

ВЕКТОРЫ ПСИХОЛОГИИ

Гомель
2025

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

Гуманитарный университет (Российская Федерация)

Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина (Российская Федерация)

Тюменский государственный университет (Российская Федерация)

Жалал-Абадский государственный университет имени Б. Осмонова (Кыргызская Республика)

Кокшетауский университет имени Абая Мырзахметова (Республика Казахстан)

Навоийский государственный университет (Республика Узбекистан)

Худжандский международный институт
Международного университета туризма и предпринимательства (Республика Таджикистан)

ВЕКТОРЫ ПСИХОЛОГИИ

VII Международная научно-практическая конференция

(Гомель, 27 июня 2025 года)

Сборник материалов

Научное электронное издание

Гомель
ГГУ им. Ф. Скорины
2025

ISBN 978-985-32-0102-4

© Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины», 2025

Векторы психологии [Электронный ресурс] : VII Международная научно-практическая конференция (Гомель, 27 июня 2025 года) : сборник материалов / М-во образования Республики Беларусь ; Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины ; редкол. : Т. Г. Шатюк (гл. ред.) [и др.]. – Электронные текстовые данные (6,17 МБ). – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2025. – Системные требования: IE от 11 версии и выше или любой актуальный браузер, скорость доступа от 56 кбит. – Режим доступа: <http://conference.gsu.by>. – Заглавие с экрана.

В сборник материалов конференции, организованной кафедрой социальной и педагогической психологии учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», включены научные доклады, в которых рассматриваются проблемы психолого-педагогического сопровождения личности в современной образовательной и профессиональной среде, а также в сложной жизненной ситуации. Акцентируется внимание на инноватике семействования, а также развитии личности с точки зрения медицинской, клинической и спортивной психологии, уделено внимание проблемам профессионального развития личности и кросс-культурным исследованиям современной психологии.

Адресуется научным сотрудникам, преподавателям, аспирантам, магистрантам, студентам, специалистам социально-психолого-педагогической службы.

Сборник издается в соответствии с оригиналом-макетом, подготовленным редакционной коллегией при участии издательства.

Редакционная коллегия:

Т. Г. Шатюк (главный редактор),
А. С. Ярошевич (заместитель главного редактора),
Е. В. Дробышевская (ответственный секретарь),
А. Н. Редюк, А. А. Смык

ГГУ им. Ф. Скорины
246028, Гомель, ул. Советская, 104
Тел. : 50-49-03, 57-94-79
<http://conference.gsu.by>

© Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Ф. Скорины», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЛИЧНОСТИ В СОВРЕМЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Семеновских Т. В., Казакова К. М., Азанова А. А. Цифровая среда и клиповое мышление младших школьников: пути преодоления «клиповости»	7
Семеновских Т. В., Софеев И. Д. Феномен цифрового аутизма в подростковом возрасте	10
Шаршов И. А., Кондрашкина Е. В. Применение театральных тренингов хождения в групповой работе с учащимися с ОВЗ в инклюзивном коллективе	13
Шатюк Т. Г. Специфика агрессивности у участников инновационного проекта для детей с нарушением слуха.....	17
Ярмыш И. А. Психологическое сопровождение в образовательной среде: мониторинг моделей по предотвращению буллинга.....	23
Smyk A. A., Xin Zixin Features of value orientations and self-assessment of personality among representatives of cosplay in adolescence	27

Доклады аспирантов, магистрантов и студентов

Бандурова Л. С. Субъективная оценка признаков эмоционального выгорания и психологического состояния студенток вузов города Томска	31
Глухова О. Г. К вопросу о коучинге и когнитивных стилях старшеклассников.	35
Гришкова А. Е. Стресс и его влияние на адаптацию	38
Ерёмина А. Д. Особенности взаимосвязи коммуникативной толерантности и эмпатии у студентов.....	43
Отева Н. И. Программа педагогического сопровождения матери, воспитывающей ребенка с нарушениями речи.....	47
Смоляк А. П. Эффективность программы развития эмоционального интеллекта и эмпатии у подростков	50
Шилько А. М. Взаимосвязь академической успешности и личностных качеств у младших школьников.....	55

ИННОВАТИКА В СЕМЬЕВЕДЕНИИ (посвящается памяти В. П. Горленко)

Доклады аспирантов, магистрантов и студентов

Абрамова А. В. Сознательность родительства у мужчин и женщин: психологическое исследование.....	59
Коленченко А. Н. Особенности отношения к родительству мужчин и женщин	64
Цыплякова В. С. Различия в выраженности коммуникативных реакций на ревность в зависимости от состава семьи	67

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ КРОСС-КУЛЬТУРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Yaroshevich H. S., Shi Jingxuan The correlation between the level of psychological well-being and awareness of youth	72
Yaroshevich H. S., Zhang Shiwen The correlation between locus control and the stress levels of youth	76

Доклады аспирантов, магистрантов и студентов

Ван Мэня Социальные сети как фактор мотивации обучения китайцев за рубежом	79
---	----

ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ В СЛОЖНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ И СИТУАЦИИ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Дробышевская Е. В. Психологическая помощь женщинам при послеродовой депрессии.....	81
---	----

Доклады аспирантов, магистрантов и студентов

Братченя П. С. Половые различия в макиавеллизме и жизнестойкости у лиц ранней взрослости	84
Иванова М. В. Взаимосвязь суицидального риска и социальной поддержки в подростковом возрасте	87
Исаченко А. С. Взаимосвязь социальной тревожности и межличностных отношений в подростковом возрасте	91
Кравченко К. Ю. Особенности эмоционального интеллекта и стратегий поведения в конфликте в юношеском возрасте	96
Носков П. П. Взаимосвязь субъективного контроля и копинг-стратегий у лиц с химической аддикцией в стадии ремиссии	100
Остапенко А. М. Психологические особенности тревожности и тревожных расстройств юношей и девушек, переживших неблагоприятный детский опыт..	103
Пешкун А. М. Специфика самоотношения подростков, воспитывающихся в неполных семьях с разными типами семейных взаимоотношений.....	108
Синицкая П. А. Взаимосвязь самоотношения и жизнестойкости у подростков с разным уровнем суицидального риска	112
Скачкова З. А. Взаимосвязь одиночества и самоотношения у подростков.....	116
Цупикова А. С. Психологическая поддержка подростков в условиях неопределенности через коррекцию стрессоустойчивости и профилактику суицидального риска	120

ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА БЕЗОПАСНОСТИ БЛАГОПОЛУЧИЯ

Никулина А. А. Безопасность детства: психолого-педагогический аспект	126
---	-----

Доклады аспирантов, магистрантов и студентов

Ботвич В. С. Психоэмоциональный стресс и стратегии совладающего поведения в профессиональной деятельности пожарных-спасателей.....	129
Павленок К. С. Роль эмоционального интеллекта в обеспечении личной и социальной безопасности	133
Роготнева У. В. Склонность к отклоняющемуся поведению у лиц юношеского возраста.....	135
Сазонова А. М. Особенности психологического благополучия медицинских работников в связи с профессиональной мотивацией	139
Тихонова Е. Р. Отдаленные последствия пережитого домашнего насилия в юности	141
Ходаев А. С. Личностные ресурсы подростков как фактор противостояния негативным влияниям интернет-социализации.....	144

РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ В СОВРЕМЕННОЙ ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ

Булгакова Д. В. Нравственная самореализация молодого поколения в цифровой среде.....	148
Коротаева А. И. Особенности развития интернет-аддикции в младшем школьном возрасте.....	151

Доклады аспирантов, магистрантов и студентов

Дорошенко О. А. Исследование ценностных установок подростков.....	154
Емельянова Д. А. Ситуационная модель при проектировании цифровой проектно-образовательной среды начального общего образования.....	158
Жудро А. С. Взаимосвязь самоотношения и интернет-зависимости в подростковом возрасте.....	162
Зарипова Ю. А. Безопасное нахождение детей в цифровой среде.....	166
Искрова Е. Д., Роготнева У. В. Особенности самопрезентации студентов педагогических специальностей в социальных сетях.....	170
Михалькевич М. А. Влияние социальных сетей на гендерные установки личности.....	173
Шишкина Е. С. Цифровая тревожность у подростков как индикатор дефицита саморегуляции: эмпирический анализ.....	176

МЕДИЦИНСКАЯ И КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Доклады аспирантов, магистрантов и студентов

Бабицкий М. А. Половые различия в восприятии страха смерти у онкологически больных людей.....	181
Гулевич А. И. Особенности памяти при органических поражениях мозга у лиц, страдающих алкогольной зависимостью.....	185
Слесарева А. С. Фобическая симптоматика у пациентов гинекологического и дерматологического профилей заболеваний.....	189
Слесарева А. С. Фобическая симптоматика у пациентов неврологического и онкологического профилей заболеваний.....	192
Солдатенко В. В. Влияние пережитого в детстве насилия на психопатологическую симптоматику у девушек.....	195
Солдатенко В. В. Психоэмоциональные последствия детского травматического опыта у молодых женщин.....	199
Стасюлевич А. С. Особенности мышления при органических поражениях мозга у лиц, страдающих алкогольной зависимостью.....	202

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Доклады аспирантов, магистрантов и студентов

Ковелько А. С. Формирование мотивации персонала в условиях медицинского центра.....	206
Рабушиц А. Н. Взаимосвязь профессиональной идентичности и самооффективности молодых специалистов.....	210
Сорокина Е. А. Особенности взаимосвязи эмоционального выгорания и стресса в профессиональной деятельности специалистов системы социальной защиты.....	214

Хвостова А. В. Ценностные ориентации и профессиональное самоопределение личности	218
Чубчик А. Н. Мотивы выбора профессии подростков и их особенности взаимодействия в семье	222

ИННОВАТИКА В СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ (посвящается памяти М. Г. Кошмана)

Ильков В. А. Стратегическое направление развития спортивной психологии. Идеи М. Г. Кошмана	227
Кветинский С. С., Клименко Е. А. Современные технологии и когнитивные методы в спортивной психологии: ментальная подготовка спортсменов будущего	229

Доклады аспирантов, магистрантов и студентов

Бабенко А. К. Формирование морально-волевых качеств подростков в процессе занятий физической культурой	233
Пантелеева Д. В. Психологическое тестирование на выявление уровня тревожности во время соревновательного периода у футболистов 7–8 лет	236
Сенникова Т. В. Взаимосвязь Я-концепции личности спортсменов и родительского отношения к занятию спортом (на примере плавания).....	241
Юртаева Е. Р. Особенности эмоционального состояния спортсменов во время тренировочного процесса и соревнований	246

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЛИЧНОСТИ В СОВРЕМЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Т. В. Семеновских, канд. психол. наук, доцент, **К. М. Казакова, А. А. Азанова**
Тюменский государственный университет,
г. Тюмень, Российская Федерация

ЦИФРОВАЯ СРЕДА И КЛИПОВОЕ МЫШЛЕНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ: ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ «КЛИПОВОСТИ» СРЕДСТВАМИ ИГРОВОЙ ПЕДАГОГИКИ

В статье проведен всесторонний анализ феномена клипового мышления у младших школьников с позиций современной когнитивной психологии и педагогики. Описаны теоретические предпосылки возникновения клипового мышления, предложена его классификация, а также охарактеризованы основные когнитивные и поведенческие проявления данного феномена в образовательной среде начальной школы. Особое внимание уделяется педагогическим условиям и практико-ориентированным стратегиям, направленным на снижение негативных эффектов клипового мышления и развитие у детей целостного, рефлексивного стиля мышления. В качестве эффективных инструментов коррекции рассматриваются игровые методики: тренировка концентрации внимания посредством игры «Дождись, пожалуйста», развитие социальных компетенций через коллективную деятельность в игре «Общий рисунок», а также формирование навыков планирования с помощью игры «Определи последовательность». Представленные результаты могут быть использованы для оптимизации образовательных программ и повышения эффективности педагогического взаимодействия в условиях цифровой трансформации образования.

Ключевые слова: клиповое мышление, младшие школьники, когнитивная психология, игровые технологии, образовательная среда, цифровизация, педагогика, концентрация внимания, социальные навыки, планирование.

T. V. Semenovskikh, PhD in Psychology, Ass. Professor, **K. M. Kazakova, A. A. Azanova**
Tyumen State University,
Tyumen, Russian Federation

DIGITAL ENVIRONMENT AND CLIP THINKING OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN: WAYS TO OVERCOME “CLIP THINKING” BY MEANS OF GAME PEDAGOGY

The article provides a comprehensive analysis of the phenomenon of clip thinking in primary school students from the standpoint of modern cognitive psychology and pedagogy. The theoretical prerequisites for the emergence of clip thinking are described, its classification is proposed, and the main cognitive and behavioral manifestations of this phenomenon in the educational environment of primary school are characterized. Particular attention is paid to pedagogical conditions and practice-oriented strategies aimed at reducing the negative effects of clip thinking and developing a holistic, reflective style of thinking in children. Game methods are considered as effective correction tools: training concentration through the game “Wait, please”, developing social competencies through collective activities in the game “General drawing”, as well as forming planning skills using the game “Determine the sequence”. The presented results can be used to optimize educational programs and improve the effectiveness of pedagogical interaction in the context of the digital transformation of education.

Keywords: clip thinking, primary school students, cognitive psychology, game technologies, educational environment, digitalization, pedagogy, concentration, social skills, planning.

Клиповое мышление представляет собой специфическую форму когнитивной активности, отличающуюся фрагментарным восприятием информации, поверхностным анализом поступающих данных и снижением устойчивости внимания. Этот феномен, широко обсуждаемый в научной литературе с конца XX века, приобретает особую актуальность в условиях цифровизации образования и доминирования визуальных медиаформатов. Особенно восприимчивыми к формированию клипового мышления оказываются младшие школьники, что связано с особенностями их психического развития и высокой чувствительностью к внешним информационным воздействиям.

Среди основных факторов, способствующих развитию клипового мышления у современных детей, выделяются: активное использование цифровых устройств, избыток информации, преобладание поверхностного чтения, склонность к многозадачности и изменение культурных моделей восприятия. В совокупности эти условия формируют у учащихся устойчивые стратегии обработки информации, характеризующиеся кратковременностью, фрагментарностью и недостаточной глубиной анализа, что препятствует развитию системного и критического мышления, а также негативно влияет на формирование социальных и регуляторных компетенций.

Результаты эксперимента, проведенного Т.В. Макарьевой в школах г. Тольятти (2020 г.), подтверждают эффективность игровых методик: после серии развивающих игр доля детей с выраженными признаками клипового мышления снизилась с 42,0 % до 21,0 %, а количество учащихся с системным типом мышления увеличилось с 29,0 % до 44,0 %. Кроме того, регулярное использование игровых технологий способствовало увеличению времени произвольной концентрации внимания с 5–10 до 15–20 минут, а успешность выполнения заданий на последовательность возросла на 30–35 %. Эти данные свидетельствуют о высоком потенциале игровых подходов для преодоления негативных последствий клипового мышления и формирования у младших школьников более целостных и рефлексивных когнитивных стратегий.

Формулировка цели и задач. Данная статья направлена на теоретическое обоснование феномена клипового мышления и раскрытие необходимости внедрения педагогических технологий, ориентированных на коррекцию его проявлений: снижение концентрации внимания, недостаточное развитие социальных взаимодействий и дефицит навыков планирования деятельности.

Изложение основного материала. Клиповое мышление, как особый тип когнитивной деятельности, формируется под влиянием современных информационных технологий и проявляется в преобладании мозаичного, фрагментарного восприятия информации, поверхностности обработки данных и снижении глубины анализа. Когнитивно-психологические исследования показывают, что у младших школьников этот феномен выражается в неспособности к длительной концентрации внимания, трудностях при выполнении последовательных действий и недостаточно развитых социальных навыках.

Классификация клипового мышления строится на выделении его основных проявлений: когнитивные: снижение устойчивости внимания, преобладание реактивных стратегий обработки информации, трудности с заданиями, требующими последовательного выполнения и анализа; поведенческие: частое переключение между видами деятельности, импульсивность, сложности в установлении и поддержании социальных контактов.

В условиях цифровизации образовательной среды младшие школьники вынуждены обрабатывать большие объёмы информации, что способствует закреплению паттернов клипового мышления. Эмпирические данные показывают, что у детей данной возрастной группы наблюдаются следующие особенности: сокращение времени произвольной концентрации внимания до 3–5 минут; затруднения при выполнении заданий, требующих поэтапного планирования и самоконтроля; ограниченность коммуникативных навыков, выражающаяся в трудностях при коллективной работе и снижении уровня эмпатии.

Одним из наиболее результативных способов преодоления проявлений «клиповости» у младших школьников является внедрение игровых технологий в учебный

процесс. Игровая педагогика, основанная на принципах активности, сотрудничества и эмоциональной вовлечённости, позволяет не только повысить мотивацию к обучению, но и формирует предпосылки для развития аналитических и рефлексивных способностей. В рамках организации учебного дня игровые технологии могут интегрироваться как в основные уроки, так и во внеурочные занятия, а также использоваться в качестве динамических пауз, что обеспечивает вариативность и гибкость педагогического воздействия. Оптимальная частота применения игровых методов определяется возрастными особенностями учащихся и задачами конкретного этапа обучения, однако регулярность (не менее 1–2 раз в неделю) способствует формированию устойчивых когнитивных навыков.

