения (книги, напечатанные крупным шрифтом).

Перспективы издания книг для слепых связаны с применением компьютерных технологий, путем внедрения цифровых аппаратов и носителей для воспроизведения «говорящих» книг, компакт-дисков со сжатием звука и аппаратов для их воспроизведения.

В библиотеках работает «бюро добрых дел». Специалисты размещают в социальных сетях аудиосказки для малышей, поздравляют больных детей с днем рождения от имени литературных героев. Дистанционно через программу Skype учат мастерить поделки, предлагают стать удаленными участниками мероприятий.

Специальная система отметок на формулярах читателей позволяет проводить индивидуальную работу с каждым инвалидом, приходящим в библиотеку. Учитываются особенности заболевания. Активно идет работа по обучению компьютерной грамотности и поиску информации в глобальной сети Интернет.

Совместно с молодежными общественными организациями реализуются социокультурные просветительские проекты. Молодые музыканты, певцы, актеры и поэты охотно принимают участие в этих проектах.

Большое внимание в библиотеках уделяется созданию условий для общения особых читателей с внешним миром, друг с другом, со своими сверстниками. В рамках всероссийской акции «Библиосумерки» для детей-инвалидов организуется благотворительная инклюзивная акция «Радостные дети». На акцию приглашаются участники клубов учреждений культуры, учащиеся образовательных учреждений, учреждений дополнительного образования.

В целях беспрепятственного доступа и обслуживания читателей с ограниченными возможностями установлены пандусы, оборудованы кнопки вызова, для слабовидящих пользователей наносится визуальная навигация – цветные указатели на всем пространстве пола, на дверях вывески со шрифтом Брайля.

Для реабилитации инвалидов в библиотеках организовано комфортное пространство со свободным доступом к библиотечным фондам, получением информации в доступных форматах.

Библиотеки активно развивают дистанционные услуги: онлайн доступ к электронному каталогу, тематические веб-проекты и виртуальное обслуживание – «продление книги», «виртуальная справка».

Внедрение практики «Социокультурная реабилитация инвалидов в условиях библиотеки» позволило: повысить информированность членов семей инвалидов по вопросам развития и реабилитации; создать условия для полноценного участия инвалидов в жизни города; увеличить число инвалидов и членов их семей, вовлеченных в процесс социокультурной реабилитации.

### *Литература*

1. Федеральный закон от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».

2. Всеобщая Декларация прав человека. (Принята Генеральной Ассамблеей ООН 10.12.1948 г).

3. Декларация о правах инвалидов. (Утв. Резолюцией тринадцатой сессии Генеральной Ассамблеи ООН 3447(XXX) от 9.12.1975 г.).

4. Стандартные правила обеспечения равных возможностей для инвалидов. (Приняты Генеральной Ассамблеей ООН на сорок восьмой сессии 20.12.1993 г. (резолюция 48/96).

5. Киселева Т.Г., Красильников Ю.Д. Основы социально-культурной деятельности. М.: МГУК, 2005. 210 с.

## **ТЕРАПИЯ ИСКУССТВОМ В РАЗНЫХ СООБЩЕСТВАХ**

**Кузьмина А.Б.**

магистрант 2 курса СПФ ОЗО ФГБОУ ВО «АГПУ»

Науч. рук. – к.п.н., доц. Егизарьянц Марина Николаевна

*Аннотация.* В статье показана актуальность терапией искусством в разных сообществах, применение арт терапии для детей, подростков в процессе обучения, рассмотрены понятия арт терапия, сообщество

*Ключевые слова:* арт-терапия, сообщество, психокоррекция, психопрофилактика, психосоциальная адаптация.

В образовательных и медицинских учреждениях продвинутых государствах мира все более широкое применение находит психотерапия искусством.

Согласно международной классификации психотерапия искусством представлена четырьмя направлениями:

- арт-терапией (психотерапией посредством изобразительного творчества),
- драматерапией (психотерапией посредством сценической игры),
- танцевально-двигательной терапией (психотерапией посредством движения и танца)
- музыкальной терапией (психотерапией посредством звуков и музыки).[1]

Слово «арт-терапия» (лечение искусством) стало впервые использоваться в 1940 гг. А. Хиллом, чуть позднее М. Наумбург для обозначения тех форм клинической практики, в рамках которых психологическое «сопровождение» клиентов с эмоциональными, психическими и физическими нарушениями осуществлялось в ходе их занятий изобразительным творчеством с целью их лечения и реабилитации.

Арт-терапия характеризуется как «система психологических и психофизических лечебно-коррекционных воздействий, основанных на занятиях клиента изобразительной деятельностью, построении и развитии психотерапевтических отношений. Она может применяться с целью лечения и предупреждения различных состояний болезней, коррекции нарушенного поведения и психосоциальной дезадаптации, реабилитации лиц с психическими и физическими заболеваниями и психосоциальными ограничениями, достижения более высокого качества жизни и развития человеческого потенциала» [2]

Искусство терапией выступает неотъемлемой частью психотерапии дополняет и оказывает поддерживающую функцию в терапевтическом процессе. Арт-терапия и ее направлениям: драматерапия, музыкотерапия и танцевально-двигательная терапия, во многих странах отведена роль не только как методам лечения, но и сформированы в отдельные профессии.

Под сообществом принято применять следующее определение в узком смысле:

Сообщество – группа лиц, объединенная или имеющая общие свойства или интересы;

в широком смысле – местное население или население в зоне охвата, которому предоставляется определенный вид услуг, либо, еще более расширительно, государство, нация, избиратели[3]. В социальной психологии под группой лиц понимается (совокупность людей), имеющие общие признаки (социальное положение, пол, возраст, национальность, профессия, образование, религиозная принадлежность, интересы, ценности, нормы поведения и др. Многие известные исследователи и авторы книг по арт-терапии выделяют следующие сообщества и работу с :

- детьми,
- подростками,
- пожилыми людьми,
- людьми с ограниченными возможностями ,
- социально неблагополучными группам населения,
- безработными,
- пытается адаптироваться к новым условиям (беженцы),
- вернулся из мест лишения свободы,
- кто находится в исправительных учреждениях и другим.
- нарко- и алкозависимыми,
- жертвами насилия.

Во время занятий арт-терапией дети легче справляются с внутренним конфликтом, терапия искусством развивает внутренние ресурсы, уменьшает страх непонимания, одиночества. Дети мало знают о себе и других, искусство помогает обнаруживать себя и мир вокруг. Арт-терапия укрепляет чувство идентичности и процесс созревания личности в целом.

Природный материал как глина способствует скорому лечению травм. В процессе лепки легко разрушить и снова слепить новое, повторяя снова и снова пока результат не достигнет самого наилучшего варианта.

Терапия искусством включает в себя разнообразные психологические методы воздействия, применяемые в изобразительной деятельности клиента и используемых с целью лечения, психокоррекции, психопрофилактики, реабилитации, для лиц с различными физическими ограничениями, эмоциональными и психическими расстройствами, а также представителей групп риска. Рассматривая возможность введения арт-терапии в образовательные и медицинские учреждения, возможно признать, что ее интеграция в школы, дошкольные и специальные образовательные учреждения, а также в поликлиническую сеть, и реабилитационные центры содействовало бы наибольшему сближению инновационных здоровьесберегающих технологий к нуждающимся в них сообществам людей.



Арт-терапия позволяет выявлять на начальных этапах у несовершеннолетних группы риска развития эмоциональных и поведенческих нарушений и использовать в отношении этого сообщества подростков мероприятий для эффективной лечебной реабилитации. Введение терапии искусством в образовательную программу содействовало бы развитию у учащихся различных психических качеств и свойств личности, необходимых для их успешной психосоциальной адаптации. На сегодняшний день в ряде развитых стран имеется значительный опыт применения арт-терапии в работе с сообществами, имеющими различные эмоциональные и поведенческие проблемы и нарушения в развитии. Имеются также многочисленные свидетельства эффективности использования арт терапевтических методов в образовательных, медицинских учреждениях, где терапия искусством является средством оздоровления и коррекции, но и является инструментом для здорового психоэмоционального развития. Таким образом, терапия искусством открывает путь к реабилитации, развитию, эмоциональному росту, пониманию себя и адаптации происходящего в мире на разных этапах жизни любого представителя из различных сообществ.

#### *Литература:*

1. Арт-терапия детей и подростков / А.И. Копытин. «КогитоЦентр», 2007гг.
2. Резолюция Российской арт-терапевтической ассоциации, 2009, с. 9.
3. Эпидемиологический словарь 2009. Под ред. Джона М. Ласта.
4. Арт-терапия с детьми / Э. Крамер ; пер. с англ. Г. Ниловой, Е. Пройдаковой. 2-е изд., Москва: Генезис, 2021.

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТЕХНОЛОГИИ АКТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ В КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕВИАНТНЫХ ПОДРОСТКОВ В СМЕШАННОМ ФОРМАТЕ РАБОТЫ**

**Соболева О.Е.**

olga\_soboleva\_74@mail.ru

**Порокина М.А.**

porokina73@yandex.ru

Казенное специальное учебно-воспитательное общеобразовательное учреждение Воронежской области «Аннинская специальная общеобразовательная школа», п.г.т. Анна, Воронежская область

*Аннотация.* Данная статья будет полезна педагогам и психологам СУВУ открытого типа. Показывает нестандартное решение возникающих проблем. Раскрывает возможности всегда находится с ребенком на связи, даже если он на расстоянии. Это дисциплинирует.

*Ключевые слова.* Коррекция агрессивного поведения. Смешанный формат работы. Школа закрытого и открытого типа. Девиантные подростки.

*Вот они, главные истины эти:  
Поздно заметили... Поздно учли...  
Нет! Не рождаются трудными дети!  
Просто им вовремя не помогли*

*С. Давидович*

Одной из важнейших задач системы образования является воспитание все-сторонне развитой личности, обладающей культурой поведения. Проблема отклонения поведения подрастающего поколения от общепринятых норм и правил является особо острой в настоящее время. Наши воспитанники – это подростки 8-18 лет, с устойчивым противоправным поведением, отказывающиеся посещать общеобразовательные организации, испытывающие трудности в социальной адаптации и нуждающиеся в особых условиях воспитания и обучения. Их развитие происходило в неблагоприятных жизненных условиях, интернатах, семьях, ведущих асоциальный образ жизни, злоупотребляющих алкоголем, наркотиками. Проблемы воспитанников, как правило, обусловлены наложением семейных проблем, социальных ситуаций на индивидуальные особенности. Вследствие эмоциональной и социальной депривации у них наблюдаются нарушения эмоционально-волевой сферы. Вспыльчивость, неуверенность в себе, ощущение отсутствия жизненной перспективы, искажены нормы и правила поведения, низкий образовательный уровень. Попадая в специальную школу, подростки сталкиваются с большим количеством правил и ограничений закрытого образовательного учреждения, в связи с этим у многих из них проявляются негативные поведенческие реакции.

КОУ ВО «Аннинская специальная общеобразовательная школа» – это учреждение интернатного типа и казалось бы ни о каком дистанционном обучении не может идти речи. Однако жизнь ставит перед нами не всегда стандартные проблемы, которые требуют креативного и эффективного решения.

Немного истории. До сентября 2020 года в школе находились девиантные подростки в большинстве из республики Коми и Чувашии, срок пребывания определял суд (от 6 месяцев до 3-х лет). Разрешались лишь кратковременные встречи с родителями и телефонные переговоры. С 20.09.2020г. школа изменила статус и стала школой открытого типа для подростков, проживающих на территории Воронежской области, в которую воспитанники помещаются по заявлению родителей и с их согласия. Соответственно возможен выезд домой на каникулы, на праздничные дни и на выходные. Здесь то и начинаются трудности.

Одной из задач профилактической работы специального учебно-воспитательного учреждения является коррекция актуального состояния и поведения девиантных подростков, так как за период пребывания ребенка в спецшколе важно сформировать у него умения и навыки, необходимые для ресоциализации. И если в школе закрытого типа работа шла непрерывно в течение всего срока пребывания, то в школе открытого типа коррекционные и развивающие программы нужно останавливать на период каникул. Как показала практика 2020 – 2021 учебного года эффективность педагогического воздействия снижается. Поэтому в 2021 – 2022 учебном году при проведении программы коррекции агрессивного поведения мы использовали элементы дистанта. Это касалось части самостоятельной работы воспитанников направленной на проработку актуальных состояний и в режиме онлайн (через Whats app, Viber или Zoom) старались создать эффект присутствия, контролировали качество выполнения упражнений. Теперь подробнее о программе.