Средства игровой педагогики включают в себя разнообразные формы: дидактические и ролевые игры, настольные и подвижные игры, цифровые образовательные платформы, а также игровые задания с элементами командного взаимодействия и творческого поиска. Особое значение приобретает подбор игр, направленных на развитие целостного восприятия, удержание внимания на протяжении всего процесса, стимулирование поиска причинно-следственных связей и формирование навыков рефлексии. Принципиальным критерием отбора игровых средств становится их способность компенсировать ключевые проявления клипового мышления – поверхностность, фрагментарность знаний, неспособность к длительной концентрации. Эффективными оказываются те игровые формы, которые требуют от учащихся анализа, последовательного рассуждения, коллективного обсуждения и аргументации собственной позиции.

Педагог в процессе игровых занятий выполняет функции организатора и наставника, обеспечивая поддерживающую среду, стимулируя взаимодействие между детьми, поощряя самостоятельность в поиске решений и предоставляя своевременную обратную связь. Такой подход способствует не только снижению выраженности клипового мышления, но и формирует у младших школьников основы критического и творческого мышления, необходимые для успешной адаптации в условиях современной информационной среды.

Развитие концентрации внимания с помощью игры «Дождись, пожалуйста». Эта игра способствует формированию навыков избирательного внимания и торможения импульсивных реакций: учитель дает команды, которые должны выполняться только при наличии в инструкции слова «пожалуйста». Такой подход тренирует фильтрацию информации и способствует увеличению времени концентрации внимания.

Формирование социальных навыков через игру «Общий рисунок». В процессе коллективного рисования дети учатся координировать свои действия, учитывать мнения других участников и достигать общего результата, что развивает коммуникативные умения, сотрудничество и эмпатию – особенно важные качества в условиях преобладания индивидуализированных форм взаимодействия.

Обучение планированию посредством игры «Определи последовательность». Учащиеся составляют алгоритм выполнения определенного действия (например, приготовление бутерброда), определяя правильную последовательность этапов. Такая деятельность развивает логическое мышление, умение планировать и контролировать свои действия, а также формирует навыки самоорганизации.

Выводы. Теоретический и эмпирический анализ психолого-педагогических источников подтверждают, что целенаправленное использование игровых технологий способствует развитию произвольного внимания, формированию социальных навыков и умений планирования, что минимизирует негативные последствия фрагментарного восприятия информации. Полученные результаты обладают как теоретической новизной, расширяя представления о механизмах формирования клипового мышления в условиях цифровизации образования, так и высокой практической значимостью для совершенствования педагогических подходов и повышения эффективности учебно-воспитательного процесса в начальной школе.

Список использованных источников

1 Гусев, И. Е. Исторические основы геймификации: игра, игровые технологии / И.Е. Гусев // Проблемы современного педагогического образования. – №78-1. – С.110-113. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/istoricheskie-osnovy-geymifikatsii-igra-i-grovyue-tehnologii> (дата обращения: 29.04.2025).

2 Желвакова, Е. С. Методы использования дидактической игры в начальной школе / Е.С. Желвакова // Science Time. 2021. №7 (91). – С. 36-40. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metody-ispolzovaniya-didakticheskoy-igr-y-v-nachalnoy-shkole> (дата обращения: 29.04.2025).

3 Новикова, П. Д. Игровая технология / П. Д. Новикова. – 2022. – URL: <https://elsukova-domodzarsch.edumsko.ru/articles/post/2988486> (дата обращения: 29.04.2025).

4 Самоукина, Н. В. Игры в школе и дома: Психотерапевтические упражнения коррекционные программы / Н. В. Самоукина. – М.: Новая школа, 1995. – 144 с.

5 Эльконин, Д. Б. Психология игры / Д. Б. Эльконин. – 2-е изд. – М.: Гуманитарный издательский центр, 1999. – 362 с.

Т. В. Семеновских, канд. психол. наук, доцент, **И. Д. Софейков**

Тюменский государственный университет,
г. Тюмень, Российская Федерация

ФЕНОМЕН ЦИФРОВОГО АУТИЗМА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

В статье рассматривается феномен цифрового аутизма как современная социально-педагогическая проблема, усугубляющаяся в подростковом возрасте на фоне интенсивного и неконтролируемого использования цифровых технологий. Анализируются основные проявления цифрового аутизма у подростков 14–16 лет, включая снижение коммуникативных навыков, социальную изоляцию и формирование зависимости от гаджетов.

Ключевые слова: цифровой аутизм, коммуникативные навыки, цифровая зависимость, подростки, интернет-зависимость.

T. V. Semenovskikh, PhD in Psychology, Ass. Professor, **I. D. Sofeikov**

Tyumen State University,
Tyumen, Russian Federation

PREVENTION OF DIGITAL AUTISM IN ADOLESCENCE

The article examines the phenomenon of digital autism as a modern socio-pedagogical problem, which is aggravated in adolescence against the background of intensive and uncontrolled use of digital technologies. The main manifestations of digital autism in adolescents aged 14-16 are analyzed, including a decrease in communication skills, social isolation and the formation of addiction to gadgets.

Keywords: digital autism, communication skills, digital addiction, adolescents, internet addiction.

В условиях стремительного развития цифровых технологий и их интеграции во все сферы жизнедеятельности общества наблюдается значительный рост времени, проводимого детьми и подростками в виртуальной среде. «Согласно данным, опубликованным на РБК, более 76 % российских подростков в возрасте 14–17 лет регулярно используют

интернет (РБК, 2025)» [4]. Е. Г. Корнильцева считает, что «...такая интенсивная цифровая активность сопровождается ростом случаев интернет-зависимости, что вызывает серьезную обеспокоенность специалистов в области психологии и педагогики» [3].

Современные исследования указывают на негативное влияние длительного и неконтролируемого использования цифровых технологий на развитие социальных и коммуникативных навыков у детей и подростков. В частности, Т. М. Zamfir выявил, что дети, проводящие более 4 часов в день в виртуальной среде, могут демонстрировать поведенческие и когнитивные признаки, схожие с расстройствами аутистического спектра [6]. Российские учёные О. В. Гуторович, И. В. Виноградов вводят понятие «цифровой аутизм» как состояние, обусловленное чрезмерной зависимостью от гаджетов и характеризующееся снижением способности к социальному взаимодействию и адаптации [2, 1].

С целью выявления уровня развития социально-эмоциональных компетенций, степени интернет-зависимости, наличия признаков цифрового аутизма, а также индивидуальных особенностей личности и интересов подростков мы провели комплексную диагностику. В исследовании использовался опросник Л. А. Регуш «Психологические проблемы подростков в реальной и виртуальной среде» [5], включающий 6 основных шкал. Каждая шкала содержит 10 утверждений, отражающих трудные жизненные ситуации, вызывающие психологические проблемы. Оценка проводится по 5-балльной шкале: от 1 («абсолютно не согласен») до 5 («совершенно согласен»).

В анкетировании приняли участие 62 подростка 9 класса, из них 32 мальчика и 30 девочек (рисунок 1).

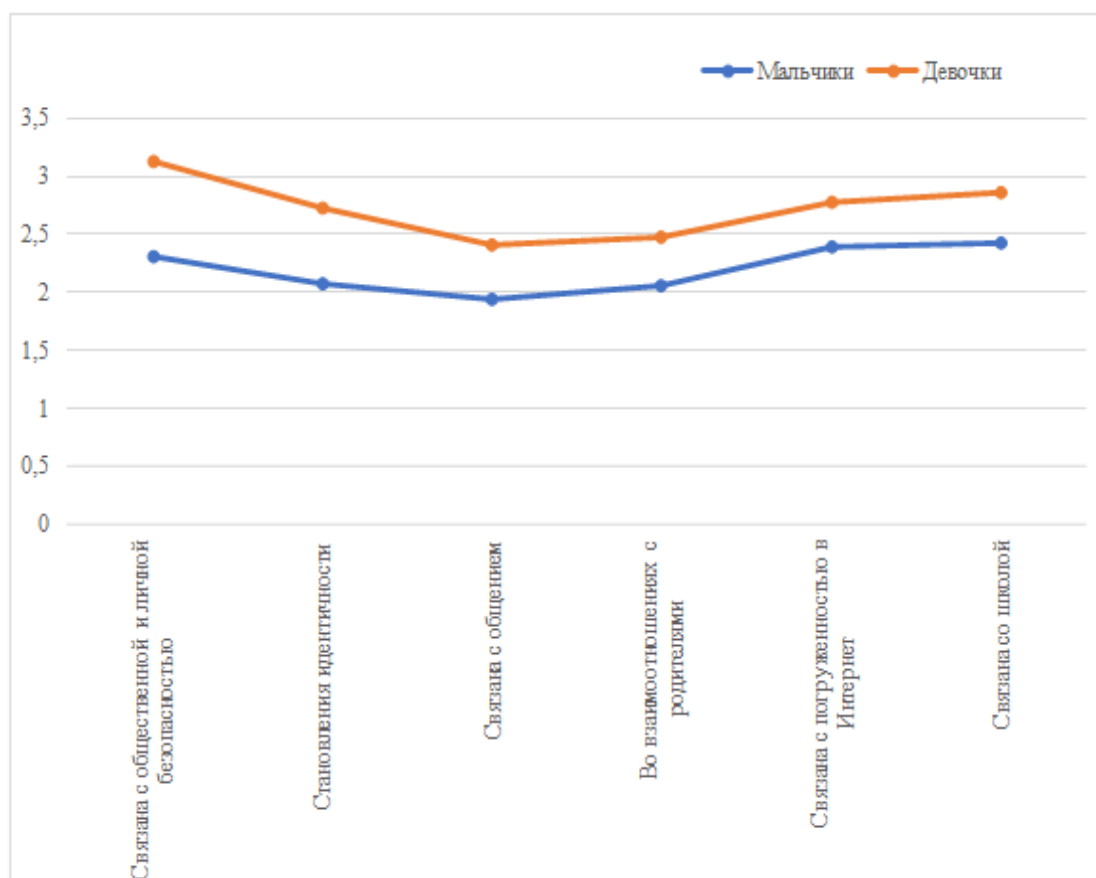


Рисунок 1 – Результаты диагностики по опроснику: психологические проблемы подростков в реальной и виртуальной среде (автор – Л. А. Решуш) на средние значения по шкалам психологических проблем у подростков в зависимости от пола ($n = 62$)

Анализ данных выявил существенные половые различия в уровне выраженности психологических проблем. Девочки чаще отмечали наличие трудностей по всем исследуемым шкалам: личная и общественная безопасность, становление идентичности, коммуникативные сложности, взаимоотношения с родителями, погруженность в интернет и школьные проблемы.

У мальчиков средние значения по всем шкалам оказались ниже, однако это не свидетельствует об отсутствии проблем. Мальчики также сталкиваются с психологическими трудностями, хотя и в меньшей степени. Следует учитывать, что заниженные показатели у мальчиков могут быть связаны не только с реальным снижением выраженности проблем, но и с особенностями гендерных стереотипов, влияющих на готовность признавать и сообщать о своих переживаниях.

Вторая диаграмма (рисунок 2) демонстрирует, как именно различаются средние баллы по каждой шкале психологических проблем у мальчиков и девочек. Такой подход позволяет увидеть не просто общую тенденцию, а конкретные аспекты выраженности различий в показателях.

По шкале «Коммуникативные сложности» девочки набирают визуально больше баллов, чем мальчики. Это свидетельствует о том, что девочки чаще испытывают трудности в общении, особенно в условиях цифрового взаимодействия.

По шкале «Погружённость в интернет» разница также значительна: девочки чаще отмечают сильную вовлечённость в онлайн-среду и склонность к интернет-зависимости.

Шкалы «Личная и общественная безопасность», «Становление идентичности», «Взаимоотношения с родителями» и «Школьные проблемы» так же показывают, что у девочек баллы выше, но в некоторых случаях разрыв между группами минимальный.

У мальчиков по всем шкалам средние баллы чуть меньше, что может отражать как более низкую выраженность проблем, так и особенности самопрезентации – мальчики могут быть менее склонны признавать трудности или не всегда осознают их.

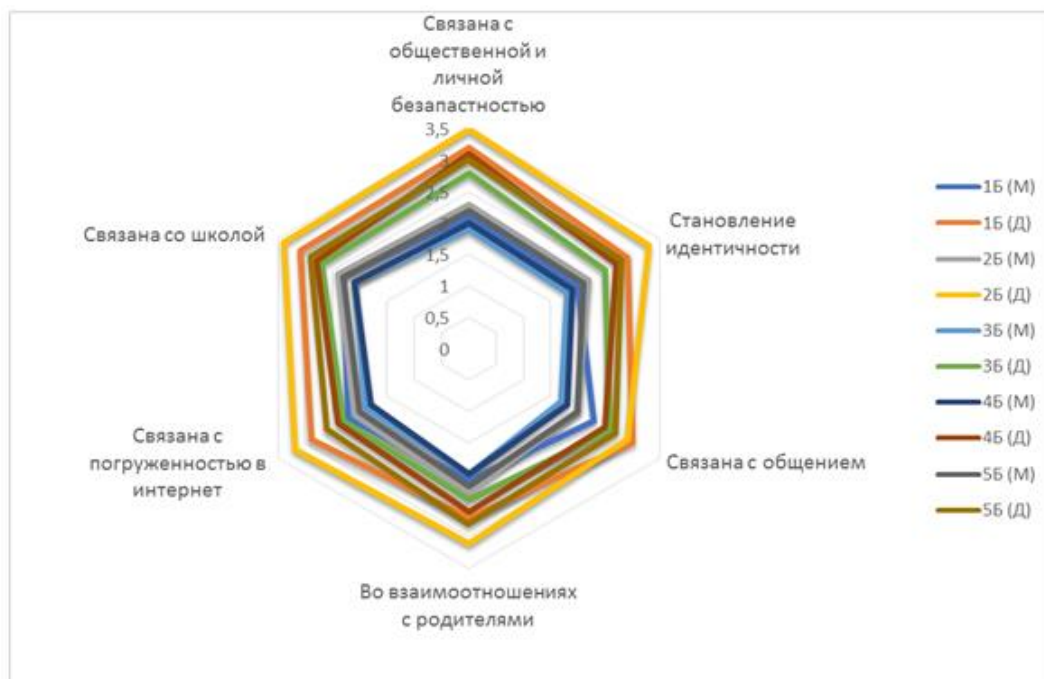


Рисунок 2 – Сравнение результатов на средние значения по выбору баллов по шкалам психологических проблем у подростков в зависимости от пола ($n = 62$)

Интерпретация данных, представленных во второй диаграмме, свидетельствует о том, что различия между мальчиками и девочками проявляются не только в общем

уровне психологических проблем, но и в выраженности каждой конкретной сферы. Девочки чаще и острее отмечают свои трудности, особенно связанные с коммуникацией и интернет-зависимостью, тогда как у мальчиков баллы по этим шкалам несколько ниже. Такой детальный подход позволяет выявить наиболее уязвимые стороны для каждого пола и показывает, что профилактика цифрового аутизма должна учитывать специфику проявления проблем у мальчиков и девочек по каждой отдельной шкале.

Проведённое исследование подтвердило актуальность проблемы цифрового аутизма среди подростков в условиях активного и зачастую неконтролируемого использования цифровых технологий. Анализ данных, полученных с помощью опросника по шести ключевым шкалам психологических проблем, выявил устойчивые гендерные различия не только в общем уровне трудностей, но и по каждой отдельной шкале. Более высокие показатели нами были диагностированы у девочек, поскольку, они более чувствительны к трудностям, связанным с цифровой средой. У мальчиков, хоть показатели и несколько ниже, но это, на наш взгляд, возможно связано со степенью их осознания.

Количественный анализ каждого показателя позволил определить наиболее уязвимые сферы для каждого пола, что важно учитывать при разработке профилактических и коррекционных мероприятий. В целом, результаты исследования показывают, что цифровая среда оказывает разное влияние на психологическое состояние подростков в зависимости от пола. Это требует комплексного и индивидуального подхода к профилактике и поддержке подростков, а также активного вовлечения родителей, педагогов и специалистов в процесс формирования здоровой цифровой среды.

Список использованных источников

1 Виноградов, И. В. Влияние цифровизации на психику человека. Понятие цифрового аутизма / И. В. Виноградов. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49186275> (дата обращения: 21.05.2025).

2 Гуторович, О. В. Проблема цифрового аутизма / О. В. Гуторович. – С. 167-174. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42971874> (дата обращения: 21.05.2025).

3 Корнильцева, Е. Г. Интернет-зависимость / Е. Г. Корнильцева – С. 144-146. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/internet-zavisimost-rossiyan> (дата обращения: 21.05.2025).

4 РБК. (2025). Более 90% российских подростков пользуются интернетом ежедневно – исследование. URL: https://www.rbc.ru/technology_and_media/01/03/2025/67c1b67a9a7947a146b068c3 (дата обращения: 21.05.2025).

5 Риски в цифровой среде: диагностика, профилактика, коррекция: учебно-методическое пособие / под ред. О. В. Рубцовой и др. – М.: АНО «Центр глобальной ИТ-кооперации», 2024. – 152 с.

6 Zamfir, T. M. The consumption of virtual environment more than 4 hours / day, in the children between 0-3 years old, can cause a syndrome similar with the autism spectrum disorder / T.M. Zamfir. – S 1-12. – URL: <https://www.researchgate.net/publication/323748812> (дата обращения: 21.05.2025).