В начале сентября 2021 года по запросу воспитателей проводилось исследование уровня агрессивности у 20 воспитанников 7-9 классов. Для чистоты эксперимента в выборку были включены воспитанники, которые проходили обучение в учреждении второй год. Причиной послужило возросшее за лето количество случаев проявления различных видов агрессии, хотя в конце 2020–2021 учебного года отмечалась положительная динамика коррекционной работы. Для диагностики применялась методика «Опросник агрессивности А. Басса, А. Дарки» [2]. В данном случае диагностируется мотивационная агрессия как прямое проявление реализации присущих личности деструктивных тенденций. Определив

их уровень можно с большей степенью вероятности прогнозировать возможные проявления открытой агрессии.

Во время исследования были получены следующие результаты:

- повышенный уровень по шкале «физическая агрессия» выявлен у 36 % респондентов;
- высокий уровень по шкале «вербальная агрессия» выявлен у 68 % респондентов;
- высокий уровень по шкале «негативизм» выявлен у 45 % респондентов;
- высокий уровень по шкале «индекс агрессивности» выявлен у 45 %;
- высокий уровень по шкале «индекс враждебности» выявлен у 50 % респондентов.

Сложность контингента воспитанников и разноплановость выявленных проблем привели к необходимости поиска эффективных форм и методов коррекционно-развивающей и профилактической работы.

Анализ методической литературы и опыта работы коллег позволили сделать вывод об эффективности активных методов сопровождения, главным образом, направленных на активизацию всех участников процесса. [1] В процессе усвоения специфических социально-психологических знаний и умений происходит обязательное взаимодействие обучаемых. Это взаимодействие носит не эпизодический, а постоянный характер. [3]

За основу коррекционно – развивающих занятий взята «Программа сопровождения девиантных подростков технологиями активного обучения», разработанная и апробированная Косаревой М.М. (г. Бийск 2018г.). Серия из 12 занятий была направлена на снижение агрессивности подростков через развитие коммуникативных навыков, социальной компетенции, рефлексии и позитивных способов действия в различных конфликтных ситуациях. Данная программа реализовалась в различных формах, 1 раз в 2 недели, время занятия – 30-40 минут (в зависимости от сложности упражнений).

Контрольное исследование проводилось 15.02.2022г. Данные, полученные после реализации программы, свидетельствуют о снижении процента воспитанников с высоким уровнем проявления различных форм агрессии по сравнению с 2020 годом, когда занятия прерывались на каникулы и Новогодние праздники.

Проводя анализ проделанной работы мы пришли к выводу, что на результат занятий положительно повлияло применение смешанных форм коррекционной работы. Планируем и в будущем совершенствовать эту деятельность.

### *Литература*

1. Кутбиддинова, Р.А. Методы активного социальнопсихологического обучения: учебно-методическое пособие / Р.А. Кутбиддинова. – Южно-Сахалинск: изво СахГУ, 2014. 136 с
2. Психологические тесты. Под ред. А.А. Карелина: В 2т. М.: Гуманит. Издат центр ВЛАДОС, 2000.
3. Тигунцева, Г.Н. Психология отклоняющегося поведения : учебник и практикум для вузов / Г.Н. Тигунцева. М.: Юрайт, 2016. 349 с.

# КОНЦЕПЦИЯ, ТЕХНОЛОГИИ И ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ОНЛАЙН ПРОЕКТА «ПСИХОЛОГИ – МЕДИКАМ»

**Орешкина Н.Г.**

магистр психологии

oreshka76@mail.ru

АНО развития инновационных социальных технологий

«Лидеры перемен»

г. Волгоград

*Аннотация.* В статье приводятся результаты реализации проекта, направленного на создание условий для сохранения и улучшения психологического здоровья медицинских работников, волонтеров медиков и психологов волонтеров горячих линий и чат-ботов, посредством психологической поддержки и реабилитации с использованием дистанционных технологий. Описывается опыт разработки программ мероприятий, их проведения посредством применения дистанционных технологий и группового формата взаимодействия психолога с целевой группой, направленного на профилактику профессионального выгорания и преодоления его симптомов. Использование этих методов создает условия для стабилизации эмоционального состояния, повышению психологической грамотности, освоения знаний и навыков для самопомощи в стрессовых ситуациях, для психологов – повышению уровня профессионализма, взаимоподдержки профессионального сообщества.

*Ключевые слова:* профилактика и преодоление профессионального выгорания, стресс, обучение самопомощи при стрессе, дистанционные технологии и форматы оказания психологической помощи; психологическая и профессиональная поддержка психологов горячих линий и чат-ботов.

Проект «Психологи медикам» осуществляет свою деятельность с 2020 года, он был создан по запросу волгоградских медработников на психологическую поддержку в области профессионального выгорания в период пандемии в онлайн формате. Очень быстро к проекту стали присоединяться заинтересованные организации, предлагая либо участие своих целевых групп, либо свои ресурсы. Так, в настоящее время, партнерами проекта являются: ВОД «Волонтеры-медики», Ассоциация медицинских сестер России. Проект второй раз получил грант Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, вошел в финал конкурса «Женщины за здоровое общество», получил статус ТОП-100 проектов, реализованных в 2021 году при поддержке Фонда президентских грантов, а также является партнером общественного движения #МыВместе и участвует в гуманитарной миссии. Участники проекта в настоящее время: волонтеры-психологи, студенты-психологи и их преподаватели, психологи НКО и системы образования, медицинские психологи, врачи, студенты и преподаватели медицинских вузов и колледжей, медицинские работники из разных регионов РФ. В настоящее время в проекте принимают участие представители 79 регионов РФ, в том числе ЛНР, ДНР и Запорожья.

Разрабатывая теоретические обоснования, мы взяли за основу одну из ведущих теорий профессионального выгорания, принадлежащую американским психологам К. Маслач и С. Джексон. Авторы определяют понятие как: «выгорание – длительный ответ (реакция) работника на хронические межличностные стрессоры на работе» и выделяют структуру профессионального выгорания:

1) эмоциональное истощение – является базовым в развитии профессионального выгорания и характеризуется снижением эмоционального реагирования, эмоциональной уплощенностью, равнодушием, чувством опустошенности, снижением энергетического потенциала и нежеланием общаться с окружающими людьми; в работе может выражаться в потере интереса к трудовой деятельности, чувстве разочарования в себе и профессии;

2) деперсонификация выражается – в черством и циничном отношении к окружающим, чрезмерно отстраненных реакциях в межличностном общении и формальности, как защитной реакцией организма при эмоциональном истощении;

3) редукция профессиональных достижений характеризуется в чувстве снижения уровня собственных компетенций и продуктивности труда, ощущением потери профессиональных навыков, что собственно является субъективной оценкой [2, 3].

Кроме понятного описания видов профвыгорания, авторы разработали методику выявления его наличия с общим индексом, складывающимся суммой показателей по шкалам, таким образом, с возможностью определить стадию или, если выразиться по-другому – силу испытываемого стресса от исполнения профессиональных обязанностей.

Для оценки эффективности проекта, мы использовали входное и итоговое тестирование, промежуточный опрос для корректировки тематического плана и итоговый опрос для сбора дополнительной информации о качественных изменениях в жизни участников в результате их участия в мероприятиях проекта.

По итогам входного тестирования, участникам предлагалось принять участие в: психологических матер-классах, организованных при содействии и на вебинарной площадке Общероссийской общественной организации «Ассоциация медицинских сестер России» длительностью 2 часа с учетом времени ответов на вопросы участников; групповых психотерапевтических сессиях, проводимых спикерами проекта на площадке ZOOM, длительностью 1,5-2 часа. Ориентиром для тематического плана мероприятий, с одной стороны, стали симптомы профессионального выгорания, описанные К. Маслач и С. Джексон, опросы и обратная связь от участников, с другой.

Мастер-классы были направлены на профилактику профессионального выгорания, психотерапевтические сессии – практикоориентированные занятия, на преодоление симптомов профвыгорания. Для психологов были дополнительно организованы обучающие психотерапевтические сессии (по инициативе луганских коллег), супервизии (по запросу ВОД «Волонтеры-медики» по направлению «Психологическая помощь населению») и интервизии (по инициативе самих психологов-волонтеров, оказывающих помощь в чат-боте #МЫВМЕСТЕ).

За 10 месяцев (с 01.02 по 30.11.2022) реализации проекта, было проведено: 15 психологических тематических мастер-классов; 39 психотерапевтических сессий с использованием сказкотерапии, арт-терапии, трансактного анализа, психокатализа, когнитивно-поведенческой терапии, нейрографики, символдрамы, для всех участников проекта. Специально для психологов были проведены: 9 обучающих психотерапевтических сессий по оказанию экстренной психологической помощи детям и взрослым, первичной помощи при ПТСР; 9 супервизий в формате балинтовской группы и в полимодальном подходе, в формате круглого стола, а также 17 интервизий с использованием системно-феноменологического подхода. Видеозаписи мастер-классов опубликованы в свободном доступе в группе АНО «Лидеры перемен» в «VK» для тех, кто не смог присутствовать на эфирах, записи до сих пор набирают просмотры.

Позитивная динамика по результатам проведенной диагностики составила более 97,2% (не повысился/снизился уровень про-фессионального выгорания),

не смотря на то, что старт проекта совпал с началом СВО, а период проведения итогового – частичной мобилизацией. У каждого участника проекта своя целевая группа и «волновой эффект» трудно оценить и, если даже мы будем ориентироваться на рядовую медсестру или психолога чат-бота, которые в среднем за день работают с 40-ка людьми, его можно попробовать представить [1]. В свете актуальной повестки, наше сообщество мобилизуется для усиления профессиональных и личных внутренних ресурсов, и продолжает свою работу. В проекте рождаются новые форматы работы, способствующие взаимообучению, взаимоподдержке, что способствует личностному и профессиональному развитию, что в итоге, отражается на людях, обращающихся за помощью к специалистам.

Опыт реализации проекта и результаты диагностических срезов, а также отзывы участников, мы отразили в методическом пособии [1].

### *Литература*

1. Психологическая поддержка и реабилитация медицинских работников, волонтеров-медиков и психологов-волонтеров в условиях пандемии COVID-19 «Психологи медикам»: методическое пособие / Н.Г. Орешкина, О.Н. Рудякова, А.А. Куликова [и др.]. – Волгоград : Издательство ВолгГМУ, 2022. 60 с.

2. К. Maslach С., Jackson S.E. Maslach Burnout Inventory (MBI): Manual. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1986. 112 p.

3. International. Christina Maslach «A multidimensional Theory of Burnout», «Theories of Organizational Stress», Cary L. Cooper, Oxford University press, 2000

## **АРТ-ТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ**

**Рудякова О.Н.**

практический психолог

oxi-volga@mail.ru

г. Волгоград

*Аннотация.* В статье описывается метод арт-терапии как средство профилактики психоэмоционального выгорания у специалистов помогающих профессий (мед. персонал, педагоги, социальные работники, психологи-волонтеры, волонтеры-медики), который использовался в групповых психотерапевтических сессиях, организованных в рамках проекта “Психологи медикам”, разработанным и реализованным АНО “Лидеры перемен”. Описывается структура психотерапевтической сессии и одна из глубоких арт-техник для профилактики психоэмоционального выгорания в качестве примера подбора методики для проведения групповой психотерапевтической сессии со специалистами помогающих профессий.

*Ключевые слова:* эмоциональное выгорание, арт-терапия, арт-техника, психотерапевтическая сессия.

Психоэмоциональное выгорание – это сегодня распространенная проблема современного мира. Она сопутствует профессиональному выгоранию в среде, где специалисты работают с людьми, т.е. профессии типа “Человек-Человек”. Связано это с многими причинами, но мы остановимся на тех, с которыми столкнулись в психологической практике:



- обесценивание человеческого ресурса в последнее время работодателями, у которых высокие ожидания по отношению к персоналу;
- социальный статус специалистов помогающих профессий, который пока невысок в обществе;
- ритм современной жизни, где каждый второй живет и работает в условиях многозадачности.

Что же такое эмоциональное выгорание, в чем оно проявляется и есть ли средство противостоять этому?

Эмоциональное выгорание – это прогрессирующий синдром, зачастую бывает крайне сложно заметить его первые признаки и предугадать дальнейшее развитие расстройства. Психологическое состояние качественно меняется постепенно, без резких скачков, по нарастающей. С каждым годом эмоциональное выгорание охватывает все больше и больше сфер профессиональной деятельности. Это состояние психологического, физического и интеллектуального истощения, вызванного продолжительным пребыванием в условиях стресса, полной вовлеченностью в работу и игнорировании своих потребностей. Триаду симптомов эмоционального выгорания образуют:

- изменение отношения к себе и к своему труду, которое характеризуется безразличием, общей неудовлетворенностью;
- эмоциональная и физическая усталость, истощение;
- равнодушие к окружающим, грубость, несдержанность, которые отражаются и на поведении специалиста. [1]

По мнению ростовского валеолога Палева Г. “центром образования является Ребенок, но главная фигура в нем – Педагог. Транслировать детям можно только то, чем обладаешь сам. Транслируешь наиболее успешно то, в чем убежден сам”. [4] Поэтому необходимо вести среди педагогов, как и других специалистов помогающих профессий, психопросветительскую и психопрофилактическую работу, связанную с повышением знаний о способах укрепления и сохранения собственного психоэмоционального состояния здоровья. Здесь очень экологичным и доступным методом выступает арт-терапия.