И. А. Шаршов, д-р пед. наук, профессор, **Е. В. Кондрашкина**
Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина,
г. Тамбов, Российская Федерация

ПРИМЕНЕНИЕ ТЕАТРАЛЬНЫХ ТРЕНИНГОВ ХОЖДЕНИЯ В ГРУППОВОЙ РАБОТЕ С УЧАЩИМИСЯ С ОВЗ В ИНКЛЮЗИВНОМ КОЛЛЕКТИВЕ

Статья рассматривает возможности театральных тренингов хождения для учащихся с ограниченными возможностями здоровья в контексте творческого саморазвития

личности, а именно: для формирования их социальной компетенции, эмоциональной устойчивости и адаптации. Актерский тренинг обосновывается как важное и эффективное средство саморазвития в инклюзивной группе. Проанализированы педагогические возможности театрального искусства как средства творческого саморазвития учащихся с ОВЗ: индивидуальный подход к обучению, интеграция, инклюзия способствуют более успешному вовлечению учащихся с ОВЗ в образовательный процесс и социум.

Ключевые слова: театральное искусство, тренинг хождения, творческое саморазвитие учащихся с ОВЗ, инклюзия, саморегуляция, адаптация.

I. A. Sharshov, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, **E. V. Kondrashkina**
Tambov State University named after G. R. Derzhavin,
Tambov, Russian Federation

APPLICATION OF THEATRICAL WALKING TRAINING IN GROUP WORK WITH STUDENTS WITH DISABILITIES IN AN INCLUSIVE COLLECTIVE

The article examines the possibilities of theatrical walking trainings for students with disabilities in the context of creative self-development of the individual, namely: for the formation of their social competence, emotional stability and adaptation. Acting training is substantiated as an important and effective means of self-development in an inclusive group. The pedagogical possibilities of theatrical art as a means of creative self-development of students with disabilities are analyzed: an individual approach to teaching, integration, inclusion contribute to more successful involvement of students with disabilities in the educational process and society.

Keywords: theatrical art, walking training, creative self-development of students with disabilities, inclusion, self-regulation, adaptation.

Для успешной инклюзивной практики и эффективного обучения учащихся с ОВЗ важно формировать у них умение управлять своим поведением и самостоятельно определять свои цели, так как обычно жизнь таких учащихся контролируют и регламентируют другие люди – значимые взрослые. Учащиеся с нарушением здоровья имеют, как правило, более слабые, в отличие от сверстников, адаптационные механизмы, поэтому они нуждаются в эффективной педагогической помощи. При организации работы в инклюзивной группе могут возникать специфические сложности, затрагивающие как самих учащихся с ОВЗ, так и педагогов. Одна из ключевых проблем – разработка заданий, которые были бы доступны и продуктивны для всех участников группы одновременно. Преподаватель должен быть готов к тому, что на занятиях в инклюзивной группе стандартные формы работы могут трансформироваться в зависимости от социальных, психологических, образовательных потребностей учащихся.

В современной образовательной парадигме наблюдаются существенные преобразования практических механизмов педагогического сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Данная тенденция прослеживается как в отечественной, так и в зарубежной педагогической практике. При этом особое внимание уделяется разработке и внедрению инновационных методик в системе инклюзивного образования. По нашему мнению, применение средств театрального искусства является одним из самых действенных современных инструментов реабилитации и социализации людей с ОВЗ, что позволяет организовать образовательный процесс с учетом особенностей развития учащихся. Театральное искусство способствует не только проявлению индивидуальных способностей учащихся с ОВЗ, но и стимулирует их личностную активность и самостоятельность. «Законы творчества, в частности актерского, суть законы природы, творческая природа должна изучаться не приблизительно, а точно. Активизация

творческого потенциала, актуализация способностей, развитие органов чувств, воображения, внимания, мышечной свободы – все это задачи сценической педагогики, но это и вопросы физиологии, нейробиологии, психологии» [3, с. 190].

В рамках проекта «инклюзивный театр как средство творческого саморазвития учащихся с ОВЗ» студенты ТГУ имени Г.Р.Державина направления подготовки «актерское искусство» (руководитель – доцент кафедры сценических искусств Е.В. Кондрашкина) провели серию тренингов по актерскому мастерству с учащимися ТОГАПОУ «Техникум отраслевых технологий». Особая тема тренинговой работы в группе с учащимися с ОВЗ – психологическое преодоление инвалидности, и здесь взаимодействие в ходе актерского тренинга может послужить для участников группы позитивной моделью инклюзивных взаимоотношений. Остановимся более подробно на практических упражнениях.

Для создания комфортной психологической среды на занятиях мы использовали тренинги хождения. Одной из специфических особенностей человека является прямохождение. Новые исследования предполагают, что способность человека передвигаться на двух ногах могла повлиять не только на наши движения, но и объяснить появление ритма, музыки и языка. По мнению профессора антропологии Д. Фалька, переход к прямохождению сыграл важную роль в развитии творческих и коммуникативных навыков человека. Звук шагов мог стать основой для нашего чувства ритма, музыкальности, а так же повлиять на развитие мозга. Передвижение на двух ногах, попросту хождение – прекрасная и органичная основа для тренингов, которые с успехом используются режиссерами и театральными педагогами. «Простое хождение в пустом пространстве создает чрезвычайно важное переживание потенциальности происходящего и в то же время максимального присутствия в настоящем» [2, с. 127]. Учащиеся с ОВЗ часто воспринимают помещение, в котором проводится занятие, как недружественную территорию. Вообще, отношение человека к пустому пространству – непростая тема. Пустое пространство манит своей незаполненностью и в то же время пугает. Так, учащиеся с нарушениями развития нервной системы могут испытывать симптомы агорафобии, в то время, как ребенок с расстройством аутистического спектра с гиперактивностью, начинает непрерывно двигаться и заполнять пустое пространство своими движениями, как только попадает в него. Основной точкой измерения в пространстве является наше тело. Актерские упражнения позволяют постичь границы своего тела и структурировать себя в пространстве. В тренингах мы использовали такие упражнения как:

- «Хождение со вниманием на стопу» – попеременно на пальцах и пятках, а также на внешней и внутренней стороне стопы;
- «Хождение со зрительным фокусом на конкретной точке»;
- «Хождение с фиксированной позой тела»;
- «Хождение по диагонали» и др.

Такие упражнения помогают сконцентрироваться на выполнении конкретной задачи и способствуют развитию внимания. Подключив основной элемент актерского мастерства – воображение, участники тренинга могут переходить к выполнению более сложных задач:

- «хождение в воображаемой стихии»;
- «хождение по воображаемой поверхности»;
- «хождение с определенным намерением» и т. п.

«В хождении мы можем многое понять о человеке: о том, как он несет свое тело, как осознает себя и как преподносит другим, как ступает по земле – насколько он соединяет свое мышление с движением» [2, с. 127]. Актерские упражнения, построенные на хождении в пространстве, несут в себе и коммуникативный смысл. Учащиеся с особенностями развития часто не могут в достаточной мере коммуницировать со сверстниками и преподавателями из-за социальной некомпетентности. Поэтому внимание к другому человеку, его мимике, жестам и движениям становится одним из важнейших аспектов на занятиях в инклюзивной группе.

Упражнение «Броуновское движение» направлено на раскрепощение участников тренинга и установление контакта друг с другом. Для выполнения этого упражнения необходимо свободное пространство, в рамках которого могут передвигаться все участники. Ведущий предлагает всем вообразить себя отдельными атомами. Суть упражнения: атомы по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по помещению, не задевая друг друга. Далее по команде ведущего они должны остановиться и постараться объединиться в молекулы по два, три или четыре атома. Количество атомов в молекуле может меняться в зависимости от состава группы. Цель упражнения – помочь участникам тренинга осознать значимость невербального компонента в общении, особенно при вступлении в контакт и выходе из контакта «Если человек не вступает в контакт, поскольку для него это трудно, наша задача помочь ему притормозить рефлекторные реакции, интегрировать информацию, поступающую от различных каналов восприятия, проанализировать ее и поступить в соответствии с нормами культурного общества» [2, с. 107]. Групповое хождение имеет тенденцию к сознательной принадлежности к определенной группе, связанной общей творческой задачей. В данном тренинге участники самостоятельно анализируют собственную ситуацию внутри группы, как проекцию большого социального пространства.

Чтобы помочь учащемуся с особенностями развития быть более разнообразным в движениях необходимо иметь представление о скорости движения. При этом важна не точность выполнения, а самоконтроль. Приведем пример одного из упражнений, тренирующих скорость – «Контраст скоростей». Участникам тренинга предлагается взять отправной точкой обычную скорость движения, с которой ходит человек на прогулке никуда не спеша. Назовем эту точку – «точка Х». По отношению к данной точке выстраивается скорость – медленная или быстрая. Можно обозначить скорости номерами или добавить элементы актерской игры, например, двигаться, как будто опаздываем друг к другу в гости, опаздываем на самолет, или идем размеренно, как на экскурсии, или совсем медленно, как в темноте, на ощупь. При этом важно, чтобы движения были свободными, естественными, а увеличение скорости движения – равномерным. Двигаться можно в любом направлении. Скорости могут изменяться в зависимости от состава и особенностей группы.

Актерские упражнения способствуют выстраиванию единой партитуры занятия. Совместная творческая деятельность вытаскивает учащихся с ОВЗ из привычного круга общения, где границы между учащимися с ОВЗ и условно здоровыми сверстниками стираются. Участник тренинга должен уметь вычленив себя из группы, руководствуясь своими личными стремлениями, но в тоже время действовать вместе с коллективом. Это тренируется в процессе выполнения определенных упражнений.

Например, упражнение «Движущаяся тень». Преподаватель предлагает одному из участников тренинга стать ведущим. Ведущий начинает движение, и все участники становятся его тенью. Он двигается произвольно, а «тень» повторяет за ним все его движения. При этом ведущий должен двигаться так, чтобы все остальные участники смогли повторить его шаг в заданном темпе. Работа в группе предполагает наличие высокой степени телесного контроля и эмоционального выражения у каждого участника тренинга, ведь «именно свобода и ответственность составляют духовную сферу человека» [1, с. 15]. Скорость восприятия и обработка информации в ходе движения в инклюзивной группе у всех происходит по-разному.

На занятиях мы использовали тренинги хождения, как базовые тренинги освоения пространства и адаптации, так и в качестве «паузы» между разными занятиями. При этом реализуется принцип поддержки, требующий внимательной организации психологического сопровождения как учащихся с ОВЗ, так и всех участников занятий. Театральное искусство, в этом смысле обладает большими возможностями. Актерские тренинги – не только последовательность упражнений, это творческое взаимодействие участников тренинга друг с другом.

«Для учащихся с ОВЗ крайне важно создать психологически комфортную развивающую образовательную среду, чтобы условно здоровые сверстники воспринимали их как равных и достойных уважения. Следовательно, одним из ключевых и очевидных являются вопросы взаимного восприятия и самовосприятия условно здоровых и людей с ОВЗ» [4, с. 42–43]. Значимость и исключительная особенность театральной деятельности состоит в том, что она направляет активность участника инклюзивного коллектива. Участие в театральных тренингах хождения предоставляет учащимся с особыми потребностями ценный опыт социального взаимодействия, который способствует освоению социальных установок, укреплению коммуникативных умений и развитию эмоциональной устойчивости, что в свою очередь положительно влияет на эффективность образовательного процесса.

Список использованных источников

- 1 Аверьянов, А. И. Логотерапия и экзистенциальный анализ: теория личности: учебное пособие / А. И. Аверьянов. – М.: ООО «Издательство «Согласие», 2015. – 96 с.
- 2 Афонин, А. Б. «Особый театр» как жизненный путь / А. Б. Афонин. – М.: ИД «Городец», 2018. – 160 с.
- 3 Грачева, Л. В. Психотехника актера: учебное пособие / Л. В. Грачева. – СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2015. – 384 с.
- 4 Леонтьев, Д. А. Развитие личности и психологическая поддержка учащихся с ОВЗ в условиях инклюзивного профессионального образования / Д. А. Леонтьев, Л. А. Александрова, А. А. Лебедева. – М.: Смысл, 2017. – 79 с.

Т. Г. Шатюк, канд. пед. наук, доцент
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

СПЕЦИФИКА АГРЕССИВНОСТИ У УЧАСТНИКОВ ИННОВАЦИОННОГО ПРОЕКТА ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

В статье представлены отдельные результаты реализации инновационного проекта по социализации и реабилитации обучающихся с нарушением слуха посредством психологического интегративного театра. По итогам 4-летней работы в проекте его участникам менее свойственно проявление различных видов агрессии, нежели респондентам контрольной группы.

Ключевые слова: инновационный проект, психологический интегративный театр, агрессивность, дети с нарушением слуха.

T. G. Shatiuk, PhD in Ped. Sciences, Ass. Professor
Francisk Skorina Gomel State University,
Gomel, Republic of Belarus

THE SPECIFICS OF AGGRESSIVENESS AMONG PARTICIPANTS OF AN INNOVATIVE PROJECT FOR CHILDREN WITH HEARING IMPAIRMENT

The article presents some results of the implementation of an innovative project on the socialization and rehabilitation of students with hearing impairment through psychological integrative theater. According to the results of 4 years of work in the project, its participants are less likely to display various types of aggression than the respondents in the control group.

Keywords: innovative project, psychological integrative theater, aggressiveness, children with hearing impairment.

Трудности, которые дети с нарушением слуха испытывают в развитии коммуникативных навыков, формировании эмоционально-волевой сферы, влияют на их социальное и личностное развитие, поэтому адаптация и интеграция в общество учащихся с нарушением слуха выступают основной целью их обучения и воспитания. Особое значение проблема социализации приобретает для детей с нарушением слуха, обучающихся в учреждениях специального образования, в силу ограниченности социальных контактов обучающихся. При этом специфические средства образования и воспитания в организации театральной деятельности незлышащих приводит к включению сообщества глухих в общее социокультурное поле [1].

Это актуализировало разработку инновационного проекта «Внедрение модели социализации и реабилитации обучающихся с нарушением слуха средствами психологического интегративного театра» на базе ГУО «Специальная школа № 70 г. Гомеля для учащихся с нарушением слуха», ГУО «Гродненская специальная школа-интернат № 2». В данном проекте психологический интегративный театр выступает как эффективное средство коррекции социального и эмоционального интеллекта, личностных особенностей обучающихся с нарушением слуха, действенный способ развития их коммуникативных компетенций, в том числе, навыков общения со слышащими. Реализация инновационного проекта направлена на достижения цели устойчивого развития № 4 по обеспечению равного доступа к образованию и профессионально-технической подготовке всех уровней для уязвимых групп населения, в том числе инвалидов и по обеспечению всеохватного и справедливого качественного образования и поощрению возможности обучения на протяжении всей жизни для всех.

Инновационный проект в специальной школе № 70 г. Гомеля для учащихся с нарушением слуха был запущен в 2021 г., в нем принимают участие 16 учащихся 6–9-х классов в возрасте 11–16 лет, которые являются участниками объединения по интересам «Диалог» и занимаются в психологическом интегративном театре. На сегодняшний день реализовано лонгитюдное исследование и проведен четвертый диагностический срез. В данной статье представим результаты по исследованию такого параметра, как агрессивность, у участников проекта в 2024-2025 учебном году. В качестве психодиагностического инструментария был использован «Опросник исследования уровня агрессивности» А. Басса и А. Дарки. Для сравнения результатов была сформирована контрольная группа исследования из 17-ти учащихся школы тех же классов и возраста.

На рисунках 1–8 представлены результаты диагностики учащихся по шкалам «Опросника исследования уровня агрессивности» А. Басса и А. Дарки.

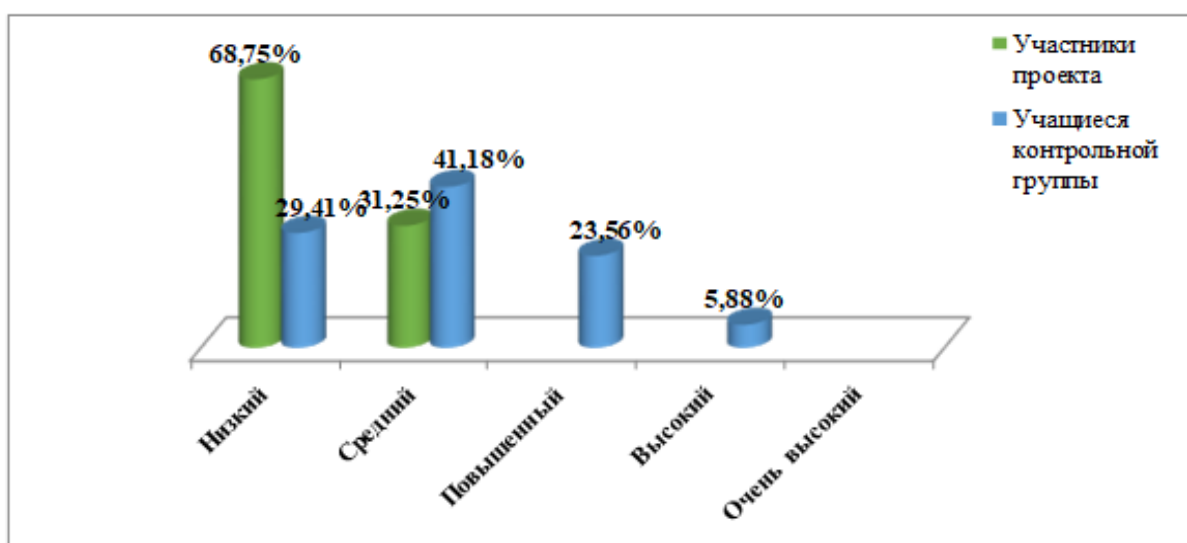


Рисунок 1 – Результаты исследования по шкале «Физическая агрессия» опросника А. Басса и А. Дарки

Согласно представленным данным на рисунке 1, у участников проекта доминирующим уровнем по шкале физической агрессии является низкий, в то время как у неучастников проекта больше выражен средний уровень, а также имеются респонденты с повышенным и высоким уровнем физической агрессии, то есть участникам проекта не характерно проявление физической силы в отношении других людей.