Копытин А.И. отмечает, что метод арт-терапии можно отнести к наиболее древним и естественным формам коррекции эмоциональных состояний, которым многие люди пользуются самостоятельно – чтобы снять накопленное психическое напряжение, успокоиться, сосредоточиться. В основе современного определения арт-терапии лежит понятие экспрессии, коммуникации символизации, с действием которых и связано художественное творчество. [2]

Арт-терапия работает в основном с бессознательными процессами, она возникла в контексте идей З. Фрейда и К. Юнга, рассматривалась как один из методов терапевтического воздействия посредством художественного (изобразительного) творчества. Сегодня она имеет много видов, как и творчество; изотерапия, фототерапия, сказкотерапия, драматерапия, куклотерапия, песочная терапия, музыкотерапия, танцевальная терапия и т.д. [3]

Арт-терапия прекрасно сочетается с другими психотерапевтическими направлениями и ее можно использовать как с детьми, подростками, так и со взрослыми людьми. Она хорошо себя зарекомендовала как в индивидуальной, так и в групповой работе, поэтому при подготовке психотерапевтической сессии мы использовали ее, как основной метод.

Рассмотрим структуру психотерапевтических сессий, которые проводились в онлайн формате в проекте “Психологи медикам” как своего рода групповые психотерапевтические занятия, где нет оценочных действий со стороны психолога, где участники работают в едином поле и через постановку запроса, выполнение практических упражнений, в том числе арт-терапии, рефлексии, получают возможность освободиться от невыраженных, накопленных в теле эмоций, по-

смотреть на ситуацию с разных сторон, пережить ее еще раз, изменив паттерн поведения, а при необходимости и переписать, в зависимости от запроса. Ведь любая психотерапевтическая сессия предполагает, что Сознательное участников активно, и они включены в деятельность, где специалист работает с ними, как со здоровыми людьми, предоставляя им инструменты (методики, техники) и создает условия для проработки личного запроса. Каждая сессия состояла из 3 частей: введение – снятие психоэмоционального напряжения и формирование доверительных отношений, формулировка запроса на сессию и определение критериев, по которым участники поймут, что запрос каждого проработан (образ результата сформирован и намечен маршрут из точки А в точку В); основная часть – проработка выявленных запросов через специально подобранные психотехники, преимущественно арт-терапевтические с последующей рефлексией; заключение – подведение итогов проведенной сессии со сбором обратной связи от участников [5].

И для примера рассмотрим одну из глубоких арт-техник, которую мы использовали для профилактики психоэмоционального выгорания на одной из психотерапевтических сессий, организованной для медработников, психологов-волонтеров и волонтеров-медиков.

### **Арт-техника 1 часть «Влияние невыраженных эмоций на тело»**

*Цель:* пробуждение у участника эмоционального отклика к своему телу, выгрузка накопленных низкочастотных эмоций из тела на лист бумаги и нахождение образов-ресурсов через активацию воображения.

*Материалы:* 2-3 листа бумаги (формат А3\А4), цветные карандаши или маркеры.

*Ход упражнения.*

Ведущий: Возьмите один альбомный лист в руки, посмотрите на него, изучите его. Какой он по фактуре, приятно ли вам прикоснуться к нему?...

А теперь закройте глаза и вспомните свою ситуацию, те чувства, которые вы ощутили в теле, но так и не дали им выхода...

Доверьтесь своим рукам и позвольте им выразить ваши чувства через манипуляцию с этим листом, его сжатием. Комкая, скручивая лист бумаги, все сильнее и сильнее позвольте выпустить накопленные в вас чувства: гнев, ярость, непроявленную любовь, страх, обиду, стыд или вину.

Почувствуйте каким этот лист стал на ощупь, а по весу. Чем он наполнен...Все ли он смог вместить в себя. Если Вы чувствуете, что есть необходимость взять другой лист, то смело его берите и продолжайте выпускать накопленные вами в теле чувства, которые способны принести вред вашему телу...

А теперь откройте глаза и посмотрите, что у вас получилось, на что похож ваш лист бумаги или листы...какой образ проявился в этих смятых листах бумаги... Так выглядит ваше тело, когда в нем накоплены эмоции и чувства. Оно зажато, максимально напряжено. И если вы готовы поделиться с нами, то расскажите: Что вы ощущаете сейчас в теле? Какие чувства сейчас наполняют вас? О чем говорит Вам тот самый образ, когда вы выгрузили низкочастотные чувства посредством манипуляций руками с листом?

### **Арт-техника 2 часть «Поиск ресурсов»**

Ведущий: А теперь постарайтесь развернуть этот лист, пробуйте его разгладить. Возможно, он будет где-то рваться, все же продолжите его расправлять, разглаживать...

Посмотрите на этот лист, так выглядит ваше тело, когда в нем вроде бы уже меньше невыраженных эмоций, но следы от прошлого в теле остались. Подумайте на минуту о том, к чему может привести избыток телесных блоков/зажимов.

Именно поэтому важно помнить о необходимости проявлять заботу о себе, заботиться о своем теле...

Возьмите карандаши, всмотритесь в этот лист, изгибы, которые на нем отражаются и найдите образ, который бы стал ресурсом для Вас, вашего тела...

Если Вам сложно что-то увидеть, то просто проводите по линиям изгибов карандашом, возможно, в процессе соединения линий вы увидите образ своего ресурса, что сейчас было бы самым важным и полезным для вашего тела. Наше тело так устроено, что оно знает все о пользе для себя, но мы не всегда можем его услышать. А ведь Тело у нас Одно, другого у нас не будет в этой жизни. Поэтому важно наладить со своим телом контакт. Научиться проявлять заботу о нем, как о том самом сосуде, который вмещает в себя ваш неповторимый, уникальный Внутренний Мир. Побудьте наедине с ресурсом, который вы увидели и зафиксировали на листе бумаги. О чем это для Вас? И если Вы готовы поделиться, то можно озвучить свои ощущения, чувства, мысли. Данная техника была представлена на марафоне «Арт-терапия в работе специалистов помогающих профессий» автором Е. Тарариной.

Таким образом на примере арт-техники видно, что арт-терапия – это процесс направленный на осознания себя, своего состояния и его проработку. С помощью нее можно выразить надежды, страхи, радость, удовлетворение – эмоции разного порядка. Она помогает стабилизировать эмоциональное состояние специалиста и быть в ресурсе несмотря на какие-либо ограничения.

### *Литература*

1. Бойко В.В. Синдром эмоционального «выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. Санкт-Петербург : Питер, 2003. 474 с.
2. Копытин А.И. Практикум по арт-терапии / Под ред. А.И. Копытина. СПб.: Питер, 2001. 448 с.
3. Киселева М.В., Кулганов В.А. Арт-терапия в психологическом консультировании – СПб.: Речь, 2012. 64 с.
4. Митина Л.М. Профессиональная деятельность и здоровье педагога: Учеб.пособие для студ. высших пед. учеб.заведений/Л.М. Митина, Г.В. Митин, О.А. Анисимова;Под общ.ред.Л.М. Митиной. М.: Издательский центр «Академия», 2005.368с.
5. Психологическая поддержка и реабилитация медицинских работников, волонтеров-медиков и психологов-волонтеров в условиях пандемии COVID-19 «Психологи медикам»: методическое пособие / Н.Г. Орешкина, О.Н. Рудякова, А.А. Куликова [и др.]. Волгоград : Издательство ВолгГМУ, 2022. 60 с.

## **ПРОБЛЕМА ТРЕВОЖНОСТИ И СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У ЛЮДЕЙ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА (к постановке проблемы)**

**Пурьжинский Д.С.**

магистрант ФДО ФГБОУ ВО МГППУ

puryzhinskiyds@fdomgppu.ru

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

*Аннотация.* В статье рассмотрены понятия таких психологических явлений как тревога, тревожность и субъективное благополучие. Также освящена их акту-

альность и взаимосвязь, определена социальная значимость исследования данных психологических феноменов.

*Ключевые слова:* тревога, тревожность, субъективное благополучие, качество жизни, счастье.

Проблема тревожности является одной из самых сложных и актуальных в настоящее время. С одной стороны, базовая тревожность свойственна всем людям, являясь важным эволюционным механизмом выживания в окружающем нас мире [15]. Тревога может предупреждать об опасности, мотивировать на выполнение нужных дел. С другой стороны, когда тревожность временно выходит за рамки нормальных значений, либо становится устойчивым личностным образованием, она оказывает негативное влияние на качество жизни, субъективное благополучие и повседневную деятельность человека [7].

Нередко хроническая тревога приводит к развитию тревожных расстройств и психосоматических заболеваний. Так, по данным крупных популяционных исследований, до 33,7 % населения в мире страдают от различных форм тревожного расстройства в течение жизни [11]. Кроме того, повышенная тревожность может приводить к росту потребления алкоголя и наркотиков [1, 13, 14].

В последние годы уровень тревожности в мире и России, в частности, находится на очень высоком уровне. Осенью 2022 г. он достигал максимального значения в нашей стране (70 % опрошенных определяли настроение в своем окружении как «тревожное») при среднем уровне в 48 % среди населения в течение года [6].

Интерес к проблеме тревоги и тревожности нашел отражение в работах многих отечественных (А.М. Прихожан, Н.Д. Левитов, О.В. Кузнецова, Н.Е. Харламенкова, В.М. Астапов, Я. Рейковский, Е.В. Новикова и другие) и зарубежных ученых (Ч.Д. Спилбергер, С. Стоссел, А. Бэк, З. Фрейд, К. Хорни, А. Адлер, О.Х. Маурер, Р. Мэй, Б. Филипс, Д. Бернс и другие).

Каждый автор подходит к понятию и изучению явлений тревоги и тревожности по-своему. Несмотря на неоднозначность понимания этих феноменов, в мировой и отечественной психологической науке преобладает взгляд на тревогу как на эмоциональное состояние, а тревожность – как свойство личности или черту характера [7, 16]. При этом тревожностью часто обозначают оба явления.

В большом психологическом словаре дается следующее определение тревожности: «тревожность – индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения» [4, с. 500].

Несмотря на немалое количество работ, проблема тревожности нуждается в дальнейшем изучении. В отечественной психологии особое внимание уделялось детской и подростковой тревожности, при этом исследований тревожности у людей зрелого возраста существует немного. Кроме того, нет единого понимания относительно природы, сходств и различий таких пересекающихся по смыслу конструктов как тревога, тревожность, страх и беспокойство. Остаются не исследованы и многие другие вопросы, связанные с проблематикой тревожности [10].

Актуальность и значимость исследований тревожности связаны не только с широкой ее распространенностью, но и с существенным негативным влиянием на качество жизни человека. Согласно Т. Barrera и Р. Norton, такие виды тревожных расстройств, как генерализованное тревожное расстройство, социофобия и паническое расстройство негативно воздействуют на большинство сфер жизни, в первую очередь, на взаимодействие человека в обществе [12]. Высокий уровень тревожности может приводить к социальной изоляции, снижать производительность труда, приводить к заболеваниям и ухудшать их течение [2]. Люди, не склонные к частой тревоге, наоборот, значительно снижают риск возникно-

вения описанных трудных жизненных ситуаций. Таким образом, тревожность неразрывно связана с субъективным благополучием человека.

Понятие субъективного благополучия появилось в начале 1970-х гг. как более четкий и измеримый аналог понятия счастья [5]. В последние годы проблема субъективного благополучия стала еще актуальнее. Это связано с необходимостью изучения и понимания того, из чего оно состоит, какие факторы на него влияют, какие копинг-стратегии способствуют повышению или, наоборот, снижению его уровня, как психологам-консультантам эффективнее помогать улучшить качество жизни своих клиентов [8, 9].

При этом такие понятия как благополучие, субъективное благополучие, психологическое благополучие, счастье и качество жизни часто используются как синонимичные [5].

Концепция субъективного благополучия представлена в работах Э. Динера, М. Селигмана, Ф. Эндрюс, С. Уизи, Р.М. Шамионова, Д.А. Леонтьева, Л.А. Александровой и других ученых. Субъективное благополучие обычно рассматривают как показатель, дающий максимально обобщенную, интегральную оценку субъективного качества жизни и счастья. Согласно Д.А. Леонтьеву, субъективное благополучие – это «субъективная шкала, обобщенно оценивающая суммарный баланс положительных и отрицательных эмоций и когнитивных оценок жизни в целом, как она ощущается на данный момент жизни. Счастье выступает как верхнее предельное значение этой шкалы» [5, с. 26]. Субъективное благополучие соотносится с жизнью в целом, а счастье – это не долговременный сигнал обратной связи, который дает понять субъекту, что его жизнь в данный момент полностью согласуется с его желаниями. Отрицательные же эмоции, включая тревогу, говорят о несоответствии между желаемой и фактической жизнью [5].

В данном контексте можно провести параллель между субъективным благополучием и тревожностью как обобщенными и длительными по времени явлениями, а также счастьем и тревогой как более конкретными и краткосрочными психологическими феноменами.

На тесную взаимозависимость тревоги и счастья указывают и данные опроса 200 человек, отвечавших на вопрос «что такое счастье?». По результатам опроса безоговорочным лидером оказался взгляд на счастье, как на отсутствие страданий, покой, безмятежность, отсутствие забот («счастье – это душевное спокойствие»; «счастье – это когда душа находится в гармонии с миром, спокойна»; «счастье – это внутреннее состояние, когда все хорошо, ничто не беспокоит», «счастье – это когда ни о чем не думаешь, в смысле не беспокоишься») и т.д.). Понимание счастья как удовольствия и наслаждения встречается в три раза реже [3].

Таким образом, исследование взаимосвязи тревожности и субъективного благополучия имеет сегодня особо важное значение. Дальнейшие исследования данных феноменов и разработка на их основе программ психологической помощи при повышенной тревожности могут позитивно сказаться на снижении уровня тревожности и повышении уровня субъективного благополучия у людей зрелого возраста.

### *Литература:*

1. Барцалкина В.В. Терапия последствий детских травм, депривации и насилия как профилактика аддиктивного поведения // Психологическая наука и образование. 2010. № 5. С. 208-217.
2. Волель, Б.А. Когнитивные нарушения при тревожных расстройствах / Б.А. Волель, Д.С. Петелин, Р.В. Ахапкин, А.А. Малютина [Текст] // Неврология, нейропсихиатрия, психосоматика. 2018. №10 (1). С. 78–82.
3. Воркачев С.Г. Счастье как лингвокультурный концепт. М.: Гнозис, 2004 г.
4. Зинченко В. П., Мещеряков Б.Г. Большой психологический словарь, 3-е изд., 2002 г.

5. Леонтьев Д.А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля //Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 14–37.

6. Опрос «ФОМнибус». 104 населенных пункта, 53 субъекта РФ, 1500 респондентов, 2022 г.

7. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Москва – Воронеж, 2000 г.

8. Пучкова Г.А. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности, 2003 г.

9. Рассказова Е.И., Леонтьев Д.А., Лебедева А.А. Пандемия как вызов субъективному благополучию: тревога и совладание // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т. 28. № 2. С. 90–108.

10. Сидоров К.Р. Тревожность как психологический феномен. // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2013. №2. С. 42–52.

11. Bandelow B., S. Michaelis Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century // Dialogues ClinNeurosci. 2015. September № 17(3) – P. 327.

12. Barrera T., Norton P. Quality of life impairment in generalized anxiety disorder, social phobia, and panic disorder. J. Anxiety Disord. 2009.

13. Brigitte C. Sabourin, Sherry H. Stewart. Alcohol Use and Anxiety Disorders. Anxiety in Health Behaviours and Physical Illness (pp.29-54) New York, NY.

14. DeMartini K. S., & Carey, K. B. (2011). The role of anxiety sensitivity and drinking motives in predicting alcohol use: A critical review. Clinical Psychology Review, 31(1), 169–177.

15. Melissa Bateson 1, Ben Brilot, Daniel Nettle. Anxiety: an evolutionary approach. Can J Psychiatry. 2011; 56(12): 707–715.

16. Spielberger C.D. Anxiety: Current trends in theory and research. N.Y., 1972. Vol. 1. P. 24-55.

## **ШКАЛА ВЗАИМООТНОШЕНИЙ С ДОМАШНИМИ ПИТОМЦАМИ (КОШКАМИ И СОБАКАМИ) С/MDORS. ИСТОРИЯ РАЗРАБОТКИ, И ОПЫТ АПРОБАЦИИ НА РУССКОЯЗЫЧНОЙ ВЫБОРКЕ**

**Усова Е.А.**

магистрант ФДО МГППУ

katia\_usv@yahoo.com

**Александрова Л.А.**

кандидат психол.н. доцент [aleksandrovala@fdomgppu.ru](mailto:aleksandrovala@fdomgppu.ru),

Московский государственный психолого-педагогический университет,  
г. Москва

*Аннотация:* Статья представляет собой обзор истории разработки шкалы, используемой для оценки взаимоотношений владельцев и их питомцев (кошек и собак). Изложен опыт адаптации шкалы в различных странах Европы и Нового Света. Также представлена опыт адаптации и апробации шкалы на русскоязычной выборке, проведенный авторами в 2022 году.

*Ключевые слова:* домашние животные, домашние питомцы, кошки, собаки, адаптация методики, отношения с домашними животными



## Разработка шкалы MDORS (2006)

Разработка первоначального варианта методики MDORS, применимого к оценке отношений владельцев собак к их питомцам происходила с 2001 года на базе университета Монаша в Мельбурне. [Dwyer et al., 2006]. Это – крупнейший университет Австралии, входящий в рейтинг лучших университетов мира. Название учебного заведения отражено в названии, которое получила шкала. Разработка и апробация шкалы MDORS были завершены к 2006 году. Оригинальная версия шкалы была предоставлена авторам данной статьи одним из разработчиков шкалы – профессором Грэхэмом Коулманом факультета ветеринарных наук Мельбурнского университета. К 2017 году на основе MDORS была разработана шкала CORS, применимая к оценке отношений владельцев кошек к их питомцам и универсальная шкала C/MDORS для владельцев собак и кошек. В 2021 году последняя методика была апробирована на владельцах кошек и собак. В 2022 году была проведена первоначальная адаптация шкалы C/MDORS на российской выборке.

Проблема взаимоотношения человека с животными захватило западное общество в 1970-е гг., и с начала 1980-х годов было разработано несколько шкал для оценки человеческого восприятия отношений между домашними животными и владельцами, например Шкала отношения к домашним животным (PAS) [Templer et al., 1981], опросник привязанности к домашним животным CENSHARE [Holcomb et al., 1985], Шкала привязанности к животным-компаньонам CABS [Poresky et al., 1987] и Лексингтонская шкала привязанности к домашним животным LAPS [Johnson et al., 1992]. Последняя была наиболее широко используется в исследованиях взаимоотношений человека и животных и применяется до сих пор [Wilson et al., 2012; Riggio et al, 2021]

Изначально при разработке шкал для оценки отношений с животными исследователи отталкивались от подходов, традиционно применяемых к отношениям между людьми. Например, от теории привязанности Дж. Боулби, в то время как однозначных доказательств того, что теория может применяться к отношениям человека и животных, нет (забегая вперед, отметим, что авторы шкалы MDORS старались разработать вопросы «с чистого листа», создать формулировки, подходящие для оценки взаимоотношений именно собаки и хозяина). Существующие на начало 2000-х шкалы для оценки взаимоотношений с животными не отвечали требованиям надежности и валидности. Другим их недостатком было то, что они преимущественно фокусировались на позитивных аспектах обладания животными, как будто бы только они и существуют (в то время как статистика отказа от животных и количество бездомных животных говорит об обратном).

Наиболее широко используемой шкалой для оценки отношений с животными до появления MDORS была шкала привязанности к домашним животным (Lexington Attachment to Pets Scale, или LAPS). Шкала была разработана Т. Джонсоном и его коллегами в 1992 году [Johnson, et al., 1992] с целью создания надежного психометрического инструмента для оценки уровня эмоциональной привязанности владельцев к их питомцам. В частности, авторов интересовал эмоциональный аспект отношений и поддержки. Получилось измерять три уровня привязанности, которые исследователи озаглавили как «общая привязанность», «замена человека» и «права животных животных». Внутренняя согласованность была высокой для всех параметров, LAPS была переведена на немецкий, испанский и итальянский языки. Тем не менее, LAPS имеет некоторые концептуальные ограничения. Во-первых, шкала фокусируется только на эмоциональной стороне отношений, не принимая во внимание другие аспекты, во-вторых, не оценивает отрицательные стороны владения животными.

В отличие от большинства ранее использовавшихся шкал, MDORS представляет собой более разнородный инструмент, который охватывает как эмоциональ-

ные, так и прагматические аспекты отношений. Отправной точкой для разработки шкалы стала теория социального обмена. Это – психологическая теория, утверждающая, что человеческие отношения сохраняются только тогда, когда воспринимаемые затраты и выгоды сбалансированы, или когда предполагаемые выгоды перевешивают предполагаемые затраты. Основываясь на этой теории, исследователи с самого начала взялись исследовать как положительные, так и негативные аспекты владения собакой.

Другая особенность шкалы MDORS – видоспецифичность. Вместо того, чтобы сравнивать человеческие отношения с собаками с человеческими отношениями с другими животными, исследователи ставили целью создать методику, которая оценивала отношения владельцев исключительно с одним видом животных – собакой, и решили разработать шкалу, измеряющую отношения между человеком и собакой-компаньоном более глубоко. Хотя сейчас появился вариант CORS для владельцев кошек и C/MDORS для владельцев и собак, и кошек, шкала остается первичной для оценки именно животных-компаньонов (т.е. постоянных спутников) человека с высоким уровнем организации психики.

Разработка шкалы происходила в несколько этапов. Важные аспекты отношений человека и собаки были проведены путем качественного анализа литературы и последующего анализа и обсуждения с фокус-группой. На первом этапе было сформулировано 192 вопроса анкеты. Пилотажное исследование с данным количеством вопросов было проведено на 27 участниках. В дальнейшем были исключены вопросы, сильно взаимосвязанные с другими элементами, те, на которые все участники дали один и тот же ответ (например, «я глажу свою собаку»), а после выбора трехфакторной модели те, которые сильно повлияли на более чем один фактор ( $> 0,6$ ) или которые не смогли повлиять ( $< 0,4$ ) ни на один из факторов. Некоторые вопросы оставались из-за их субъективно высокой значимости, полученной в процессе беседы с респондентами и консультациях с экспертами. Например, пункт «Как часто вы хотите, чтобы у вас не было собаки?» был сохранен, несмотря на высокую среднюю оценку (4,77) и низкую дисперсию (0,19), несмотря на то, его факторная оценка не попала в число 15 лучших пунктов ни по одному из трех выявленных факторов.

Результатом фильтрации стало 60 оставшихся вопросов, которые можно было разделить на две группы, одна из которых состоит из вопросов, исследующих фактическую информацию, таких как «Как часто вы берете свою собаку в машину?» и «Как часто вы ухаживаете за своей собакой?» и другой, отражающей элементы отношения или восприятия отношений, таких как «Моя собака дает мне повод вставать по утрам» и «Как часто, по вашему мнению, собака доставляет больше хлопот, чем того стоит?» Получившаяся анкета из 60 пунктов была названа MDORS-60.

Вопросы с фактической информацией («Я беру с собой в машину собаку»), укладывались в однофакторную модель. Эти вопросы были сохранены как часть I MDORS. Часть II показала двухфакторную структуру, в которой пункты первого фактора отражали «воспринимаемую эмоциональную близость» и отражали к социальную поддержку, привязанность, товарищеские отношения и безусловную любовь. И наоборот, элементы второго фактора отражали отрицательные аспекты владения собакой-компаньоном, такие как денежные аспекты, повышенная ответственность и ограничения, налагаемые на владельца из-за собаки.

Стоит отметить, что возможно из-за решения разделить пункты до факторного анализа по смыслу, в дальнейшем наблюдалось несоответствие факторного анализа исходной модели при переводе и адаптации. Так, при переводе на немецкий язык была выделена пятифакторная структура, а при переводе на русский язык – двухфакторная.

Итоговый вариант оригинальной шкалы MDORS был опубликован в 2006 году и состоял 28 пунктов и трех шкал, с ответами от 1 до 5 по шкале Лайкерта. Шкала взаимоотношений владельцев собак Монаша (MDORS) стала инструментом измерения отношений между владельцем и собакой в восприятии хозяина. На сегодняшний день это единственная шкала, которая включает всестороннюю оценку предполагаемых затрат на владение животными, а также эквивалентный анализ предполагаемых выгод.

### **Апробация шкалы в странах Европы и Нового света**

Шкала MDORS была апробирована исследователями в Австралии, Германии, Дании, Швеции, Италии.