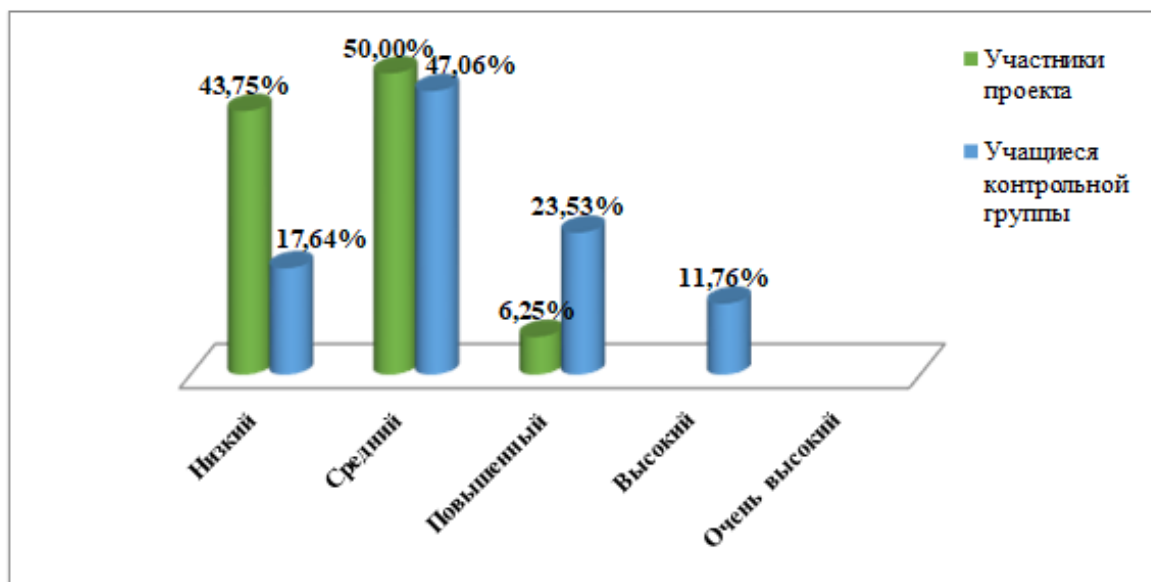


Рисунок 2 – Результаты исследования по шкале «Косвенная агрессия» опросника А. Басса и А. Дарки

Согласно представленным данным на рисунке 2, одной половине участников проекта характерен низкий уровень косвенной агрессии, другой половине – средний, в то время как трети респондентов контрольной группы характерны повышенный и высокий уровни, то есть учащиеся могут использовать против других сплетни, шутки и ненаправленную ярость (махание кулаками в воздухе, топание ногами и т. п.).

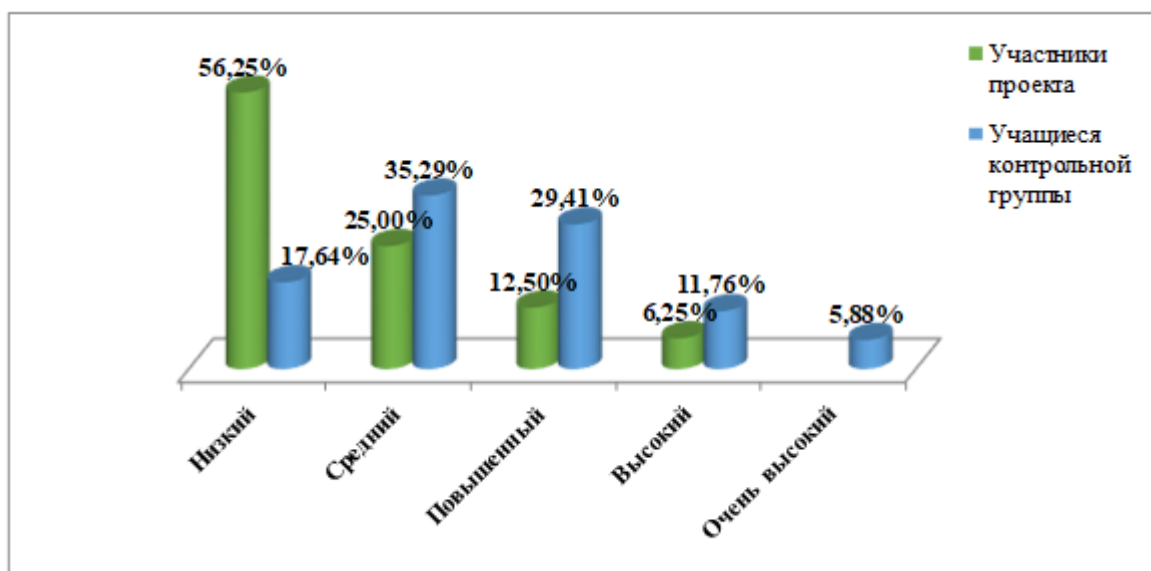


Рисунок 3 – Результаты исследования по шкале «Раздражение» опросника А. Басса и А. Дарки

Согласно представленным данным на рисунке 3, по шкале «раздражение» почти 20 % участников проекта характерны повышенный и высокий уровни раздражительности и чуть больше, чем половине участников, характерен низкий, в то время как у учащихся контрольной группы доминирующим уровнем является средний уровень раздражения, но почти половине респондентов характерны повышенный, высокий и очень высокий уровни. Это означает, что те, кто не принимал участие в проекте, чаще могут проявить грубость, неудовольствие по отношению к другим людям и при возбуждении у них легко проявляются негативные эмоции по отношению к другим.

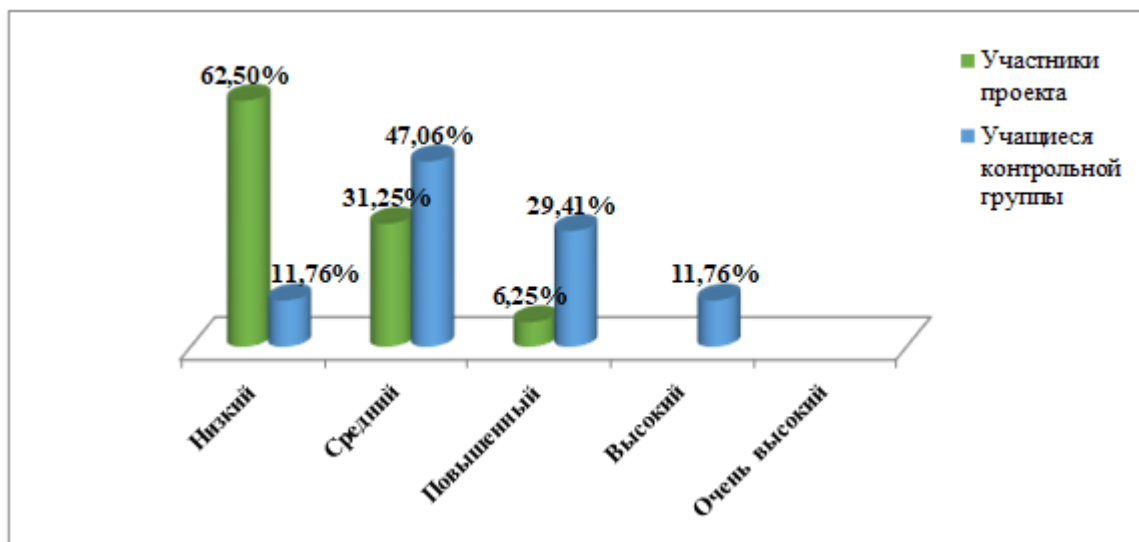


Рисунок 4 – Результаты исследования по шкале «Негативизм» опросника А. Басса и А. Дарки

Согласно представленным данным на рисунке 4, почти 2/3 участников проекта характерен низкий уровень негативизма, в то время как более чем 40 % учащихся контрольной группы характерны повышенный и высокий уровни негативного отношения к авторитетам, требованиям, правилам.

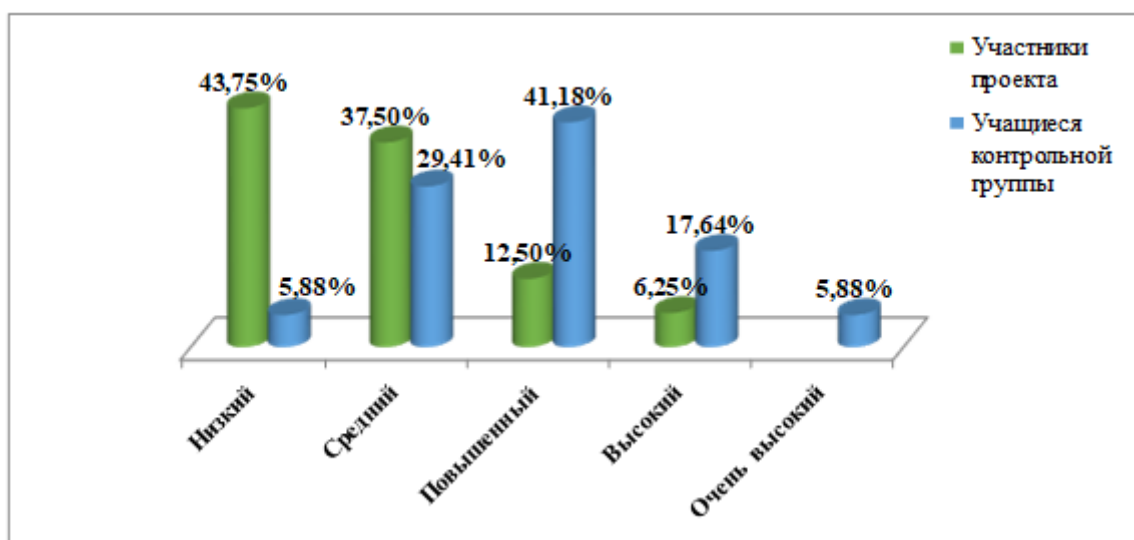


Рисунок 5 – Результаты исследования по шкале «Обида» опросника А. Басса и А. Дарки

Согласно представленным данным на рисунке 5, проявления зависти и ненависти к окружающим, обусловленные чувством гнева, недовольства кем-то именно или всем миром за действительные или мнимые страдания характерны 1/5 участников проекта и почти 2/3 учащихся контрольной группы.

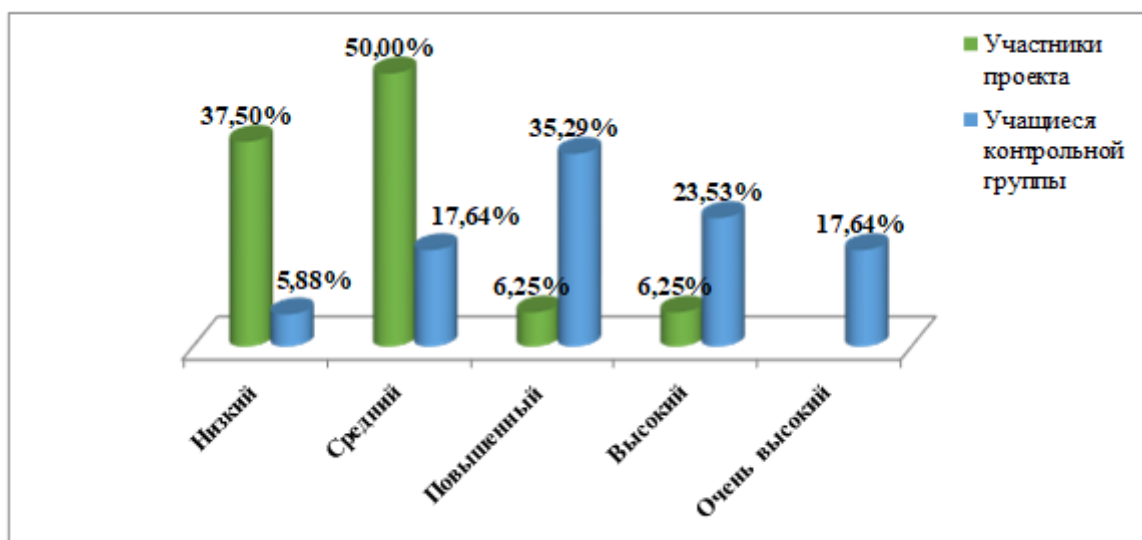


Рисунок 6 – Результаты исследования по шкале «Подозрительность» опросника А. Басса и А. Дарки

Согласно представленным данным на рисунке 6, склонность к недоверию и осторожному отношению к людям демонстрируют только 2 участника проекта, при этом 3/4 контрольной группы свойственно ожидать чего-то плохого от других.

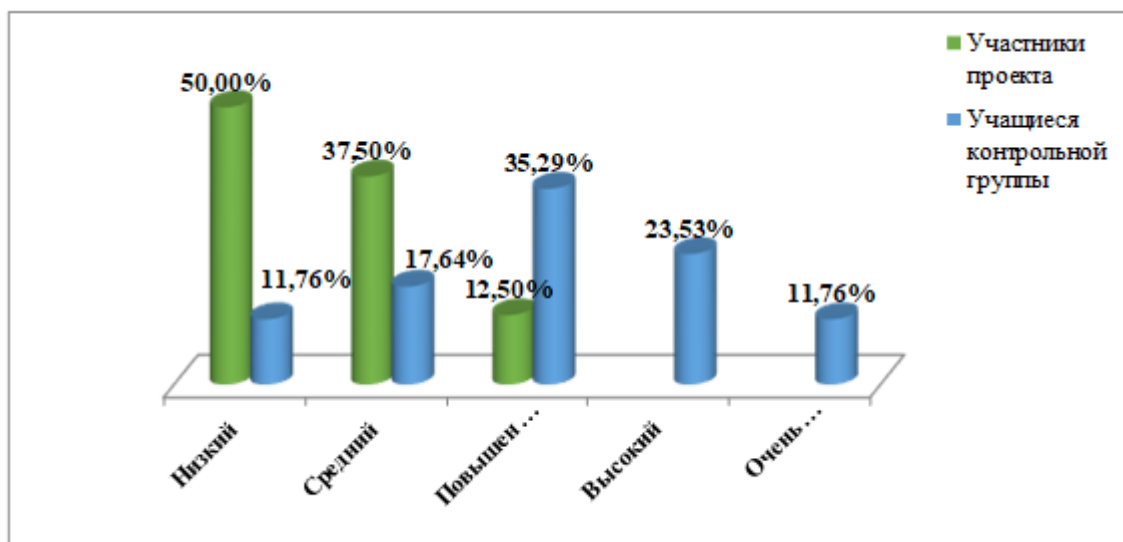


Рисунок 7 – Результаты исследования по шкале «Вербальная агрессия» опросника А. Басса и А. Дарки

Согласно представленным данным на рисунке 7, подавляющему большинству участников проекта характерны низкий и средний уровни вербальной агрессии, при этом только четверти участников контрольной группы удается сдерживать или не

проявлять вербальную агрессию, остальные же легко могут срываться на крик, угрожать, ссориться, ругаться с другими людьми и даже посылать в их адрес проклятия, даже с помощью жестовой речи.

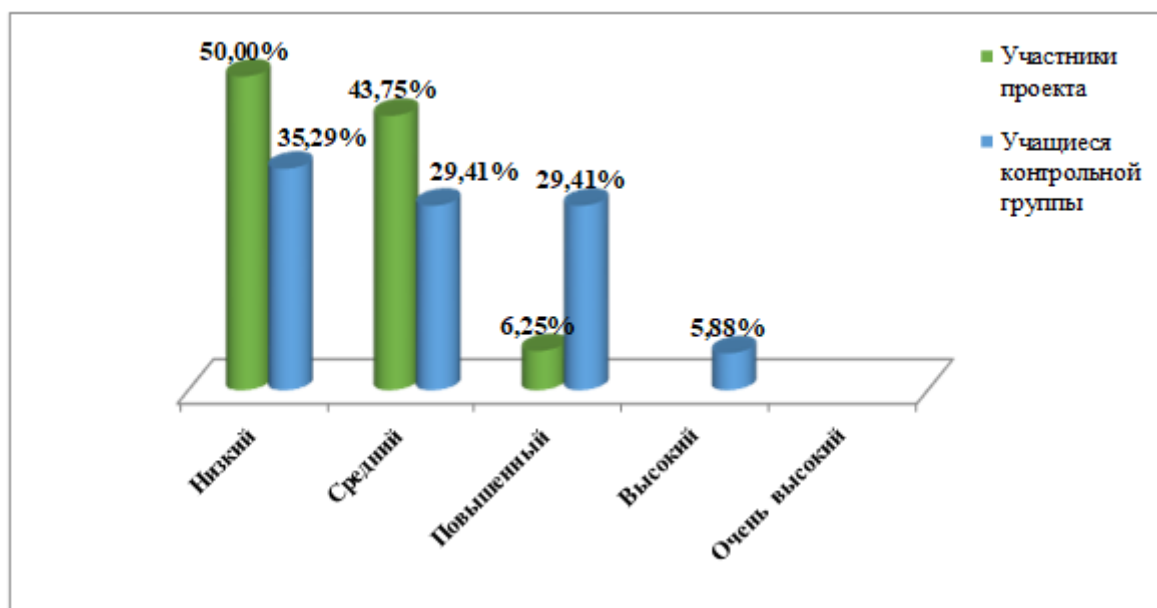


Рисунок 8 – Результаты исследования по шкале «Угрызения совести» опросника А. Басса и А. Дарки

Согласно представленным данным на рисунке 8, в целом двум выборкам исследования не характерна аутоагрессия в виде чувства вины и угрызений совести, но имеется тенденция считать себя не очень хорошими людьми или оценивать нехорошо свои поступки у учащихся контрольной группы, у них больше проявлены повышенный и высокий уровни по шкале «угрызения совести».