Исследование, проведенное в Австралии в 2010 году [Rohlf et al., 2010], показало, что субшкала MDORS, которая отражает взаимодействие собаки и владельца, коррелирует с большей заботой владельцев о здоровье собак. Респонденты, которые взаимодействовали с собаками больше и чаще, были более склонны вакцинировать свою собаку ежегодно, регулярно ухаживать за собакой и тренировать ее. Эта субшкала MDORS также была связана с множеством других черт ответственных владельцев собак. В частности, набравшие более высокие баллы по методике MDORS чаще участвовали в дрессировке собак, производили чипирование и работали над социализацией питомцев. Исследование косвенным образом показало, что чем больше владельцы заботятся о здоровье собаки, тем более высокие баллы наблюдаются у них по методике MDORS в части взаимодействия собаки и владельца.

Факторы, влияющие на другие подшкалы MDORS, до 2014 года не исследовались. В 2014 году было опубликовано исследование, проведенное с использованием методики MDORS на выборке респондентов из Дании [Meyer, 2014]. Исследование поставило целью изучить влияние ряда характеристик собаки и владельца на отношения владельцев с собаками, измеряя отношения по шкале MDORS, а также выяснить, влияет ли личность собаки, измеряемая по тесту DMA, имеет эффект на отношения собаки и владельца. В исследовании принял участие 421 респондент.

Исследователи ожидали, что молодой возраст, наличие опыта с собаками, высокий уровень вовлеченности в дрессировку будут давать более высокие баллы по шкалам MDORS, то есть, показывать более близкие отношения, больше взаимодействия и меньше воспринимаемых затрат на питомца. Также исследователи ожидали, что молодые собаки без очевидных поведенческих проблем и владельцы игривых, спокойных, социальных и неагрессивных собак будут давать более высокие баллы по методике MDORS. Датские исследователи также ожидали, что личностные черты из поведенческого теста собак будут влиять на отношения собаки и владельца по методике MDORS. Тем не менее, 4 из 5 черт собаки не имели сколько-нибудь значимого влияния на баллы по методике. Иными словами, отсутствовала связь между личностью собаки и взаимоотношениями собаки и владельца.

Объяснение этому очень любопытно: поведение собаки менее важно для восприятия владельцем его отношения к собаке чем совпадение между поведением собаки и жизненным стилем хозяина. Это находится в согласии с гипотезой о том, что удовлетворенность владельца собакой не полагается на идеальное совпадение между владельцем и личностью собаки, но удовлетворенность владельца скорее связана с хорошим совпадением между собакой и владельцем в отношении, например, мотивации к физической активности [Curb et al., 2013].

Лишь одна черта по опроснику DMA имела корреляцию с оценкой взаимоотношений – это социальный страх. Владельцы собак с более трусливым / агрессивным поведением в ответ на социальные стимулы по тесту DMA воспринимали

отношения с собакой как более эмоционально близкие, чем владельцы с теми собаками, у которых было менее трусливое или агрессивное поведение. Одним объяснением этой находке может быть то что трусливые собаки чаще инициируют контакт со своим владельцем [Kotrschal et al., 2009], что может стимулировать чувства по шкале эмоциональной близости. Альтернативным объяснением этому может быть то, что владельцы, которые воспринимают общение с собакой как очень близкое, своей эмоциональной близостью влияют на собак так, что побуждают их реагировать более трусливо или агрессивно. В поддержку последней интерпретации говорит наблюдение о том, что нервность хозяина связана с уровнем привязанности к собаке, вследствие чего она находится ближе к хозяину и оказывается более настороженна к остальным. Восприятие владельцем собаки, имеющей проблемы со страхом в поведении, оказывается не связано с баллами по шкале эмоциональной близости, но связывается с более высоким восприятием затрат в отношениях. Это согласуется с исследованиями, которые показывают, что поведенческие проблемы часто становятся причиной отказа от собак.

Некоторые характеристики владельца коррелировались со шкалой оценки взаимоотношений. Присутствие детей негативно влияло на воспринимаемую близость и уровень DOI. Это поддерживает открытия более ранних исследований, отражающих что семьи с детьми имеют более низкий уровень привязанности и реже проводят время с собакой, видят собаку меньше как друга и меньше времени и денег тратят на уход за собакой и аксессуары для нее [Bennett and Rohlf, 2007]. Возможно, у людей с детьми меньше времени для своей собаки, что было бы очевидным объяснением для негативной связи между присутствием детей и количеством баллов DOI. Также они могут быть причиной, почему владельцы с детьми чувствуют меньшую эмоциональную близость с собакой. Другой фактор, связанный с качеством отношений собаки и владельца был в том, видит ли владелец собаку больше, чем просто компаньоном. Владельцы которые не вовлечены в такие занятия как аджилити, выставки собак, охоту, пастьбу или тренировку рабочих собак давали более низкие показатели по шкале эмоциональной близости.

Вопреки ожиданиям исследователей, они обнаружили положительную связь между владением больше чем одной собакой и воспринимаемой эмоциональной близостью владельцев собак. Исследователи предполагают, что наличие более одной собаки – это взвешенное решение, и хозяева которые его принимают, чувствуют эмоциональную близость к собаке. В противоположность этому, родитель, приобретающий собаку для ребенка или семьи может меньше планировал это приобретение, и поэтому имеет меньше баллов по шкале эмоциональной связи с питомцем. Одно из самых интересных заключений, на наш взгляд, – в том, что личность собаки не имеет большой связи с ее восприятием владельцем.

Методика MDORS была апробирована на шведских респондентах в 2012 году. Целью исследования было установить наличие или отсутствие связи между качеством отношений владельца и собаки, измеряемым с помощью Шкалы взаимоотношений владельцев собак Monash (MDORS), и уровнем окситоцина и кортизола как у владельцев, так и у собак. Исследование проводилось в Шведском университете сельскохозяйственных наук в Скаре, Швеция. Десять владельцев собак заполнили анкету MDORS и предоставили образцы крови собственные и питомцев после 60-минутного взаимодействия с собакой. Корреляционный анализ выявил некоторые взаимосвязи между оценками пунктов в MDORS, которые отражают характер отношений собака-хозяин и гормонами хозяина. Например, более высокий уровень окситоцина у владельцев был связан с большей частотой поцелуев со своими собаками ( $r_s = 0,864$ ,  $p = 0,001$ ). Низкий уровень кортизола у владельцев был связан с их восприятием степени травматичности смерти их собаки ( $r_s = -0,730$ ,  $p = 0,025$ ). Корреляционный анализ также выявил некоторые взаимосвязи баллами MDORS и уровнем гормонов у собак. Например, большая частота

поцелуев владельцев собак были связаны с более высоким уровнем окситоцина в организме собаки ( $r_s = 0,753$ ,  $p = 0,029$ ). Шесть пунктов в подшкале «воспринимаемые затраты», а также сама подшкала, значительно коррелировали с уровнем окситоцина у собак ( $r_s = 0,820$ ,  $p = 0,007$ ), то есть чем ниже были воспринимаемые затраты по оценке владельцев, тем выше оказывался уровень окситоцина у собак. В заключение, баллы по некоторым пунктам и подшкалам MDORS коррелировали с окситоцином и, в меньшей степени, уровень кортизола как у владельцев, так и у собак.

Были рассчитаны корреляции между баллами MDORS и средним и базовым уровнями окситоцина и кортизола у владельцев и собак. Также были рассчитаны корреляции между уровнями окситоцина и кортизола у владельцев и собак в каждый отдельный момент времени эксперимента. Уровень статистической значимости был установлен на уровне  $p < 0,05$ . Выявлена значительная корреляция между уровнем окситоцина у владельцев и тем, как часто они владельцы целовали своих собак ( $r_s = 0,864$ ,  $p = 0,001$ ), то есть более частые поцелуи были связаны с более высоким уровнем окситоцина у владельцев. Кроме того, наметилась тенденция к значимой отрицательной корреляции между уровнем окситоцина у владельцев и тем, насколько сложно для владельцев было ухаживать за своими собаками ( $r_s = -0,571$ ,  $p = 0,085$ ). Значимые корреляции также наблюдались между баллами по некоторым пунктам теста MDORS и уровнем кортизола у владельцев. Более низкие уровни кортизола у владельцев были связаны с следующими утверждениями: меньшим беспокойством по поводу того, что их собака мешает им что-то делать, склонностью часто брать собаку с собой в гости, повышенным восприятием травмы в случае смерти собаки ( $r_s = 0,661$ ,  $p = 0,037$ ;  $r_s = -0,645$ ,  $p = 0,044$ ; и  $r_s = -0,730$ ,  $p = 0,025$  соответственно)

Исследователи отмечают: дальнейшим направлением исследования MDORS является его проверка на выборка в разных культурах и оценка последствий исключения отдельных элементов.

### **Адаптационные трудности**

Адаптация методики на разные языки встречалась с модификациями в силу культурных и языковых различий. Безусловно, внимание к культурным кодам и традиций важно при переводе, и адаптация методики предполагает не только ее перевод, но также кросс-культурную адаптацию в процессе перевода.

В шведском исследовании из опросника были исключены три пункта. Вопрос «Моя собака дает мне повод вставать по утрам» был исключен по причине неясности для респондентов, имеет ли он положительное или отрицательное значение. По той же причине пункт «Существуют аспекты владения собакой, которая мне не нравится» также был исключен из-за того, что владельцы по-разному интерпретировали как положительное или отрицательное утверждение. Вопрос «Как часто вы берете собаку в машину?» был исключен по причине того, что не у всех владельцев собак была машина.

Авторы опросника кошек также отмечают, что некоторые пункты MDORS могут быть культурно предвзятым, поскольку в некоторых странах владельцам собак не свойственно владеть автомобилями, не говоря уже о том, чтобы брать собаку в гости на этом транспортном средстве. То же самое можно сказать и о кошках, некоторые элементы, которые сформировали подшкалу взаимодействия для владельцев кошек в нашем исследовании, могут быть культурно предвзятыми. В других странах или популяциях путешествия с кошкой, уход за ней и покупка подарков могут раскрывать аспекты отношений между владельцем и кошкой.

Опросник был переведен на многие языки, но отсутствие валидации переведенных вопросников представляет собой серьезную угрозу их надежности, точности и сопоставимости с оригиналом. Между тем, только шведский и немецкий



переводы MDORS были проверены на наличие отклонений от их оригинального аналога. Голландский перевод был подвергнут проверке валидности и надежности. Этот процесс состоял из следующих этапов: перевод, экспертное заключение, мнение субъекта и статистический анализ.

Формулировки некоторых вопросов потребовали адекватной замены. Так, словосочетание “food treats” в дословном переводе обычно не используется в голландском языке для описания вознаграждения для собак. Однако, невозможно было найти другой подходящий нидерландский перевод без риска потерять исходное значение слова, поэтому решили использовать в анкете дословный перевод. Аналогичная проблема постигла слово “groom”, не имеющее адекватной замены на голландском языке, и было использовано выражение «забота о шерсти вашей собаки». Слово «травматический» также не применяется в повседневном голландском, и его использование могло привести к неправильной интерпретации вопроса. «Травматический» было заменено на «трудный». Слово «рутина» в смысле ежедневных обязанностей было заменено словом, которое с голландского на английский переводится как «работа», но на самом деле для обозначения работы используется другое слово.

### Факторная структура

Изначально методика имеет трехфакторную структуру. Немецкие исследователи Шоберл и др. обнаружили, что на немецком языке не работает трехфакторная модель для группировки похожих вопросов, найденная и предложенная в 2006 году [Schöberl et al., 2016]. Вместо этого авторы выявили пятифакторную модель. Факторы были названы: «Собака как бремя, собака как социальная опора, собака как партнер по объятиям, тревога разлуки и собака как компаньон».

Голландские исследователи подтвердили трехфакторную модель, как в исходном английском варианте. Вопросы, изначально принадлежавшие фактору I в английской версии MDORS, также были найдены в первом кластере вопросов в переводе, за исключением вопросов 3 и 8. Вопросы, изучающие эмоциональную близость владельцев со своей собакой (фактор II), также в основном локализованы в одном кластере вопросов. Все, кроме двух (вопросы 18 и 19), имели высокие (более 0,6) баллы, которые были дополнительно ориентированы в том же направлении. Вопросы, которые изучают предполагаемые затраты владения собакой (фактор III), также в основном группируются в единый блок вопросов. Единственным исключением является вопрос 25, хотя это связано только с его составной частью оценка чуть ниже приемлемого уровня 0,4 (оценка 0,37). Аналогично двум другим группам вопросов, все вопросы опять ориентированы в одном направлении.

Альфа Кронбаха в голландском исследовании для всех трех факторов была дополнительно рассчитана ниже 0,7 (0,43, 0,19 и 0,19), что предполагает плохую внутреннюю согласованность. Наиболее вероятная причина изменения альфы, которую мы можем выделить из литературы по теме, заключается в том, что альфа-показатель Кронбаха может быть низким в нашем переводе из-за нескольких пунктов, измеряющих разнородные конструкции или родственные вопросы, утратившие свою объяснительную ценность при переводе из-за культурных различий между владельцами собак. Эта теория подтверждается результатами, найденными в PCA и относительно высоким (0,83) коэффициентом Пирсона, который измеряет внутреннюю согласованность независимо от межпредметной связи. Альфа Кронбаха также может быть низким из-за низкого количество заданий в тесте (28). Меньшее количество элементов может привести к искусственно заниженному показателю альфа, потому что он не может точно оценить отношение элементов к измеряемому конструкту. Однако это менее вероятное объяснение, поскольку альфа-показатели оригинального MDORS были высокими, а также, по-видимому, рассчитывается по 28 пунктам.