Наряду с качественно-количественным анализом данных был проведен математико-статистический анализ с помощью χ^2 -углового преобразования Фишера ($\chi^2_{кр} = 2,31$ при $p = 0,01^{**}$, $\chi^2_{кр} = 1,64$ при $p = 0,05^*$) и данные представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты статистической обработки данных по опроснику А. Басса и А. Дарки

Шкала	χ^2				
	Низкий	Средний	Повышенный	Высокий	Очень высокий
Физическая агрессия	2,322**	0,594	2,908	1,407	
Косвенная агрессия	1,661*	0,169	1,457	2,01	
Раздражение	2,38**	0,646	1,216	0,559	1,407
Негативизм	3,225**	0,935	1,84*	2,01	
Обида	2,743**	0,493	1,925*	1,038	1,407
Подозрительность	2,378**	2,02*	2,202*	1,457	2,489
Вербальная агрессия	2,499**	1,295	1,578	2,908	2,01
Угрызения совести	0,857	0,859	1,84*	1,407	

χ^2 -критерий Фишера может применяться даже в случаях, когда доля наблюдений в одной из выборок равна 0, однако в этих случаях результат может оказаться неоправданно завышенным, поэтому в таком случае разницу можно считать незначимой.

На уровне значимости $p = 0,01$ можно утверждать, что участникам проекта статистически реже свойственно проявление физической агрессии, раздражения, обиды, подозрительности и вербальной агрессии, на уровне значимости $p = 0,05$ – косвенной агрессии. Участникам контрольной группы на уровне значимости $p = 0,05$ больше характерно проявлять негативизм, обиду, подозрительность и испытывать угрызения совести.

Таким образом, участие в проекте помогло его участникам развить эмоциональный и социальный интеллекты, справляться с эмоциями, понимать их и управлять ими. Трудности, которые дети с нарушением слуха испытывали в развитии коммуникативных навыков, формировании эмоционально-волевой сферы, межличностных отношениях, можно минимизировать посредством участия в работе психологического интегративного театра, что в свою очередь помогает в адаптации и интеграции учащихся с нарушением слуха в современную социокультурную среду.

Список использованных источников

1 Свердлов, А. З. Социокультурная реабилитация лиц с нарушением слуха средствами досуговой театральной деятельности / А. З. Свердлов // Специальное образование. – 2015. – № 1 – С. 66-73.

И. А. Ярмыш, канд. психол. наук, доцент
Донецкий государственный университет,
г. Донецк, Российская Федерация

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ: МОНИТОРИНГ МОДЕЛЕЙ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ БУЛЛИНГА

В статье рассматривается проблема психологического сопровождения детей в контексте предотвращения буллинга в образовательной среде. Особое внимание уделяется мониторингу современных зарубежных и отечественных моделей антибуллинговой профилактики среди школьников. Автор анализирует принципы и подходы к организации психологического сопровождения и эффективные методы предотвращения травли среди школьников. Рассматриваются возможные трудности в оценке эффективности антибуллинговых программ.

Ключевые слова: буллинг, антибуллинговая программа, диспозиционный подход, темпоральный подход, контекстуальный подход, профилактическая модель.

A. Yarmysh, PhD. Psychological Sciences,
Associate Professor Donetsk State University,
Donetsk, Russian Federation

PSYCHOLOGICAL SUPPORT IN AN EDUCATIONAL ENVIRONMENT: MONITORING BULLYING PREVENTION MODELS

The article examines the problem of psychological support for children in the context of bullying prevention in the educational environment. Special attention is paid to monitoring modern foreign and domestic models of anti-bullying prevention among schoolchildren. The author analyzes the principles and approaches to the organization of psychological support and effective methods of preventing bullying among schoolchildren. Possible difficulties in assessing the effectiveness of anti-bullying programs are considered.

Keywords: bullying, anti-bullying program, dispositional approach, temporal approach, contextual approach, preventive model.

Несомненно, феномен буллинга представляет собой одну из наиболее серьезных проблем современного общества, особенно в контексте образовательной среды. Обобщенно, в рамках данного анализа, буллинг можно охарактеризовать как систематическое агрессивное поведение одного или группы лиц (агрессор(ы)) по отношению к другому человеку (жертва), приводящее к его эмоциональному и физическому дискомфорту. Важно подчеркнуть, что буллинг негативно влияет не только непосредственно на жертву, но и на весь социально-психологический климат в образовательном учреждении, снижая уровень доверия между учениками и преподавателями, ухудшая качество образования и создавая атмосферу страха и напряжения. Поэтому своевременная профилактика буллинга играет ключевую роль в создании здоровой и безопасной (антибуллинговой) среды, способствующей развитию личности и поддерживающей благополучие каждого участника образовательного процесса [3].

Анализ научной литературы позволил выделить наличие многочисленных профилактических антибуллинговых программ, которые были разработаны как зарубежными, так и отечественными учеными в области педагогики и психологии. Среди зарубежных авторов, внесших значительный вклад в изучение данной проблематики, можно отметить К. Купера, П. Смиа, Д. Олвеуса [6, 7]. Среди отечественных ученых, занимающихся вопросами предупреждения буллинга, выделяются И.П. Иванов, Н.А. Новикова, А.А. Реан [8].

Детальный анализ некоторых западных моделей профилактики буллинга показал, что большинство из этих программ возникли как логическое продолжение исследований школьной травли, основанной на методологии программы Olweus Bullying Prevention Programm (ОВРР), но с учетом национальных особенностей. Отметим, что ОВРР – это многоуровневая, многокомпонентная программа предотвращения травли, основанная на разработках шведско-норвежского психолога Д. Олвеуса и направленная на формирование позитивного внутришкольного климата. Важно отметить, что эта программа была апробирована и получила государственную поддержку в Норвегии, а впоследствии внедрена в таких странах, как США, Канада, Англия, Мексика, Исландия, Германия, Швеция, Хорватия и других. В частности, это программы Expect Respect (США), Bulli & Pupe (Bullies and Dolls) (Италия), ViSC (Австрия), SAVE (Испания), KiVa (Финляндия), United Against Bullying (UAB) (Великобритания), The Friendly Schools Project (Австралия) [5, 6, 7].

Базовыми целями указанных антибуллинговых программ стали: повышение осведомленности и знаний у учащихся о школьной травле, вовлечение учителей и родителей в профилактику буллинга, разработка четких правил против травли, оказание поддержки и защиты жертвы. Программы включают широкий спектр мероприятий, что способствует снижению и предотвращению буллинга на всех уровнях образовательной системы – от начальной до старшей школ. К таким мероприятиям относят: обучение персонала, разработку общешкольной политики, тренинг для родителей и комплекс мероприятий для поддержки жертв, обучающие видеоролики и буклеты, дискуссии и иные интерактивные мероприятия, применение каскадной модели “тренер тренеров” и модели экологических взаимоотношений внутри школьного коллектива. Как показала практика, в результате реализации программ в образовательной среде формируется терпимость к окружающим, происходит сплоченность школьных групп, снижается уровень виктимизации и количество случаев травли, уменьшается число прогулов, повышается успеваемость в школах и усвоение школьниками социальных и культурных ценностей. Некоторые программы иногда демонстрируют незначительный эффект. Это связано с тем, что за основу берется только один компонент программы, что не является достаточным для предотвращения или снижения количества ситуаций буллинга.

Отечественными психологами также активно разрабатываются подходы и авторские модели профилактики буллинга [5, 8]. На основании исследования теоретического материала нами определены принципы, которые лежат как в основе организации процесса профилактики буллинга, так и в процессе взаимодействия при проведении

индивидуальной и групповой форм работы. Укажем ряд из них: принцип движения коллектива, который означает постоянное движение вперед коллектива к успехам, достижениям, наличие цели, что сплачивает и развивает детей. Принцип параллельного действия: суть его заключается в том, что влияние на ученика происходит параллельно с трех позиций, причем не прямо, а косвенно: влияние учителя, влияние актива, влияние всего коллектива. Принцип коллективного творчества: в результате его реализации развивается личность обучающегося, проявляются его скрытые способности [2]. Принцип поддержки позитивного в ребёнке: он обеспечивает становление, развитие и сохранение положительного образа «Я» ребёнка. Принцип сотрудничества способствует установлению гармоничных отношений взаимодействия между ребёнком и взрослым как равноправными и равноценными личностями. Принцип конгруэнтной коммуникации позволяет поддерживать в ученике его достоинство и позитивный образ «Я», предполагает говорить о ситуации, поступке и его последствиях, а не о личности и характере учащегося, а также не применять негативных оценок. При этом требования, предъявляемые к ребёнку, должны быть выражены в форме предложения к кооперации. Принцип акцентирования чувств и переживаний предполагает, что в центре высказывания должно находиться описание чувств, эмоций и переживаний.

Нужно отметить, что у отечественных психологов в основе направленности профилактических программ лежат разные подходы [1]. По мнению сторонников диспозиционного подхода, основная направленность профилактических мер должна строиться на идее формирования коммуникативных навыков и уверенности в себе жертв агрессии, развитии толерантности у агрессоров. При таком подходе считается, что жертва буллинга сама виновата в провокации агрессии по отношению к ней. Сторонники темпорального подхода отмечают, что профилактические меры должны быть направлены на скорейшее выявление элементов буллинга, обеспечение психологического сопровождения учащихся при прохождении возрастных кризисов, а также в моменты тяжелых жизненных ситуаций. Контекстуальный подход предполагает, что профилактика буллинга должна быть направлена на изменение системы отношений в организации в целом, формирование альтернативных методов определения статусов в группе, основанных на ценностях уважительных отношений.

Кроме указанных подходов, активно разрабатываются и современные авторские антибуллинговые модели. Модель О. С. Газмана основана на идеях педагогической поддержки под которой подразумевается деятельность профессионалов образовательного учреждения, направленная на оказание превентивной и оперативной помощи детям в решении их проблем. Основные принципы деятельности классного руководителя: опора на личные силы и потенциальные возможности личности, ориентация на способность ребёнка самостоятельно преодолевать препятствия, сотрудничество, содействие и другие [4]. Модель А. В. Фоминой направлена на формирование позитивного коммуникативного поведения, способностей к решению проблем, эффективное и бесконфликтное взаимодействие обучающихся. Данная модель включает в себя четыре модуля: общешкольный (административно-педагогические коллективы), родительский (семья, родители, законные представители), классный (класс), индивидуальный (круг буллинга). При этом учитываются возрастно-психологические и индивидуальные особенности личности и применяется комплекс методов психологического воздействия [7]. Модель, предложенная Д. Н. Соловьёвым, направлена на содействие подросткам в предупреждении и разрешении существующих проблем, которые провоцируют возникновение буллинга. Она включает следующие этапы: диагностический (самодиагностика), проективный, деятельностный и рефлексивный [9]. Процессная модель профилактики буллинга среди младших школьников разработана Д. Р. Баталовым на личностно-ориентированном, средовом и деятельностном подходах и состоит из целевого, методологического, содержательного и результативного блоков. Эта модель нацелена на реализацию ее основных направлений: изучение причин возникновения

школьного буллинга; коррекцию проявлений дезадаптивного поведения; расширение практики социально одобряемой деятельности обучающихся. Комплексная модель коллективно-творческой деятельности (КТД) И. П. Иванова направлена на создание нового (творческого) продукта. Она представлена совокупностью взаимосвязанных между собой блоков: целевого, содержательно-деятельностного, организационного и результативного. Данная модель интегрирует воспитательный потенциал образовательной организации и семьи по профилактике буллинга школьников и координирует цели, задачи, условия, содержание ранней профилактики буллинга обучающихся в общеобразовательной школе. Все блоки модели базируются на принципах системности, последовательности, единства семьи и школы, интеграции усилий школьников, педагогов и родителей [2].

Таким образом, разнообразие исследований по данной теме до сих пор не привело к разработке единой модели противодействия буллингу, которая могла бы подойти большинству стран. Кроме того, не всегда возможно оценивать эффективность антибуллинговых программ, так как их фокус может быть сосредоточен на локальных проблемах. В то же время остается открытым вопрос, есть ли вообще необходимость в унифицированной программе противодействия травле. Однако очевидно, что дальнейшие всесторонние исследования по данному вопросу формируют потребность в выделении базовых критериев, по которым должны строиться как международные, так и национальные программы противодействия буллингу. Следовательно, изучение наиболее известных антибуллинговых программ, которые применяются в разных странах мира, могут стать отправной точкой для расширения возможностей в разработке антибуллинговой программы и в нашей стране. Наиболее эффективным на данном этапе психологического сопровождения остается комплексный подход, при котором общеобразовательные школы выбирают из ряда компонентов те, которые они считают наиболее подходящими для своей конкретной ситуации.

Список использованных источников

- 1 Бочавер, А. А. Буллинг как объект исследований и культурный феномен / А. А. Бочавер, К. Д. Хломов // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – Т. 10. – № 3. – С. 149-159.
- 2 Иванов, И. П. Энциклопедия коллективных творческих дел / И. П. Иванов. [Электронный ресурс]. – Режим доступа [Сайт]: <http://www.kommunarstvo.ru/biblioteka/bibivaent.html#> – Дата доступа: 21.05.2025 г.
- 3 Макаров, Ю. Л. Теоретические подходы к определению буллинга / Ю. Л. Макаров. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://nauchforum.ru/conf/psy/x/25088> – Дата доступа: 21.05.2025 г.
- 4 Михайлова, Н. Н. Педагогическая поддержка ребёнка в образовании: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Н. Н. Михайлова, С. М. Юсфин. – М.: Изд. центр МИРОС, 2001. – 208 с.
- 5 Моженкова, Ю. С. Методическое пособие по работе с буллингом / Ю. С. Моженкова, К. В. Ноздрин. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://rmcraion.irk.ru/media/upload/31016ddfb09f4868a8e0b0d39384abd4.pdf> – Дата доступа: 20.05.2025 г.
- 6 Ольшеус, Д. Буллинг в школе: что мы знаем и что мы можем сделать / Д. Ольшеус. – Москва: ВЛАДОС, 1993 – 459 с.
- 7 Молчанова, Д. В. Противодействие школьному буллингу: анализ международного опыта [Текст] / Д. В. Молчанова, М. А. Новикова. – М.: НИУ ВШЭ, 2020. – 72 с.
- 8 Руководство по противодействию и профилактике буллинга / под ред. акад. А. А. Реана. – М., 2019. – 64 с.
- 9 Соловьев, Д. Н. Модель профилактики буллинга среди школьников подросткового возраста / Д. Н. Соловьев [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/model-profilaktiki-bullinga-sredi-shkolnikov-podrostkovogo-vozrasta/viewer> – Дата доступа: 18.05.2025 г.

A. A. Smyk, Xin Zixin
Francisk Skorina Gomel State University,
Gomel, Republic of Belarus

FEATURES OF VALUE ORIENTATIONS AND SELF-ASSESSMENT OF PERSONALITY AMONG REPRESENTATIVES OF COSPLAY IN ADOLESCENCE

The article examines the problem of value orientations and self-esteem of the personality among representatives of cosplay. As a result of the conducted research, it was found that respondents have a high level of self-esteem, as well as values such as “active life”, “health”, “happy family life”, “neatness”, “rationalism”. This indicates that the value orientations of the representatives of cosplay reflect the multifaceted interaction between identity formation, social connections, creativity and hardiness. Cosplay is becoming an important cultural phenomenon that not only allows teenagers to express themselves in creativity, but also fosters a sense of belonging and community in an increasingly fragmented world.

Keywords: value orientations, self-esteem, adolescent personality, cosplay

А. А. Смык, Синь Цзысинь
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

ОСОБЕННОСТИ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ И САМООЦЕНКИ ЛИЧНОСТИ У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ КОСПЛЕЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

В статье рассматривается проблема ценностных ориентаций и самооценки личности у представителей косплея. В результате проведенного исследования установлено, что у респондентов преобладает высокий уровень самооценки, а также такие ценности как «активная жизнь», «здоровье», «счастливая семейная жизнь», «аккуратность», «рационализм». Это свидетельствует о том, что ценностные ориентации у представителей косплея отражают многогранное взаимодействие между формированием идентичности, социальными связями, креативностью и жизнестойкостью. Косплей становится важным культурным феноменом, который не только позволяет подросткам выражать себя в творчестве, но и воспитывает чувство принадлежности и общности во все более фрагментированном мире.

Ключевые слова: ценностные ориентации, самооценка, личность подростка, косплей.