С одной стороны, видоспецифичность опросника MDORS можно было рассматривать как одну из его сильных сторон, с другой стороны, она представляет собой ограничение для исследований отношений владельцев домашних животных разных видов.

В 2016 году, 10 лет спустя после создания оригинальной версии методики, была предпринята ее адаптация для владельцев кошек [Howell et al., 2016]. Кроме того, Хауэлл и соавторы разработали Шкалу отношений владельцев собак и кошек (C/DORS), сгруппировав в одну шкалу все пункты из MDORS и дополнительные пункты из Шкалы взаимоотношений кошки и владельца (CORS). Опросник C/DORS основан на такой же теоретической основе и той же структуре, что и MDORS. Он состоит из 32 вопросов с вариантами ответа от 1 до 5. Всю анкету можно заполнять владельцами как собак, так и кошек, и при этом именно те вопросы, которые принадлежат MDORS или CORS, должны быть включены в процесс подсчета баллов в зависимости от того, является человек владельцем собаки или кошки.

Для адаптации опросника для владельцев кошек потребовалась его модификация. Исследователи предположили, что владельцы кошек занимаются другими видами деятельности со своими питомцами, чем владельцы собак. Однако было неясно, отличаются ли качественно отношения с кошкой от отношений между собакой и владельцем с точки зрения эмоциональной близости, а также есть ли различия в предполагаемых затратах. В ходе исследования 1293 женщины-владельцы кошек заполнили модифицированную версию MDORS, где «собака» была заменена на «кошка» для всех пунктов. Были выявлены систематические различия между владельцами кошек и собак в субшкале взаимодействия с питомцем и отсутствие различий в субшкалах воспринимаемой эмоциональной близости или воспринимаемых затрат. Вопросами с самыми отличающимися нагрузками были «Как часто вы берете свою собаку/кошку в машину?» и «Как часто вы берете свою собаку/кошку в гости?» По пункту, связанному с перевозкой животного в машине, почти все владельцы собак (92,8%) сообщили, что они когда-либо брали свою собаку в машину, по сравнению с четвертью (27,0%) владельцев кошек. Точно так же только 15,7% владельцев кошек указали, что они когда-либо брали свою кошку в гости, в отличие от 93,9% владельцев собак. Было принято решение удалить эти вопросы из опросника для кошек.

Вторая часть исследования включала анализ текстовых описаний общения владельцев кошек от 61 респондента. Для исследования были проанализированы ответы на два открытых вопроса: «Каким образом вы взаимодействуете с вашей кошкой (например, игры, в которые вы играете, кормление, уход за собой или физический контакт)?», и «В какие занятия вы вовлекаете свою кошку (например: уборка, работа в саду, прием пищи, просмотр телевизора)?». Анализ определил ключевые слова, которые были использованы для создания дополнительных вопросов для новой подшкалы «Взаимодействие владельца и кошки». Наиболее часто встречающимися словами были «игра», «уход», «прикосновение», «разговор», «наблюдение» и «cuddle» (труднопереводимое слово, означающее объятия, лежание калачиком, ласку и т.д.).

Существующая шкала взаимоотношений собак и владельцев Монаша (MDORS) была адаптирована на основе этой информации. Были изменены несколько вопросов, например, вопрос «Как часто вы берете свою собаку в гости?» был заменен на «Как часто вы проводите время, наслаждаясь наблюдением за своей кошкой?». Были также добавлены некоторые вопросы, например, вопрос «Мне нравится, когда моя кошка решает спать рядом со мной, на диване или на моей кровати». Наибольшие изменения постигли субшкалу «Взаимодействие владельца и собаки». Большинство пунктов отличаются для владельцев кошек и собак. Совпадает лишь 2 пункта: вопрос «Как часто вы играете с домашним животным?»

и «Как часто домашний питомец находится с вами во время отдыха, например, во время просмотра телевизора?». Еще один пункт был практически идентичен, только слово «hug» было заменено на слово «cuddle», что можно перевести как «обниматься» и «ласкаться» соответственно. Это справедливо: физическое взаимодействие между владельцем и кошкой иное и включает скорее ласки, а не объятия. Также наблюдается смещение акцентов в стиле взаимодействия, когда важно разговаривать с кошкой и наблюдать за ней.

Вторая субшкала имела больше сходств, чем различий. Большинство вопросов были одинаковы для обоих видов, но вопрос «моя собака все время внимательная ко мне» не был релевантен для владельцев кошек. Кроме того, два вопроса «Как часто вы целуете свою кошку?» и «Как часто вы покупаете кошке подарки?» относятся к субшкале «Воспринимаемая эмоциональная близость» для кошек, в то время как соответствующие пункты для собак относятся к субшкале «Взаимодействия собак и владельцев». Подшкала «Воспринимаемых затрат» оказалась полностью идентична в CORS и MDORS.

Разработчики CORS утверждали, что поскольку общая структура CORS в целом аналогична MDORS, целесообразно объединить их в шкалу взаимоотношений с кошками/собаками (C/DORS).

До 2021 года опросник C/DORS не проверялся на выборке владельцев собак. Включая элементы из CORS, которых нет в MDORS, C/DORS может позволить провести более детальное исследование более широкого спектра взаимодействий собак и владельцев. C/DORS не был переведен на другие языки, за исключением исследования Боуэн и др. испанских владельцев домашних питомцев, сильно модифицированной под адаптацию условий COVID-19.

В России исследование с использованием шкалы C/DORS было проведено на базе факультета дистанционного обучения МПППУ Л.А. Александровой и Е.А. Усовой. Опросник C/MDORS был переведен на русский язык и адаптирован к российским социокультурным реалиям. Так, вопрос «как часто вы берете домашнего питомца с собой в машину?» был заменен на более подходящий, как казалось, социокультурным условиям в России: «как часто вы берете питомца с собой на дачу или в путешествие». Вопрос «Как часто вы берете своего питомца с собой в гости» также по результатам предварительного анализа показал свою чуждость менталитету российских владельцев домашних животных. Он был заменен на вопрос «Как часто вы спешите домой, потому что ваш питомец скучает без вас?», который по результатам опроса показал свою валидность.

Опросник был применен к выборке, представляющей собой владельцев кошек, собак, и других животных. Исследование проводилось в 2022 году с февраля по март посредством сети Интернет с применением google-формы. В исследовании приняли участие 100 человек в возрасте от 18 до 56 лет (M<sub>d</sub>–32) из них 25 мужчин и 75 женщин, 48 имеющих кошку и 33 имеющих собаку, остальные имеющие иных домашних животных или имеющих животных в прошлом, применительно к которому респонденты отвечали на вопросы.

Стоит отметить, что на 2022 год опросник C/DORS был переведен с английского лишь на испанский и итальянский языки. Он был использован в исследовании Гуардини и коллег Дж. Риджио одновременно с валидизацией опросника и анализа корреляции его с опросником LAPS [Riggio et al, 2021]. При этом, итальянское исследование было адаптировано под условия пандемии COVID-19 и ряд вопросов был сильно изменен, чтобы подойти под условия самоизоляции.

Результаты, полученные с использованием переведенной методики, были подвергнуты факторному анализу. Проверка факторной структуры методики осуществлялась с помощью Эксплораторного факторного анализа (вращение Варимакс), при котором было получено двухфакторное решение. Результаты представлены в таблице 1.

В первой шкале оказались объединены шкалы исходной методики, рассматривающие взаимодействие с домашним питомцем и эмоциональную близость. Первая шкала, таким образом, измеряет глубину, интенсивность и близость отношений человека с его домашним питомцем.

Вторая шкала целиком совпадала с третьей шкалой исходной методики, отражающей воспринимаемые владельцем материальные, эмоциональные и временные затраты на питомца. Таким образом, можно отметить, что в первую шкалу вошли преимущественно позитивные аспекты в обладании домашним питомцем («мой питомец помогает мне пережить сложные времена»), в то время как во вторую шкалу – негативные аспекты («мой питомец мешает мне заниматься тем, чем я бы хотел»).

Нужно отметить, что два вопроса показали невысокую факторную нагрузку. Вопрос «как часто вы берете питомца с собой на дачу или в путешествия», который в варианте «как часто вы берете питомца с собой в путешествия» был исключен из шведского исследования и был заменен в данной методике на более подходящий вопрос, который, казалось бы, был адаптирован к нашим реалиям («Как часто вы берете питомца с собой на дачу или в путешествия?»). Однако, данный вопрос показал свою несвязанность со шкалами и имел коэффициент альфа Кронбаха всего лишь 0,313. Один вопрос из второй шкалы, а именно «Я трачу на своего питомца слишком много денег», имел значительно более низкий коэффициент Альфа Кронбаха, нежели остальные вопросы: 0,441. Ситуация с данным вопросом представляется аналогичной вопросу «Как часто вы хотите, чтобы у вас не было собаки?» при разработке методики, т.е. субъективно интересным и высоко значимым, несмотря на низкий коэффициент. Коэффициенты альфа Кронбаха для остальных пунктов опросника варьируют от 0,443 до 0,788, что говорит о достаточной внутренней согласованности обеих шкал. Структура каждой субшкалы представлена в табл. 1.

Таблица 1

**Содержательное наполнение шкал методики C/DORS.**

№	Пункты и шкалы	Факторные нагрузки
<b>Шкала 1. Эмоциональная близость и взаимодействие с питомцем</b>		
2	Мой питомец – одна из причин, по которой я встаю каждое утро	0,593
4	Как часто Вы целуете своего питомца?	0,777
5	Я хотел бы, чтобы я и мой домашний питомец никогда не разлучались	0,744
7	Как часто Вы играете со своим домашним питомцем?	0,686
9	Как часто Вы проводите время, наблюдая за своим питомцем?	0,705
12	Как часто Вы покупаете своему домашнему питомцу подарки?	0,564
13	Как часто Вы говорите своему домашнему питомцу вещи, которые вы никому бы не сказали?	0,582
15	Как часто Вы разговариваете со своим питомцем?	0,734
17	Я хотел бы, чтобы мой домашний питомец всегда был рядом со мной	0,794
18	Если все оставят меня, мой питомец все равно останется со мной	0,566
20	Мой питомец помогает мне преодолеть сложные времена	0,798
21	Как часто Вы прижимаете к себе (обнимаете) своего питомца?	0,770

22	Мой питомец постоянно составляет мне компанию	0,788
23	Как часто ваш домашний питомец находится рядом с вами, когда вы отдыхаете (например, смотрите телевизор)?	0,654
24	Мой домашний питомец рядом, когда я нуждаюсь в поддержке	0,579
25	Как Вы думаете, насколько травматична будет для Вас смерть Вашего питомца?	0,604
26	Как часто Вы гладите своего питомца?	0,731
27	Как часто Вы спешите домой, потому что Ваш питомец скучает без Вас?	0,736
28	Как часто Вы даете своему питомцу лакомства?	0,443
29	Берете ли Вы домашнего питомца с собой на дачу или в путешествия?	0,313
30	Как часто Вы осуществляете процедуры по уходу за своим питомцем?	0,643
31	Мой домашний питомец внимателен ко мне	0,657
<b>Шкала 2. Воспринимаемые затраты</b>		
1	Насколько сложно Вам ухаживать за своим домашним питомцем?	-0,711
3	В обладании домашним питомцем есть многие вещи, которые мне не нравятся	0,516
6	Мой домашний питомец создает слишком много беспорядка	0,693
8	Меня беспокоит, что мой домашний питомец мешает мне делать вещи, которые я делал раньше	0,776
10	Меня раздражает, когда мне приходится менять свои планы из-за своего питомца	0,607
11	Я трачу на своего питомца слишком много денег	0,441
14	Как часто Вы думаете о том, что забота о домашнем питомце – это рутинная работа?	0,621
16	Как часто Ваш домашний питомец мешает Вам сделать что-то, что бы Вам хотелось?	0,787
19	Как часто Вы думаете, что обладание домашним питомцем создает больше проблем, чем нужно?	0,756

В результате факторного анализа было выявлено 2 фактора, которые объясняют 35 % общей дисперсии.

Альфа кронбаха (коэффициент надежности) для шкал представлены в таб. 2, альфа кронбаха для отдельных пунктов шкал представлены в таб. 3 и 4 соответственно

Таблица 2

### Статистики надежности

Шкала	Альфа Кронбаха	Количество пунктов
1 шкала	0,937	22
2 шкала	0,745	9

Далее представлена статистика надежности по пунктам методики. В таблицах 3 и 4 мы видим, насколько отдельные пункты влияют на субшкалы. Данные показывают, что методики как в первой, так и во второй субшкалах работают хорошо.

Таблица 3

## Статистика надежности по пунктам (шкала 1)

	Шкалировать среднее при исключении пункта	Шкалировать дисперсию при исключении пункта	Исправленная корреляция между пунктом и итогом	Альфа Кронбаха при исключении пункта
2	79,6100	231,856	,599	,935
4	79,3400	221,944	,744	,932
5	79,0000	233,091	,663	,933
7	79,2900	239,420	,666	,933
9	78,8800	242,268	,641	,934
12	79,9000	240,778	,576	,934
13	80,2400	232,972	,576	,935
15	78,6200	236,157	,711	,932
17	79,0000	230,869	,720	,932
18	78,5800	243,862	,500	,936
20	78,8200	233,826	,757	,932
21	78,6000	235,879	,740	,932
22	78,8400	238,035	,755	,932
23	78,7000	237,848	,657	,933
24	78,9100	242,244	,543	,935
25	78,3900	244,523	,585	,935
26	78,3700	240,741	,719	,933
27	79,4000	230,061	,711	,932
28	79,2900	245,400	,434	,937
29	80,2900	241,299	,335	,941
30	79,3700	242,538	,599	,934
31	79,0400	237,150	,651	,933

Таблица 4

## Статистика надежности по пунктам (шкала 2)

	Шкалировать среднее при исключении пункта	Шкалировать дисперсию при исключении пункта	Исправленная корреляция между пунктом и итогом	Альфа Кронбаха при исключении пункта
1	15,6800	37,371	-,696	,864
3	17,6300	21,347	,598	,687
6	17,7300	21,189	,655	,676
8	18,0300	22,413	,728	,674
10	18,0000	22,909	,655	,685
11	17,6100	26,442	,178	,764
14	17,7900	22,471	,625	,686
16	17,8400	23,045	,686	,683
19	18,0100	22,252	,744	,671

Интересно отметить, что один из наиболее часто встречающихся утвердительных ответов на вопросы был «как часто вы разговариваете со своим домашним питомцем»: на него утвердительно ответила более половина респондентов: 55 %, и «Как часто Вы гладите своего питомца?» (68 %). Больше всего утвердительных

ответов соотносятся с вопросами «Если все оставят меня, мой питомец все равно останется со мной» (56%), «Как часто Вы прижимаете к себе (обнимаете) своего питомца?» (58%). На вопрос «как Вы думаете, насколько травматична будет для Вас смерть Вашего питомца?» утвердительно ответило (65%)

Опрос показал, что российские владельцы чаще обнимают и гладят своих питомцев, нежели целуют. На вопрос «как часто вы целуете своего питомца» утвердительно ответило 46% респондентов, в то время как обнимают и прижимают к себе питомца 68%. Никогда не целуют питомца 18% опрошенных. Разговаривают со своими питомцами 55%, при этом лишь 4% респондентов признали, что они никогда не говорят со своим питомцем. 3% опрошенных никогда не обнимают (или не прижимают к себе) своих домашних питомцев. Лишь 1 респондент из 100 ответил на вопрос «насколько травматична будет для вас смерть вашего домашнего питомца» полностью отрицательно. Ни один человек дал ответ «никогда» на вопрос «как часто вы гладите своего питомца».

При этом, 5% респондентов ответили, что им «скорее сложно» ухаживать за своим домашним питомцем. 13% признались, что их питомец создает слишком много беспорядка. 14% иногда беспокоятся, что их питомец мешает им делать вещи, которые он делал раньше. 16% иногда раздражаются, когда им приходится менять планы из-за своего питомца. 12% иногда задумываются о том, что их питомец создает больше проблем, чем нужно.

48 респондентов имели кошку и 33 имели собаку. 15 респондентов имели обоих животных. 21 респондент имел домашних животных других видов (наряду с кошкой или собакой или же без них). В анкете на вопрос, уточняющий, какие именно другие домашние животные у вас есть, присутствовали ответ: кролик, джунгарский хомячок, крыса и сова, зублефар, улитки-ахатины и т.д.

Анализ и тестирование методики показали, что Шкала взаимоотношений с животными владельцев собак и кошек Монаша (C/MDORS) может быть использована на российской выборке. В отличие от исходной версии на английском языке, имеющей три шкалы, факторный анализ показал наличие двух шкал на данной выборке. В первой шкале оказались объединены шкалы исходной методики, рассматривающие взаимодействие с домашним питомцем и эмоциональную близость. Первая шкала, таким образом, измеряет глубину, интенсивность и близость отношений человека с его домашним питомцем. Вторая шкала целиком совпадала с третьей шкалой исходной методики, отражающей воспринимаемые владельцем материальные, эмоциональные и временные затраты на питомца. Шкалы оказались разнонаправленными, то есть отрицательно коррелировали между собой. В первую шкалу вошли преимущественно позитивные аспекты в обладании домашним питомцем, в то время как во вторую шкалу – негативные аспекты. Таким образом, получены предварительные ключи, на основании которых был проведен подсчет результатов, полученных по опроснику, которые отличаются от авторских. Более четкую структуру субшкал мы надеемся получить при увеличении выборки.

### *Литература*

1. Bennett, P.C., Cooper, N., Rohlf, V.I., Mornement, K., 2007. Factors influencing satisfaction with companion-dog-training facilities. *J. Appl. Anim. Welf. Sci.* 10, 217e241.
2. Curb, L.A., Abramson, C.I., Grice, J.W., Kennison, S.M., 2013. The relationship between personality match and pet satisfaction among dog owners. *Anthrozoös* 26, 395-404.
3. Dwyer, F.; Bennett, P.C.; Coleman, G.J. Development of the Monash dog owner relationship scale (MDORS). *Anthrozoös* 2006, 19, 243–256.



4. Holcomb, R.; Williams, R.C.; Richiards, P.S. The elements of attachment: Relationship maintenance and intimacy. J. Delta Society. 1985, 2, 28–34.
5. Johnson, T.P.; Garrity, T.F.; Stallones, L. Psychometric Evaluation of the Lexington Attachment to Pets Scale (Laps). Anthrozoos 1992, 5, 160–175
6. Kotrschal, K., Schöberl, I., Bauer, B., Thibeaut, A., Wedl, M., 2009. Dyadic relationships and operational performance of male and female owners and their male dogs. Behavioural Processes 81, 383e391.et al., 2010.
7. Meyer, I. ; Forkman, B. Dog and owner characteristics affecting the dog-owner relationship. Journal of Veterinary Behavior: Clinical Applications and Research 2014 Vol.9 No.4 pp.143-150 ref.38.
8. Poresky, R.H.; Hendrix, C.; Mosier, J.E.; Samuelson, L. The Companion Animal Bonding Scale: Internal reliability and construct validity. Psychology Report. 1987, 60, 743–746.
9. Riggio, G., Piotti, P., Diverio, S., Borrelli, C., Iacovo, F., Gazzano, A., Howell, T., Pirrone, F., Mariti, Ch. The Dog–Owner Relationship: Refinement and Validation of the Italian C/DORS for Dog Owners and Correlation with the LAPS. Animals. (2021). 11. 2166. 10.3390/ani11082166.
10. Rohlf, V. I., Bennett, P. C., Toukhsati, S., & Coleman, G. (2010). Why do even committed dog owners fail to comply with some responsible ownership practices? Anthrozoos, 23(2), 143–155.
11. Schöberl, I., Beetz, A., Solomon, J., Wedl, M., Gee, N., & Kotrschal, K. (2016). Social factors influencing cortisol modulation in dogs during a strange situation procedure. Journal of Veterinary Behavior: Clinical Applications and Research, 11(2), 77–85.
12. Templer, D.I.; Salter, C.A.; Dickey, S.; Baldwin, R.; Veleber, D.M. The construction of the Pet Attitude Scale. Psychol. Rec. 1981, 31, 343–348.
13. Howell, T. J., Bowen, J., Fatjro, J., Calvo, P., Holloway, A., Bennett, P.C. Development of the cat-owner relationship scale (CORS). Behavioural Processes <http://dx.doi.org/10.1016/j.beproc.2017.02.024>
14. Wilson, C.C.; Netting, F.E. The Status of Instrument Development in the Human–Animal Interaction Field. Anthrozoos 2012, 25, 11–55.
15. Усова Е.А. К вопросу о субъективном благополучии владельцев домашних животных// Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение)». М., ИД «БАХРАХ-М», 2021.

## **Я-РЕАЛЬНОЕ И Я-ИДЕАЛЬНОЕ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН С РАЗНЫМ СТАТУСОМ БРАЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ**

**Н.Ю. Стовбун**

Студент бакалавриата факультета дистанционного образования  
stovbunnu@fdomgppu.ru  
ФГБОУ Московский государственный психолого-педагогический  
университет, Москва

*Аннотация:* в статье представлены результаты эмпирического исследования Я-реальное и Я-идеальное у мужчин и женщин с разным статусом брачных от-

ношений, на какие черты характера оказывают влияние наличие или отсутствие брачных отношений и половой признак.

*Ключевые слова:* Я– реальное, Я– идеальное, Я-концепция, личность, брак, брачные отношения.

В современную эпоху быстротечных социальных изменений возникли прецеденты, когда трансформация отдельной личности отстает от трансформации общества. В этом случае возникает личностный кризис – психологические потребности человека не отвечают его психологическим возможностям. Множественные кризисы, вызванные несоответствием между Я-реальным и Я-идеальным, вносят деструктивные изменения в Я– концепцию личности, что приводит к нарушению ее психоэмоционального состояния. Это может приводить к различного рода депрессиям, тревогам и нарушением социальной адаптации. Я-реальное и Я-идеальное человека может постоянно меняться в процессе его жизнедеятельности. Основываясь на том, что личность проявляется в процессе межличностного взаимодействия, актуальным является вопрос рассмотрения расхождения Я-реального и Я-идеального у мужчин и женщин, находящихся в разных статусах брачных отношений. В настоящее время отечественными и зарубежными авторами соотношение Я-реального и Я-идеального изучено в двух аспектах: одни авторы сводят его к таким понятиям, как самооценка и самопринятие, другие рассматривают в контексте фрустрирующих переживаний. Понятие «реальное Я» появилось в недрах психодинамического направления. Американский психолог, одна из ключевых фигур неотрейдизма – Карен Хорни, говорила о Я-реальном человека, как о самой существенной, лучшей и ценной части его Я. В своей книге «Невроз и личностный рост» она пишет «о реальном Я, как о центральной внутренней силе, общей для всех людей и все же уникальной и не повторимой [7]. Сила реального Я человека и есть глубинный источник его роста» [5]. Позже К. Роджерс, представитель гуманистического направления в психологии, ввел понятия в структуре Я-концепции, как Я-реальное и Я-идеальное [3]. Важным аспектом их появления является возрастающая потребность во взаимодействии личности с обществом. Я-концепция или самость (К. Роджерс взаимозаменял эти понятия) состоит из целостного восприятия того, какие мы по-нашему мнению, что хотели бы в будущем. Я-идеальное отражает то, что человек очень хотел бы иметь и что больше всего ценит и к чему стремится. К. Роджерс рассматривал развитие личности через переход от Я-реального к Я-идеальному [4]. По мнению Л.Н. Собчик, реализуя потребность в общении, как наиболее значимую для развития личности, человек сознательно соотносит свое поведение с тем, как его оценивают другие и стремится соответствовать этим представлениям. На основе таких представлений складывается субъективная оценка личности своего Я-реального и Я-идеального, которая составляет мотив для развития, определяет уровень притязаний к себе. По ее наблюдениям, человек воспринимается окружающими его людьми, согласно его образу, Я-идеального. А в Я-реальном чаще встречаются внутренние проблемы, находящиеся под осознанным контролем у человека [6]. В самом раннем онтогенезе между Я-реальное и Я-идеальное отсутствует несогласованность [2]. В дальнейшем, при взаимодействии с окружающей средой, человек начинает анализировать себя, свои достижения, чем он отличается от других. Социум оказывает большое влияние на формирование Я-реальное и Я-идеальное в структуре его Я-концепции. Вступая в брачные отношения, мужчина или женщина вступают в новую для себя социальную роль, которая не может не повлиять на его Я-концепцию [1]. А так как брачные отношения являются социально значимыми для человека, то от них во многом зависит устойчивость Я-концепции и осознания реалистичности представлений о себе, как в реальном Я, так и в идеализируемом Я.