Value orientations are central to understanding human behavior and decision-making processes. They represent the core beliefs and principles that guide individuals in their actions, attitudes, and interactions with others. In psychology, particularly, value orientations are essential in comprehending how people derive meaning from their experiences, make choices, and form relationships. The concept of value orientations has been explored extensively in both foreign and domestic psychological literature. This paper aims to provide a comprehensive phenomenology of the concept of value orientations, examining its definitions, theoretical frameworks, and applications in various psychological contexts. The study of values can be traced back to the work of early philosophers and psychologists. Sigmund Freud's psychoanalytic theory emphasized the role of unconscious motivations in shaping human behavior, while Carl Jung highlighted the importance of archetypes and collective unconscious in understanding individual differences. However, it was not until the mid-20th century that psychologists began to articulate value orientations systematically [1].

Rokeach's Definition: Rokeach defined values as “end states of existence that a person transacts to achieve or maintain”. His work emphasized the importance of both individual and cultural values in shaping behavior.

Cosplay, a blend of the words “costume” and “play”, refers to the practice of dressing up as a character from movies, television shows, video games, anime, or comics. It involves not only the creation and wearing of costumes that accurately represent these characters but also embodying their persona through performance and interaction with others in the cosplay community. Cosplay is more than just dressing up; it is an art form that combines creativity, craftsmanship, and a deep appreciation for the source material [2].

Many cosplayers engage in photoshoots to capture their costumes in dynamic settings. These shoots may involve professional photographers or self-directed sessions in outdoor or themed locations, allowing cosplayers to portray their characters in action.

These four types cover a broad range of cosplay genres, with participants choosing characters from various media or creating their own unique designs (figure 1).

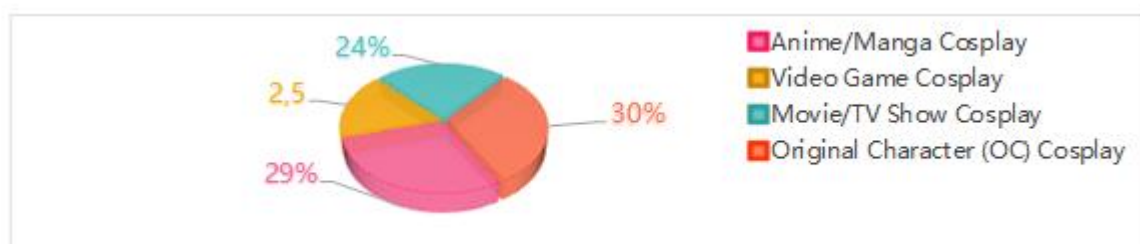


Figure 1 – Role Playing Map

30 teenagers participated in an empirical study aimed at identifying values and value orientations. The study was carried out using the method of M. Rokeach “Study of Value Orientations” and S. A. Budassi's method for studying self-esteem.

As a result of the empirical study, the results presented in figures 2 and 3 were obtained.

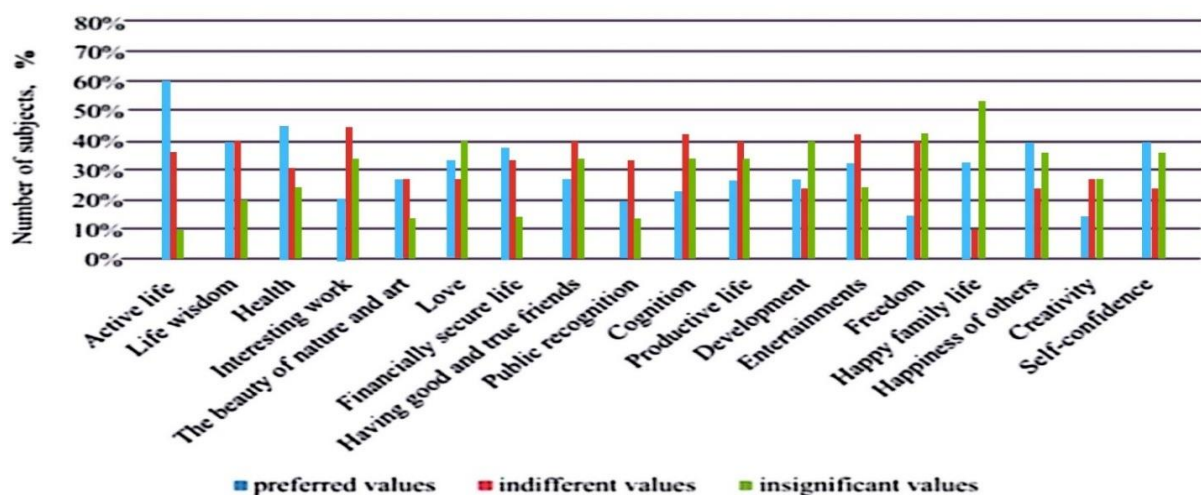


Figure 2 – The results of the level of terminal values expression according to the method by M. Rokich

The graph shows the distribution of subjects' preferences across different value categories. The horizontal axis of the chart lists the different value categories, and the vertical axis indicates the percentage of subjects. Each value category has a three-color bar chart

representing “Preferred value” (blue), “neutral value” (red), and “Unimportant Value” (green). Here’s an analysis of the chart: active life – most subjects saw it as a preferred value (highest blue bar) occupying 60 %, followed by neutral at 36.67 % and unimportant values at 10 %. Health: The proportion of preference values and neutral values is high (46.67 %:30 %), while the proportion of unimportant values is low (23.33 %). Happy family life: similar percentages of preferred and neutral values, but lower percentages of unimportant values – 10 %.

This chart illustrates the distribution of participants’ preferences for value, neutrality, and the proportion of unimportant values across various subjects. Here’s a detailed breakdown of each topic: neatness – 43 % of the majority of subjects said they were not very concerned about the topic, followed by neutral odds and unimportant values. And the unimportant values are low by 47 % to 10 %. Sense of duty: the ratio of preferred and neutral values is similar and low, 30 % : respectively, but the proportion of unimportant values is higher, accounting for 50 % of the overall value. Intransigence to Shortcomings in Oneself: The proportion of preferred and neutral values accounted for 33 % and 17 % of the total, respectively, but the proportion of unimportant values was very high, even reaching 60 %. Education: The proportion of preferred and neutral values, as well as unimportant values, is low and average, at 33 %.

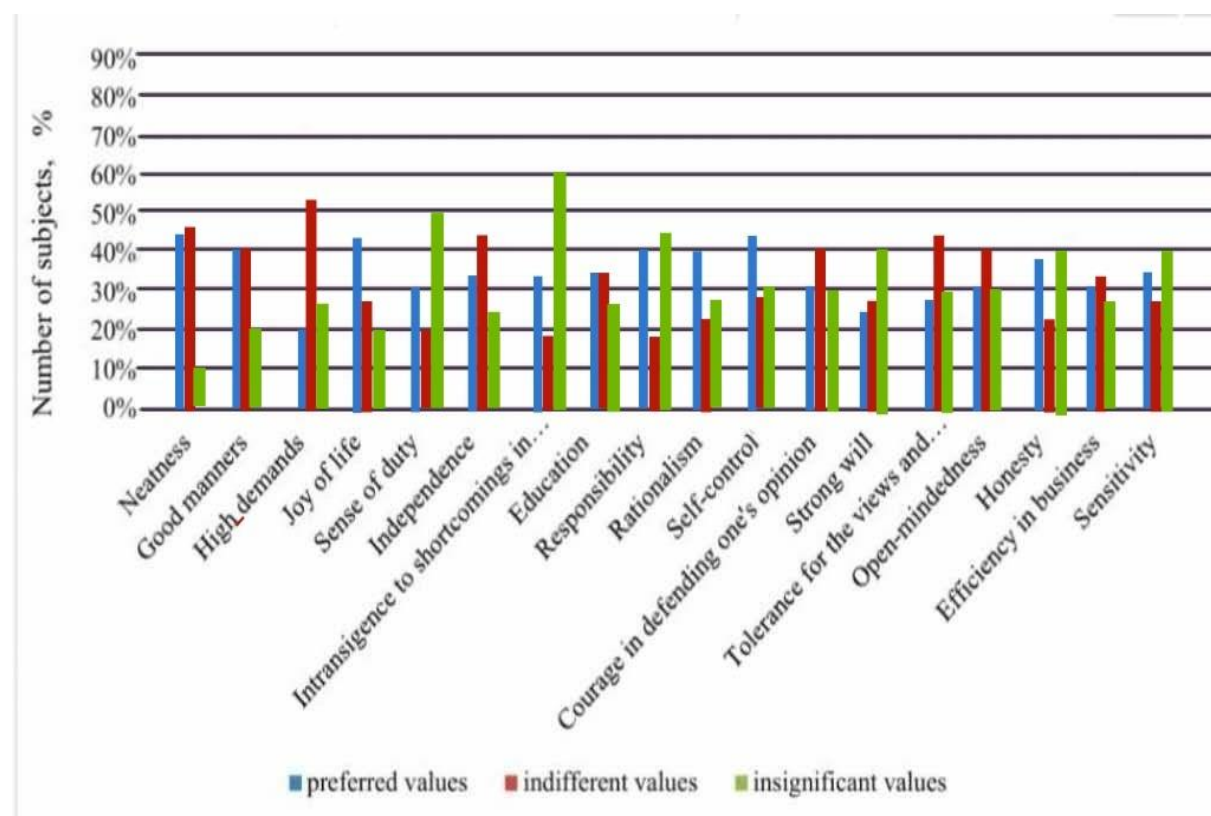


Figure 3 – The results of the level of terminal values expression according to the method by M.Rokich

Overall, the average values of the three groups of data, namely “First Choice”, “Neutral”, and “Don’t Care”, are 28.06 %, 24.28 %, and 30.17 % respectively. In most value categories, the proportions of “First Choice” and “Neutral” values are relatively high, while the proportion of “Don’t Care” values is usually low. This indicates that most subjects hold positive views on these value categories and consider them important in their lives, but there are also some values that are regarded as less important or unimportant.

Based on the results of S.A. Budassi’s methodology for studying self-esteem, the following results were obtained (figure 4).

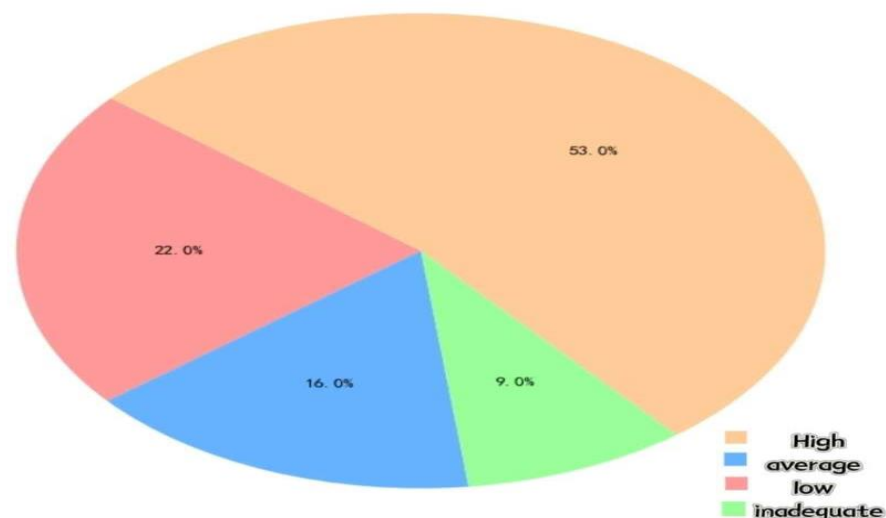


Figure 4 – Budassi’s method of studying the self-concept test results

After this comprehensive and detailed investigation, we have obtained a series of instructive data. Among them, the high proportion reached 53 %, which is fully reflected in our survey cases. For example, in a cosplay survey of Ayutthaya, more than half of the respondents said they were more likely to respond positively, reflecting the fact that most people love cosplay and believe that this activity will bring happiness to everyone in modern society.

At the same time, the average share has remained stable at 16 %, which is particularly evident in our survey. For example, when asked about the evaluation of some youth cosers, about one-sixth of the cosers were satisfied, showing an overall balance in the quality of cosplay activities.

However, the low share of 22 % also reminds us of some areas that need to be improved. Taking the construction of public facilities as an example, the survey found that some COSERS had insufficient personalities, which affected the experience of other participants, which indicates that we still need to invest more in the content of the event and infrastructure construction.

In particular, only 9 % of them are inadequate, which is reflected in our survey. The majority of respondents said that they had some knowledge and actions about participating in Comic-Con, but there were still a few who said that they did not have a deep understanding of cosplay, which pointed out the direction for our future comic conventions and data surveys.

This survey not only provides us with rich data resources, but also gives us a more intuitive and in-depth understanding of the field we study through specific cases. In the future, we will continue to conduct in-depth analysis based on these data and cases, find out the reasons and rules behind them, and provide more targeted and practical suggestions for relevant decisions. At the same time, we also look forward to digging out more valuable information in future surveys and contributing our wisdom and strength to the sustainable development and progress of society.

List of sources used

1 Jenson, D. W., McClung H. M. Teenagers and the Rise of Cosplay: A Cultural Analysis / D. W.Jenson, H. M. McClung // Journal of Youth Studies – 2015. – № 18(5). – P.635-649.

2 Chen. G. T.Exploring the Motivations for Cosplay Participation among Adolescents. / G.T. Chen //Journal of Leisure Research. – 2020. – № 52(3). – P. 361-375.

Л. С. Бандурова

Научный руководитель: А. В. Кабачкова, д-р биол. наук, доцент, профессор кафедры
Национальный исследовательский Томский государственный университет,
г. Томск, Российская Федерация

СУБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА ПРИЗНАКОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК ВУЗОВ ГОРОДА ТОМСКА

В статье рассматриваются особенности психологического состояния студенток. В рамках работы использовались опросники для оценки качества жизни, удовлетворенности психологических потребностей, уровня невротизации и психической напряженности. Показано, что большинство студенток сталкиваются с признаками эмоционального выгорания и испытывают психологические трудности, связанные с низкой удовлетворенностью жизнью и внутренней мотивацией.

Ключевые слова: женщины, качество жизни, невротизация, психическая напряженность.

L. S. Bandurova

Scientific adviser: A. V. Kabachkova, Doctor in Biology Science, Professor
The National Research Tomsk State University,
Tomsk, Russian Federation

SUBJECTIVE ASSESSMENT OF SIGNS OF EMOTIONAL BURNOUT AND PSYCHOLOGICAL STATE OF FEMALE STUDENTS OF TOMSK UNIVERSITIES

The article examines the features of the psychological state of female students. In the framework of the work, questionnaires were used to assess the quality of life, satisfaction of psychological needs, the level of neuroticism and mental tension. It is shown that most female students face signs of emotional burnout and experience psychological difficulties associated with low life satisfaction and internal motivation.

Keywords: women, quality of life, neuroticism, mental tension.

Интенсивность современной жизни, нестабильность настоящего и неуверенность в будущем негативно сказывается на состоянии физического и психического здоровья молодежи. В совокупности эти стрессовые факторы влияют на психологическое благополучие, что, в свою очередь, приводит к «пограничным состояниям» и манифестации психосоматических заболеваний [1]. Зачастую студенты вовлечены не только в образовательный процесс, но и во внеучебные активности, стараясь совмещая все это с работой. Нерациональное распределение нагрузки со временем может способствовать развитию «синдрома эмоционального выгорания» (СЭВ). Согласно определению Всемирной организации здравоохранения этот синдром включает в себя физическое, эмоциональное и/или мотивационное истощение, которое характеризуется нарушением продуктивности в работе (или учебе), усталостью, бессонницей и повышенной подверженностью соматическим заболеваниям. Это состояние сопровождается снижением стрессоустойчивости, деморализацией, потерей интереса к работе (или учебе), а также к людям, с которыми происходит взаимодействие (развитие черствости, цинизма и безразличия) [3].

Цель исследования – оценить психологическое состояние студенток.

Методы и организация исследования. Эмпирической базой исследования послужили результаты опроса 147 студенток в возрасте от 18 до 25 лет, обучающихся

в томских вузах. Ранее в российских и зарубежных исследованиях было показано, что женщины больше подвержены СЭВ, чем мужчины. Так, в работе А. И. Вишнякова и А. Ю. Пашиной (2016) было показано, что «выраженность и проявления эмоционального выгорания детерминированы характеристиками гендерной идентичности: феминностью и маскулинностью» [2]. Феминность (у женщин и андрогинных мужчин) обуславливает повышение чувствительности, эмоциональности и эмпатийности. Вследствие этого женщины менее адекватно и эффективно реагируют на стресс. В работе были использованы такие опросники, как SF-36 «Оценка качества жизни», «Шкала удовлетворения базовых психологических потребностей», «Методика диагностики уровня невротизации Л. И. Вассермана» (модификация В. В. Бойко) и «Шкала PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона». Дополнительно респондентам было предложено самостоятельно оценить наличие у себя признаков СЭВ.

Результаты и их обсуждение. *Субъективная оценка признаков эмоционального выгорания.* Большинство респонденток 84 % (123/147) указали, что наблюдают у себя признаки СЭВ (эмоциональная усталость / апатия, постоянная физическая слабость / усталость, проблемы со сном, тревожность и нервозность). Также респонденты отметили такие признаки, как раздражительность, перемена настроения, снижение концентрации внимания и памяти, а в некоторых случаях – психосоматические проявления вроде головных болей и головокружения. Многие испытывают снижение мотивации, прокрастинацию и ощущение опустошения, что негативно сказывается на их общем состоянии и качестве жизни.