В данной работе научный интерес составляют официально зарегистрированные и незарегистрированные брачные отношения, также мужчины и женщины, не имеющие брачных отношений. Состоит он в попытке выяснения, как каждая из форм взаимодействия может влиять на Я-концепцию человека в части его отношения к существующей реальности и к желаемой реальности, иначе называемые Я-реальное и Я-идеальное мужчин и женщин с разным статусом брачных отношений. Исследование проходило в три этапа. Первый этап предварительный, где производилась постановка проблемы исследования Я-реального и Я-идеального у мужчин и женщин с разным статусом брачных отношений. Планировалась и разрабатывалась стратегия исследования, формулировались цели, задачи, объект и предмет исследования, производился подбор методик. На втором этапе проходило исследование, которое осуществлялось с использованием google-формы для выбранной на первом этапе методики. К опросу приглашались респонденты из любых городов и стран, соответствующие заданному возрастному критерию (от 18 до 60 лет) и состоящие в одном из трех статусов брачных отношений (официально зарегистрированный брак, не зарегистрированный официально брак и не имеющие брачных отношений). В начале исследования предлагалось заполнить анкетные данные, которые состояли из 14 пунктов. Далее респондент заполнял опросник по методике ДМО (Диагностика межличностных отношений). Это модифицированный вариант интерперсональной диагностики Т. Лири, последователя идей Г.С. Салливена. Опросник представлен 128 пунктами, по которым человек оценивает сначала свое Я-реальное, затем по тем же 128 пунктам Я-идеальное. Для подсчета баллов по восьми вариантам межличностного взаимодействия используется сетка регистрационного листа и специальный ключ, с помощью которого выделяются блоки по 16 номеров; каждый из этих блоков составляет максимальное количество баллов по каждому из 8 октантов (Лидирующий, Независимый, Агрессивный, Скептический, Уступчивый, Зависимый, Сотрудничающий и Великодушный). Статистическая обработка данных проводилась при помощи статистического пакета IBM SPSS Statistics 28 с использованием однофакторного дисперсионного анализа, t-критерия Стьюдента для независимых выборок (так как распределение данных нормальное и можно применять параметрические критерии для анализа) и критерия однородности Хи-квадрат для выявления различий. На третьем этапе были осуществлены анализ, обобщение и интерпретация результатов, сформулированы основные выводы.

Выборка исследования: мужчины и женщины в возрасте от 18 до 60 лет в количестве 31 человек (7 мужчин и 24 женщины), состоящие в официальном зарегистрированном браке 12 человек (3 мужчин и 9 женщин), в официально незарегистрированном браке 9 человек (фактический брак) (1 мужчина и 8 женщин) и не состоящие в брачных отношениях 10 человек (3 мужчин и 7 женщин). Среди полученных анкетных данных отмечаются такие особенности выборки, как средний возраст половины респондентов от 32 до 41 года (16 чел.), остальные разделились почти поровну до 31 года (7 чел.) и от 42 до 60 лет (8 чел.). Также следует отметить наличие высшего образования почти у всех респондентов (28 чел.), одна треть имеет два и более высших образования (10 чел.).

В данном исследовании были выдвинуты две гипотезы. Основная – могут существовать различия в Я-реальном и Я-идеальном у мужчин и женщин с разным статусом брачных отношений. И дополнительная – могут существовать различия в Я-реальном и Я-идеальном у мужчин и женщин.

Результаты значимых различий приведены в таблице 1 и 2.

Таблица 1

**Значимость различий в Я-реальном и Я-идеальном у мужчин и женщин с разным статусом брачных отношений**

Показатель	Группы	N	Сред- нее	Стд. откло- нение	F	Уровень значи- мости различий p
Агрессивный Р	<b>1, Официальный брак</b>	12	<b>7,7</b>	3,0	5,588	0,009**
	2, фактический брак	9	4,3	2,0		
	3, нет брачных отношений	10	4,9	2,2		
Скептический Р	1, официальный брак	12	5,1	2,2	5,632	0,009**
	2, фактический брак	9	3,2	2,0		
	<b>3, нет брачных отношений</b>	10	<b>6,9</b>	2,9		
Уступчивый Р	1, официальный брак	12	4,4	3,5	3,483	0,045*
	2, фактический брак	9	4,0	2,2		
	<b>3, нет брачных отношений</b>	10	<b>7,6</b>	3,9		
Скептический И	<b>1, официальный брак</b>	12	<b>2,1</b>	1,7	3,576	0,041*
	2, фактический брак	9	0,4	0,5		
	3, нет брачных отношений	10	1,8	1,6		
Агрессивный И-Р	<b>1, официальный брак</b>	12	<b>-2,1</b>	2,8	3,859	0,033*
	2, фактический брак	9	-0,7	1,2		
	3, нет брачных отношений	10	0,5	2,0		

Примечания: \* различия значимы на уровне  $p \leq 0,05$ ;

\*\* различия значимы на уровне  $p \leq 0,01$ .

Таблица 2

**Значимость различий в Я-реальном и Я-идеальном у мужчин и женщин**

Показатель	Пол	N	Сред- нее	Стд. Откло- нение	Стд. ошибка среднего	t	Значимость (2-сто- ронняя)
Сотрудничающий Р	1, мужчины	7	4,7	1,5	0,6	-2,123	0,046*
	<b>2, женщины</b>	<b>24</b>	<b>6,5</b>	3,1	0,6		
Великодушный Р	1, мужчины	7	4,6	2,2	0,8	-2,263	0,038*
	<b>2, женщины</b>	<b>24</b>	<b>7,1</b>	3,6	0,7		
Независимый И	<b>1, мужчины</b>	<b>7</b>	<b>7,3</b>	1,1	0,4	2,433	0,023*
	2, женщины	24	5,6	2,6	0,5		
Агрессивный И	<b>1, мужчины</b>	<b>7</b>	<b>7,4</b>	1,3	0,5	4,722	0**
	2, женщины	24	4,3	2,3	0,5		
Скептический И	<b>1, мужчины</b>	<b>7</b>	<b>2,6</b>	1,9	0,7	2,142	0,041*
	2, женщины	24	1,2	1,4	0,3		
Лидирующий (И-Р)	<b>1, мужчины</b>	<b>7</b>	<b>-0,3</b>	1,5	0,6	-2,155	0,042*
	<b>2, женщины</b>	<b>24</b>	<b>1,6</b>	3,3	0,7		
Великодушный (И-Р)	<b>1, мужчины</b>	<b>7</b>	<b>1,9</b>	0,7	0,3	4,395	0**
	<b>2, женщины</b>	<b>24</b>	<b>-1,1</b>	3,1	0,6		

Примечания: \* различия значимы на уровне  $p \leq 0,05$ ;

\*\* различия значимы на уровне  $p \leq 0,01$ .

В результате проведенного анализа мы увидели, что значимые различия между тремя группами мужчин и женщин с разным статусом брачных отношений обнаружались по таким показателям, как:

– Шкала Агрессивный Р (Я-Реальное) ( $p=0,009$ ) у первой группы (официальный брак). Этот октант отражает искренность, прямолинейность, непосредственность, настойчивость в достижении целей.

– Шкала Скептический Р (Я-Реальное) ( $p=0,009$ ) у третьей группы (нет брачных отношений). Этот октант отражает скептицизм, реалистичность суждений, неконформность.

– Шкала Скептический И (Я-Идеальное) ( $p=0,041$ ) у первой группы (официальный брак).

– Шкала Уступчивый Р (Реальное) ( $p=0,045$ ) у третьей группы (нет брачных отношений). Данный октант отражает скромность, застенчивость, щепетильность в вопросах морали, повышенную склонность к рефлексии.

– Расхождение по шкале Агрессивный (И-Р) (Я-Идеальное минус Я-Реальное) ( $p=0,033$ ) у первой группы (официальный брак).

В результате проведенного анализа по гендерному признаку, мы увидели, что значимые различия обнаружались по таким показателям, как:

– Сотрудничающий Р (Я-реальное) у женщин ( $p=0,046$ ). Этот октант характеризует такой тип межличностного взаимодействия, как сотрудничество, дружелюбие.

– Великодушный Р (Я-реальное) у женщин ( $p=0,038$ ). Этот октант характеризует мягкосердечность и готовность помогать окружающим и брать на себя ответственность за других.

– Независимый И (Я-идеальное) у мужчин ( $p=0,023$ ). Этот октант характеризуется такими чертами личности, как эгоцентричность, дистантность, доминантность, соперничество.

– Агрессивный И (Я-идеальное) у мужчин ( $p=0,000$ ).

– Скептический И (Я-идеальное) у мужчин ( $p=0,041$ ).

– Лидирующий И-Р (Я-идеальное минус Я-реальное) у мужчин и у женщин ( $p=0,042$ ). Этот показатель показывает расхождения Я-реального и Я-идеального в таких качествах, как высокая активность, оптимизм, тенденции к доминированию, повышенный уровень притязаний. Исследование доказало, что мужчины склонны к снижению выраженности этих качеств в идеализируемом Я. Женщины, наоборот, хотели бы данные качества усилить, им их не хватает в Я-идеальном.

– Великодушный И-Р (Я-идеальное минус Я-реальное) у мужчин и у женщин ( $p=0,000$ ). Этот показатель показывает расхождения Я-реального и Я-идеального в таких качествах, как мягкосердечность, готовность помогать окружающим, альтруизм, чувство ответственности перед другими. Исследование доказало, что мужчинам не хватает этих качеств и они хотели бы стать более великодушными, чем сейчас. А женщины, наоборот, стремятся к снижению этих качеств в своем Я-идеальном.

В ходе эмпирического исследования было установлено, что существуют значимые различия в Я-реальном и Я-идеальном у мужчин и женщин с разным статусом брачных отношений. Доказано, что мужчины и женщины, состоящие в официально зарегистрированном браке, обладают более выраженной прямолинейностью, настойчивостью в достижении целей, спонтанностью в Я-реальном в сочетании со скептицизмом, неконформностью, реалистичностью суждений в Я-идеальном. Это находит отражение в их стремлении к снижению выраженности активности и прямолинейности в межличностных отношениях по шкале расхождений Я-реального и Я-идеального. Мужчины и женщины, не имеющие брачных отношений, сочетают в себе такие качества, как скромность, застенчивость, щепетильность в вопросах морали, повышенную склонность к рефлексии вместе

с скептицизмом, реалистичностью суждений, неконформностью в Я-реальном.

Также выявлены половые различия в Я-реальном и Я-идеальном. У мужчин в идеальном образе Я обладают такие качества межличностного взаимодействия, как эгоцентричность, дистантность, доминантность, соперничество, прямолинейность, настойчивость в достижении целей, спонтанность в сочетании со скептицизмом, неконформностью, реалистичностью суждений. При этом исследование доказало, что мужчины имеют желание снизить свою высокую активность, доминирование и стать более мягкосердечными и повысить выраженность таких качеств, как дружелюбие, готовность помогать и сотрудничать. Женщины, по результатам исследования, обладают этими качествами в Я-реальном, но имеют желание снизить их выраженность в Я-идеальном.

По итогу проделанной работы подтвердились и основная гипотеза и дополнительная – различия в Я-реальном и Я-идеальном у мужчин и женщин с разным статусом брачных отношений существуют, как и отдельно у мужчин и женщин. Это представляется ценным в работе практических психологов как в семейном консультировании, так и в индивидуальном. Различия в Я-реальном и Я-идеальном у мужчин и женщин с разным статусом брачных отношений позволяют определять направление и методы коррекции. Очень важно иметь возможность диагностировать рассогласованность Я-реального и Я-идеального, так как это дает возможность использовать кризисные ситуации, как способ развития, избегать дисгармонии и личностного конфликта. Полученные результаты также могут быть полезны педагогам, социальным работникам и другим интересующимся специалистам.

### *Литература*

1. Гордеева С.С. Влияние брака на психическое здоровье: обзор социологических исследований // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2020. Вып.1.С.162-168.
2. Подзорова Л.В. Психологические особенности двойственности личности как соотношение между Я-реальным и Я-идеальным // Системная психология и социология. 2014. №2 (10). С. 58-66.
3. Прихожан А.М. Детскому психологу. Психология тревожности дошкольного и школьного возраста: Изд. 2-е. СПб.: Норинт, 2001. 401 с.
4. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека: Пер. с англ. М.: Прогресс, 2002. 401 с.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2009.-713с.
6. Собчик Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики. СПб.: Речь, 2018. 480 с.
7. Хорни К. Невроз и личностный рост: борьба за самореализацию. СПб.: Питер, 2021. 400 с.



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

**МАТЕРИАЛЫ  
IX Всероссийской научно-практической конференции  
с международным участием**

**9 декабря 2022 г.**

Редакторы    Б.Б. Айсмонтас  
                  Л.А. Александрова  
                  В.В. Барцалкина  
                  Е.В. Гурова

Формат 70x100 1/16.  
Усл.печ.л. 38,64.

Издательский Дом «Бахрах-М».  
443029, г. Самара-29, а/я 14077.  
E-mail: bahrah-sam@mail.ru