Оценка качества жизни. По данным опросника SF-36 большинство респонденток имели низкие показатели по шкалам ролевых ограничений и усталости – таблица 1. Также у половины участниц были зафиксированы низкие показатели по шкалам социального функционирования, психического здоровья и общего восприятия здоровья. Высокие показатели преобладают по шкалам физического функционирования и боли.

Таблица 1 – Распределение респондентов по данным опросника SF-36 (N = 147)

ШКАЛА	УРОВЕНЬ					
	высокий		средний		низкий	
	отн.	абс.	отн.	абс.	отн.	абс.
Физическое функционирование	90 %	132	6 %	9	4 %	6
Социальное функционирование	37 %	54	14 %	21	49 %	72
Ролевые ограничения, связанные с физическим здоровьем	43 %	63	–	–	57 %	84
Ролевые ограничения из-за эмоциональных проблем	12 %	18	8 %	12	80 %	117
Эмоциональное благополучие	12 %	18	39 %	57	49 %	72
Энергия/усталость	4 %	6	31 %	45	65 %	96
Боль	55 %	81	35 %	51	10 %	15
Общее состояние здоровья	22 %	33	27 %	39	51 %	75
Примечание: отн. – относительное значение (доля); абс. – абсолютное значение						

Самостоятельный выбор методик работы со стрессом. Для коррекции своего состояния, вызванного психологическим напряжением, 33 % (48/147) девушек обращаются за помощью извне. В частности, за профессиональной помощью обращаются 6 % (9/147), а за поддержкой близких – 27 % (39/147). Самостоятельные стратегии выбирают 45 % (66/147) участниц, из которых 27 % (39/147) предпочитают отвлекаться на хобби, 12 % (18/147) используют дыхательные и физические упражнения, а 6 % (9/147) практикуют осознанность и принятие. Об использовании «проблемных» (сомнительных)

стратегий сообщают 53 % (78/147) девушек. Так 16 % (24/147) участниц имеют пагубные привычки, а у 37 % (54/147) в целом отсутствуют эффективные методы. При этом подавляющее большинство участниц совмещает несколько различных стратегий.

Удовлетворение базовых психологических потребностей. Определение степени удовлетворения и фрустрации базовых психологических потребностей позволяет понять насколько человек может гармонично существовать в рамках социальной реальности. Данные опросника демонстрируют, что по всем шкалам (принадлежность, автономность и компетентность) преобладают средние значения (рисунок 1). Это является нормой. При этом 33 % (48/147) и 43 % (63/147) опрашиваемых по шкале автономность и компетентность соответственно набрали низкие значения. У таких респонденток отсутствует ощущение своей субъектности, способность управлять своей жизнью и мотивация социального функционирования.

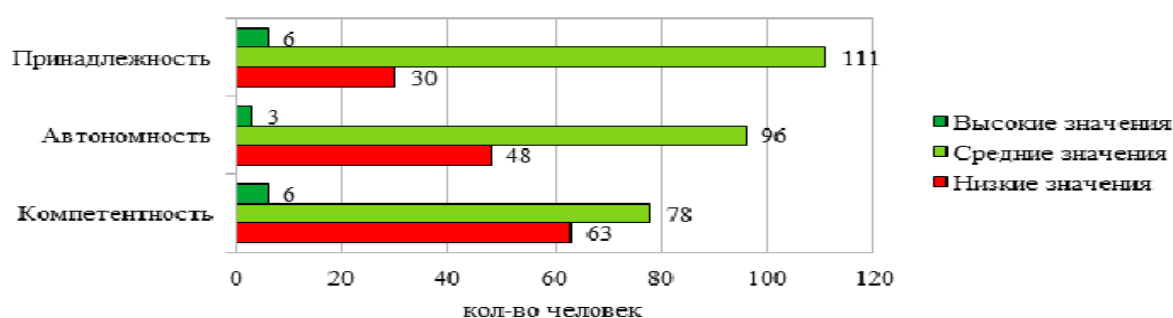


Рисунок 1 – Распределение респондентов по данным «Шкалы удовлетворения базовых потребностей» (N = 147)

Уровень невротизации. По данным «Методики диагностики уровня невротизации Л. И. Вассермана (модификация В. В. Бойко)» у 57 % (84/147) респонденток средний уровень невротизации – рисунок 2. Это свидетельствует о том, что опрашиваемые склонны к тревожности и легкой возбудимости. Низкий уровень невротизации, а значит эмоциональная устойчивость, отмечается у 37 % (54/147). Наличие высокого уровня невротизации у 6 % (9/147) указывает на выраженную эмоциональную возбудимость. Это может быть причиной появления негативных переживаний и безынициативности, что также формирует переживания, связанные с неудовлетворенностью своих желаний. Также это может указывать на эгоцентрическую личностную направленность, что приводит в дальнейшем к ипохондрической фиксации на соматических ощущениях и личностных недостатках, на трудности в общении, на социальную робость и зависимость.

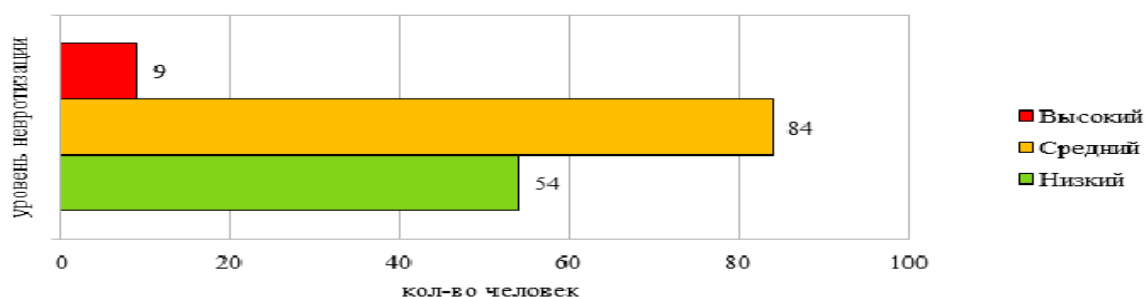


Рисунок 2 – Распределение респондентов по данным «Методики диагностики уровня невротизации Л. И. Вассермана» (N = 147)

Уровень психической напряженности. По данным «Шкалы PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона» у 6 % (9/147) опрошиваемых выявлен высокий уровень психической напряженности, что свидетельствует о дезадаптации и психическом дискомфорте – рисунок 3. Это в свою очередь говорит о необходимости применения широкого спектра средств и методов психологической разгрузки, включая изменение стиля мышления и жизни. У 51 % (75/147) респонденток отмечается средний уровень психической напряженности, что указывает на наличие частого дистресса. Низкий уровень отмечен у 43 % (63/147) опрошиваемых, что свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам.

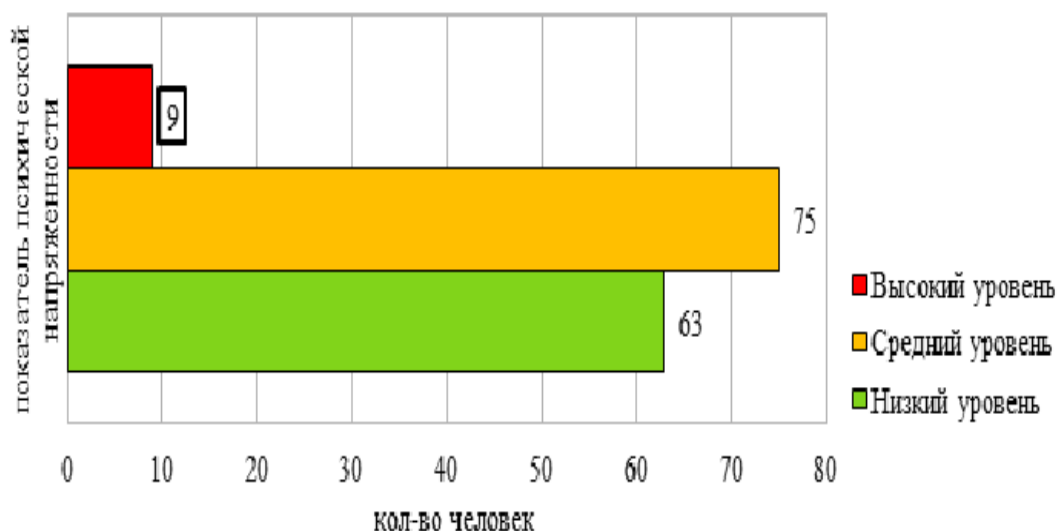


Рисунок 3 – Распределение респондентов по данным «Шкалы PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона» (N = 147)

Заключение. Таким образом, исследование показало, что большинство студенток сталкиваются с признаками эмоционального выгорания и испытывают психологические трудности, связанные с низкой удовлетворенностью жизнью и внутренней мотивацией. При этом большинство предпочитает самостоятельные методы борьбы со стрессом, а уровень их психологической устойчивости варьируется от средней до низкой. Полученные данные подчеркивают необходимость внедрения комплексных профилактических и коррекционных мер для улучшения психологического состояния и качества жизни женщин в учебной среде.

Список использованных источников

- 1 Аракелов, Г. Г. Стресс-факторы, влияющие на формирование психосоциальной устойчивости личности в период студенчества / Г. Г. Аракелов, В. В. Аршинова, Г. Е. Жданова. // Психологическая наука и образование. – 2008. – Т. 13. – № 2. – С. 52-60
- 2 Вишняков, А. И. Гендерные особенности проявления синдрома эмоционального выгорания у сотрудников пожарной службы / А. И. Вишняков, А. Ю. Пашина // Азимут научных исследований: Педагогика и психология. – 2016. – Т. 5. – №4(17). – С. 314-316.
- 3 Гунзунова, Б. А. Концептуальная модель системы саморегуляции эмоциональных состояний в профессиональной педагогической деятельности / Б. А. Гунзунова // Мир науки, культуры, образования. – 2012. – № 4 (35). – С. 150–155

О. Г. Глухова

Научный руководитель: Т. В. Семеновских, канд. психол. наук, доцент
Тюменский государственный университет,
г. Тюмень, Российская Федерация

К ВОПРОСУ О КОУЧИНГЕ И КОГНИТИВНЫХ СТИЛЯХ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

В статье рассматривается феномен когнитивных стилей «полезависимость – полнезависимость» у старшеклассников и представляются результаты исследования диагностики подростков. Целью исследования является изучение, подбор и проведение диагностических методик с последующей интерпретацией когнитивных стилей старших школьников, а также разработка индивидуальных образовательных траекторий для коррекции полезависимых когнитивных стилей. Авторы описывают разработку и применение индивидуальных образовательных траекторий через коучинг. Такой метод поможет подросткам ответить на современные вызовы, стоящие перед ними. Основными результатами исследования являются описание развёртывания индивидуальных образовательных траекторий и упражнений. Данные методики могут быть применены учителями в работе как со слабоуспевающими, так со среднеуспевающими учениками. Результаты исследования могут использовать психологи и социологи для формирования новых подходов по изучению феномена когнитивных стилей «полезависимость – полнезависимость».

Ключевые слова: когнитивные стили, полезависимость, полнезависимость, подростковый возраст, старшеклассники, индивидуальная образовательная траектория, коучинг.

O. G. Glukhova

Scientific adviser: T. V. Semenovskikh, PhD in Psychology, Ass. Professor
Tyumen State University,
Tyumen, Russian Federation

ON THE ISSUE OF COACHING AND COGNITIVE STYLES OF HIGH SCHOOL STUDENTS

The article examines the phenomenon of cognitive styles “field dependence – field independence” in high school students and presents the results of a study of adolescent diagnostics. The purpose of the study is to study, select and conduct diagnostic methods with subsequent interpretation of cognitive styles of high school students, as well as the development of individual educational trajectories for the correction of field-dependent cognitive styles. The authors describe the development and application of individual educational trajectories through coaching. This method will help adolescents respond to modern challenges facing them. The main results of the study are the description of the deployment of individual educational trajectories and exercises. These methods can be used by teachers in working with both low-achieving and average-achieving students. The results of the study can be used by psychologists and sociologists to form new approaches to studying the phenomenon of cognitive styles “field dependence – field independence”.

Keywords: cognitive styles, utility dependence, gender dependence, adolescence, high school students, individual educational trajectory, coaching.

В эпоху цифровизации все больше внимания уделяется таким гибким навыкам подростков, как креативность, коммуникабельность, ориентация в потоке информации. Наличие и развитие таких навыков обуславливается когнитивными стилями обучающихся. Психологи О. А. Бокова и Ю. А. Мельникова дают следующее определение понятию

«когнитивный стиль» – это «способ обработки информации, и, следовательно, его проявление более четко прослеживается в действии, чем в рефлексии» [1]. Авторы пишут о том, что когнитивные стили у подростков связаны с креативным мышлением: «...подростки с выраженной полнезависимостью имеют хорошо развитую креативность и образное мышление» [1]. Таким образом, у подростков с полнезависимостью необходимо развивать креативность, которая помогает искать нестандартные решения проблемных ситуаций.

Психологи И. А. Медведева и С. А. Памфилова считают, что исследования когнитивных стилей подростков хоть и не однозначны, но являются перспективными и связаны с ситуацией неопределённости. Они пишут: «...полнезависимые подростки более чувствительны к психотравмирующим ситуациям и склонны прибегать к непродуктивным защитами. Им свойственна блокировка восприятия информации, вызывающей тревогу и той, которая угрожает их самопринятию. В таких ситуациях тревожащие их мысли и переживания переходят на уровень бессознательного. Для них также характерно использование механизма психологической защиты «регрессия»...» [2]. Это означает, что корректировка полнезависимого когнитивного стиля может положительно повлиять на личностные характеристики подростка.

Педагог Т. А. Сегеда пишет о необходимости развития полнезависимости у старшеклассников: «...проблематика стилевого подхода, зародившаяся в психологии познания и связанная с изучением стилевых характеристик познавательной сферы личности (когнитивных стилей), может выступить в перспективе одним из важных ресурсов повышения качества образования школьников» [3]. Таким образом, на наш взгляд, для учащихся с различными когнитивными стилями необходимы разные подходы к организации образовательного процесса, что можно осуществить с помощью разработки и внедрения индивидуальных образовательных траекторий (ИОТ).

Итак, исследования учёных в области психологии и педагогики показывают, что в приоритете взаимодействие в рамках образовательного процесса именно с подростками, у которых выражен полнезависимый когнитивный стиль. В связи с этим необходимо разрабатывать новые подходы и методики для корректировки полнезависимого когнитивного стиля у школьников старших классов через индивидуальные образовательные траектории [5, 6].

Цель исследования: изучение, подбор и проведение диагностических методик с последующей интерпретацией когнитивных стилей старших школьников, а также разработка индивидуальных образовательных траекторий для коррекции полнезависимых когнитивных стилей.

Материалы и методы. Для более полного понимания, как проявляется полнезависимый когнитивный стиль, давайте обратимся к следующему кейсу. «Мальчику А. 16 лет. Он учится в 8 классе, живёт в полной семье. У него есть репетиторы, учится в основном на «удовлетворительно». В свободное время смотрит аниме и играет в компьютерные игры. Он не уверен в себе, ему сложно заводить новые знакомства, общается преимущественно в социальных сетях. Также родители заметили, что их сын стал тревожным и мнительным: верит фейковым новостям, сильно переживает и у него даже пропал аппетит. На сленге современных подростков это называется полный «дед инсайд». «Он стал закрытым, почти ни с кем не общается» – отметила мама подростка».

В изложенной ситуации мы наблюдаем признаки полнезависимости: 1) ориентация подростка на чужое мнение; 2) проблемы с коммуникацией; 3) низкий уровень развития критического мышления.

Для подтверждения наших наблюдений была использована диагностическая методика ТСОВ-4 на определение когнитивного стиля у 11 старшеклассников в возрасте от 14 до 17 лет, проживающих в г. Тюмени [4].

Результаты. У 4 подростков из 11 был ярко выраженный полнезависимый когнитивный стиль (48–96 баллов – выраженная полнезависимость, 144–192 балла – выраженная полнезависимость), у остальных – выявлен средний показатель (в пределах

от 96 до 144 баллов), который интерпретируется в зависимости от ситуации. Подростки, со средним показателем когнитивных стилей «полезависимость – полнезависимость», чаще имеют проблемы с коммуникацией, зависят от чужого мнения и теряются в критических ситуациях, чем подростки с выраженной полнезависимостью. В связи с этим у старшеклассников со средними показателями, полученными в ходе диагностики, на наш взгляд, необходимо развивать полнезависимый когнитивный стиль, чтобы он стал доминирующим, поскольку, в стрессовых и экстремальных ситуациях у подростка может проявиться именно полезависимость, что может привести к негативным последствиям.

Итак, для слабоуспевающих учеников для развития полнезависимости мы предлагаем разработать индивидуальные образовательные траектории на основе коучинга, поскольку, именно этот метод является гибким и делает акцент на развитие личностных качеств старшеклассника и его универсальные навыки, необходимые для жизни в ситуации неопределенности. ИОТ, в зависимости от контента, можно так же применять и для среднеуспевающих учеников.

Практическое решение. Мы предлагаем использовать в образовательном процессе ИОТ для коррекции полезависимых когнитивных стилей старших школьников. Задачи ИОТ: 1) развить навыки коммуникации; 2) развить навыки критического мышления; 3) развить навыки креативного мышления у старших школьников.

Развёртывание ИОТ будет происходить в течение трех месяцев по логарифмической модели, то есть мы предлагаем постепенно развивать навыки старшеклассников через простые, а затем более сложные задания, с постепенным «развёртыванием и ростом сложности». Для удобства можно иллюстрировать развёртывание ИОТ через «тепловую карту». Такую карту нужно читать снизу-вверх. Она как заряд батарейки показывает цветом уровень развития гибких навыков у подростка во время развёртывания ИОТ. Таким образом, на 1 этапе красный цвет обозначает низкий уровень развития навыков, а зелёный – высокий.

В первые три недели необходимо предъявить требования к ученику и познакомить его с форматами работы и рефлексии. В этот период у подростка начальный уровень вышеизложенных навыков, преобладает «полезависимый» когнитивный стиль. Поэтому важно, чтобы ученик, находясь в школе, начал в непринуждённой форме развивать навыки через классные часы и уроки. Примеры упражнений: «Галактика мнений», сочинение по прочитанному тексту с перечнем вопросов, которые нужно отразить в нём, «Симпатии», «Важное сообщение». В последующие 3 недели ученик перейдёт к среднему уровню развития навыков: может заводить новых друзей, умело рефлексировать с учителем, может выступать перед классом и критически относиться к информации. В этот период необходимо усложнять задания, внедрять групповую рефлексия и поощрять стремление ученика работать над своими точками роста. Примеры упражнений: «Эпизод», «Минута славы», «Метод Сократа», усложнённое «Важное сообщение».

В заключительные три недели уровень развития навыков подростка становится высоким: он без труда выступает на публике, быстро и качественно анализирует тексты разных жанров, а также проявляет проактивность: «подтягивает» «полезависимых» одноклассников, становится для них наставником, берёт на себя инициативу по организации активностей в рамках классных часов, например, упражнение «Клубы».

Данный подход является гибким: его можно внедрять как в классные часы, так и в уроки. Здесь описана идеальная картина развёртывания индивидуальной траектории. Так как коучинг и сама суть ИОТ требуют индивидуального подхода, поэтому педагог может добавлять и менять активности в зависимости от микроклимата в классе, успеваемости учеников и т. д.

Выводы. Исследования когнитивных стилей старшеклассников являются актуальными и находятся в центре внимания как педагогов, так и психологов. Необходимо корректировать «полезависимость» подростков через логарифмическую модель ИОТ, внедряя ее

в уроки и классные часы. Одним из эффективных методов является коучинг, который помогает раскрывать личностные качества ученика. Когнитивные стили «полезависимость – полenezависимость» связаны с такими навыками, как коммуникабельность, критическое и креативное мышление, необходимыми современному человеку.

Список использованных источников

1 Бокова, О.А. Особенности взаимосвязи когнитивных стилей, типов мышления и креативности подростков в процессе обучения / О.А. Бокова, ЮА. Мельникова // МНКО. – 2020. – №2 (81). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-vzaimosvyazi-kognitivnyh-stiley-tipov-myshleniya-i-kreativnosti-podrostkov-v-protssesse-obucheniya> (дата обращения: 29.04.2025).

2 Медведева, И. А. Изучение связи когнитивного стиля подростков с характеристиками их личности / И. А. Медведева, С. А. Памфилова // Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. – 2018. – №3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-svyazi-kognitivnogo-stilya-podrostkov-s-harakteristikami-ih-lichnosti> (дата обращения: 29.04.2025).

3 Сегеда, Т. А. Дифференцированное обучение школьников на основе вариантов когнитивных стилей // Образование и наука. – 2009. – №8. – С. 65.

4 Диагностика когнитивного стиля ТСОВ-4 // Психологические тесты URL: <https://psyttests.org/traut/tsov4.html> (дата обращения: 27.04.2025).

5 Семеновских, Т. В. К вопросу смысложизненных стратегий у подростков / Т. В. Семеновских, Л. Л. Баталова // сб. статей Восемнадцатой всероссийской студенческой научно-практ. конф. Нижневартковского государственного университета. Ответственный редактор А. В. Коричко. – 2016. – С. 582-585.

6 Семеновских, Т. В. Самореализация подростков в школьном ученическом самоуправлении / Т. В. Семеновских, Д. С. Еровикова // Мир науки. – 2018. – Т. 6. – № 6. – С. 65.

7 Щуркова, Н.Е. Собрание пестрых дел / Н.Е. Щуркова. – 2-е изд. – М.: Новая школа, 1994. – 93 с.

А. Е. Гришкова

Научный руководитель: Е. В. Приходько

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,

г. Гомель, Республика Беларусь

СТРЕСС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА АДАПТАЦИЮ

В статье представлены результаты эмпирического исследования влияния стресса на адаптацию у студентов. Выявлена положительная связь между стрессом и адаптацией.

Ключевые слова: стресс, личность, адаптация, индивид, организм.

A. E. Grishkova

Scientific adviser: E. V. Prikhodko

Francisk Skorina Gomel State University,

Gomel, Republic of Belarus

STRESS AND ITS IMPACT ON ADAPTATION

The article presents the results of an empirical study of the effect of stress on adaptation in students. A positive correlation between stress and adaptation has been revealed.

Keywords: stress, personality, adaptation, individual, organism.

Современная жизнь наполнена постоянными изменениями и высокими требованиями. Люди сталкиваются с давлением на работе, в учебе, в личных отношениях, а также с быстрым темпом технологического развития. Эти факторы часто вызывают стресс, который мешает эффективно приспосабливаться к новым условиям. Например, сложности с адаптацией могут проявляться в снижении продуктивности, конфликтах в коллективе или эмоциональном выгорании [1].

Особенно остро эта проблема проявляется в ситуациях, требующих быстрого реагирования: смена места жительства, переход на удалённую работу, обучение в новой среде. Стресс в таких случаях не только затрудняет привыкание, но и провоцирует проблемы со здоровьем – бессонницу, тревожность, ослабление иммунитета. Это, в свою очередь, создаёт дополнительную нагрузку как на самого человека, так и на общество в целом.

Изучение связи стресса и адаптации помогает находить способы поддержать людей в сложных условиях. Например, разрабатывать программы психологической помощи, обучать методам саморегуляции или создавать более гибкие рабочие процессы. Понимание этих механизмов становится ключевым для сохранения не только индивидуального благополучия, но и устойчивости общества в эпоху неопределённости[2].

С целью изучения характера связи стресса и адаптации у студентов было проведено эмпирическое исследование, в котором приняли участие 50 студентов в возрасте 17–18 лет (11 мальчиков и 39 девочек).

При помощи методики диагностики социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонд нам удалось выявить, что:

1 Согласно данным, у 30 % участников обнаружены слабые показатели адаптации, у половины опрошенных (50 %) – средние, и лишь 20 % демонстрируют высокую гибкость в новых условиях. Чем выше балл по этой шкале, тем успешнее человек раскрывает личностные ресурсы, применяет навыки и таланты в важных для себя сферах жизни.

2 Около трети респондентов (32 %) испытывают трудности в принятии других людей, 48 % адаптированы к взаимодействию частично, и только каждый пятый (20 %) легко находит общий язык с окружающими. Высокие значения по этой шкале указывают на способность адекватно воспринимать действительность: такие люди объективно оценивают себя и других, осознают свои сильные и слабые стороны, понимают актуальные жизненные цели и умеют гармонично существовать с собственными особенностями, не поддаваясь влиянию внутренних противоречий.

3 Исследование выявило, что 30 % участников демонстрируют слабый уровень внутреннего контроля, 40 % – умеренный, и ещё 30 % обладают выраженной склонностью к самостоятельному управлению жизненными обстоятельствами. Респонденты с высокими показателями склонны видеть причины событий в своих действиях: даже в сложных ситуациях они сохраняют веру в собственные силы и продолжают влиять на внешние условия, не ожидая мгновенных результатов. Напротив, люди с низкой интернальностью чаще объясняют происходящее внешними факторами – везением, случайностью или влиянием других, что снижает их активность в преодолении трудностей.

4 22 % опрошенных имеют ограниченное представление о своих качествах, 52 % – умеренно осознают личные особенности, и лишь 26 % демонстрируют гармоничное самовосприятие. Уверенность в себе растёт пропорционально уровню этой шкалы: те, кто хорошо знает свои сильные и слабые стороны, чаще опираются на самоанализ и сравнение с окружением. Это позволяет им точнее оценивать свои возможности и принимать взвешенные решения, избегая внутренних конфликтов.

5 Согласно данным, 28 % респондентов испытывают дискомфорт в эмоциональной сфере, 46 % находятся в состоянии умеренного равновесия, и лишь 26 % чувствуют себя уверенно и спокойно в большинстве ситуаций. Высокие показатели по этой шкале связаны с внутренней гармонией, тогда как низкие значения сигнализируют о напряжении, которое может нарушать повседневную активность – например, вызывать трудности в принятии решений или общении.

6 32 % участников предпочитают избегать доминирующей роли, 44 % балансируют между инициативностью и пассивностью, а 24 % активно стремятся к лидерству. Чем выше балл по шкале, тем сильнее выражено желание влиять на окружение и занимать управляющие позиции. При низких значениях преобладает склонность следовать за другими, делегируя ответственность.

Исследование с использованием шкалы PSM-25 показало, что у 30 % участников зафиксировано повышенное стрессовое напряжение, у 46 % – умеренные показатели, а у 24 % наблюдаются минимальные проявления стресса. Низкие значения отражают эффективное приспособление к профессиональным условиям, в то время как высокий уровень сигнализирует о нарушениях адаптации и выраженном эмоциональном напряжении.

Для лиц с повышенными показателями актуально внедрение подходов, направленных на снижение психоэмоциональной нагрузки: техники восстановления психического равновесия, работа с когнитивными установками, а также корректировка мышления и повседневных привычек. Это позволит минимизировать риски хронического стресса и улучшить качество жизни.

На следующем этапе эмпирического исследования нами проведен статистический анализ взаимосвязи между уровнями стресса и его влиянием на адаптацию (таблицы 1–3).

Таблица 1 – Значение коэффициента корреляции Спирмена и значимость взаимосвязи низкого уровня стресса и шкал методики диагностики социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонд

Взаимосвязь низкого уровня стресса и шкалы	Значение коэффициента корреляции Спирмена	Тип связи	Критическая точка	Значимость взаимосвязи
Адаптация	0,199	слабая прям.	$p(0,05) = 0,514$ $p(0,01) = 0,641$	Не значима
Приятие других	0,212	слабая прям.		Не значима
Интернальность	0,105	слабая прям.		Не значима
Самовосприятие	0,059	слабая прям.		Не значима
Эмоциональная комфортность	0,155	слабая прям.		Не значима
Стремление к доминированию	0,101	слабая прям.		Не значима

Статистический анализ взаимосвязи между низким уровнем стресса и показателями социально-психологической адаптации, проведенный с использованием методики Роджерса-Даймонд, показал следующие результаты. Коэффициент корреляции Спирмена между низким уровнем стресса и шкалой «Адаптация» составил 0,199, что свидетельствует о слабой положительной связи, однако данная взаимосвязь не является статистически значимой ($p > 0,05$). Аналогичная ситуация наблюдается и для других шкал: «Приятие других» ($r = 0,212$), «Интернальность» ($r = 0,105$), «Самовосприятие» ($r = 0,059$), «Эмоциональная комфортность» ($r = 0,155$) и «Стремление к доминированию» ($r = 0,101$). Во всех случаях корреляции были слабыми и статистически незначимыми, поскольку значения коэффициентов не превышают критические пороги для уровней значимости $p \leq 0,05$ (0,514) и $p \leq 0,01$ (0,641). Таким образом, проведенный анализ не выявил достоверной связи между низким уровнем стресса и показателями социально-психологической

адаптации по методике Роджерса-Даймонд. Несмотря на положительную направленность корреляций, их статистическая незначимость не позволяет говорить о наличии устойчивых взаимосвязей между рассматриваемыми переменными.

Таблица 2 – Значение коэффициента корреляции Спирмена и значимость взаимосвязи среднего уровня стресса и шкал методики диагностики социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонд

Взаимосвязь среднего уровня стресса и шкалы	Значение коэффициента корреляции Спирмена	Тип связи	Критическая точка	Значимость взаимосвязи
Адаптация	–0,225	слабая обр.	$p(0,05) = 0,413$ $p(0,01) = 0,526$	Не значима
Принятие других	–0,18	слабая обр.		Не значима
Интернальность	–0,321	умеренн. обр.		Не значима
Самовосприятие	0,466	умеренн. прям.		Значима
Эмоциональная комфортность	0,482	умеренн. прям.		Значима
Стремление к доминированию	0,501	умеренн. прям.		Значима

Анализ взаимосвязей среднего уровня стресса с показателями социально-психологической адаптации выявил разнонаправленные корреляции различной степени выраженности. По шкалам «Адаптация» ($r = -0,225$) и «Принятие других» ($r = -0,18$) наблюдаются слабые отрицательные связи, которые не достигли статистической значимости. Показатель «Интернальность» продемонстрировал умеренную отрицательную корреляцию ($r = -0,321$), однако она также оказалась статистически незначимой. Вместе с тем, были выявлены три значимые умеренные положительные корреляции: с «Самовосприятием» ($r = 0,466$), «Эмоциональной комфортностью» ($r = 0,482$) и «Стремлением к доминированию» ($r = 0,501$). Эти значения превышают критические пороги для уровней значимости $p \leq 0,05$ (0,413) и $p \leq 0,01$ (0,526), что подтверждает достоверность связи среднего уровня стресса с указанными аспектами адаптации. Таким образом, при среднем уровне стресса наблюдается повышение самовосприятия, эмоционального комфорта и склонности к доминированию, в то время как показатели общей адаптации, принятия других и интернальности не демонстрируют значимых корреляций с этим уровнем стрессового воздействия.

Таблица 3 – Значение коэффициента корреляции Спирмена и значимость взаимосвязи высокого уровня стресса и шкал методики диагностики социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонд

Взаимосвязь высокого уровня стресса и шкалы	Значение коэффициента корреляции Спирмена	Тип связи	Критическая точка	Значимость взаимосвязи
1	2	3	4	5
Адаптация	–0,599	умеренн. обр.		Значима

Окончание таблицы 3

1	2	3	4	5
Приятие других	-0,601	умеренн. обр	$p(0,05) = 0,576$ $p(0,01) = 0,641$	Значима
Интернальность	0,711	сильн. Прям.		Значима
Самовосприятие	-0,688	сильн. обр.		Значима
Эмоциональная комфортность	-0,591	умеренн. обр.		Значима
Стремление к доминированию	0,675	умеренн. прям.		Значима

В ходе корреляционного анализа взаимосвязей между высоким уровнем стресса и показателями социально-психологической адаптации был выявлен ряд значимых связей. Установлено, что высокий стресс умеренно отрицательно коррелирует с такими параметрами, как «Адаптация» ($r = -0,599$) и «Принятие других» ($r = -0,601$), что указывает на снижение способности к адаптации и ухудшение межличностных отношений при росте стрессовой нагрузки. Показатель «Интернальность» продемонстрировал сильную положительную корреляцию ($r = 0,711$), свидетельствуя о тенденции к усилению внутреннего локуса контроля в условиях стресса. Кроме того, обнаружена выраженная отрицательная связь с параметром «Самовосприятие» ($r = -0,688$), что отражает значительное снижение самооценки в стрессовых ситуациях. Показатели «Эмоциональная комфортность» ($r = -0,591$) и «Стремление к доминированию» ($r = 0,675$) также показали, соответственно, умеренную отрицательную и умеренную положительную корреляцию, что подтверждает наличие эмоционального дискомфорта и усиление доминантных тенденций при высоком уровне стресса. Все выявленные корреляции статистически значимы, превышая критические значения для уровней значимости $p \leq 0,05$ (0,576) и $p \leq 0,01$ (0,641). Полученные данные свидетельствуют о том, что высокий стресс существенно влияет на различные стороны социально-психологической адаптации, вызывая как негативные изменения (снижение адаптивности, ухудшение самовосприятия и эмоционального состояния), так и потенциально положительные сдвиги (рост интернальности и стремления к доминированию) в психологическом функционировании личности.

Вывод: Проведённое исследование выявило сложные взаимосвязи между уровнем стресса и показателями социально-психологической адаптации. Стрессовое воздействие демонстрирует двойственный характер влияния на адаптационные процессы личности. В ситуациях, когда интенсивность стрессоров не превышает оптимальных значений, он выполняет функцию катализатора, активизирующего резервные возможности организма. Такая мобилизация способствует поддержанию динамического равновесия между внутренними ресурсами индивида и меняющимися условиями среды, обеспечивая эффективное реагирование на внешние вызовы. В этом контексте стресс выступает фактором развития резистентности, укрепляя психоэмоциональную стабильность и облегчая преодоление препятствий без утраты функциональной активности.

Однако пролонгированное или экстремальное воздействие стрессогенных факторов приводит к дисфункции адаптационных механизмов. Хроническое перенапряжение провоцирует истощение физиологических и психических резервов, что снижает способность к своевременной и адекватной реакции на изменения среды. Формирующаяся дезадаптация проявляется комплексом негативных симптомов: эмоциональной лабильностью, снижением когнитивной продуктивности, утратой мотивационной направленности и дезинтеграцией социальных связей. Клиническая картина часто дополняется повышенной тревожностью, раздражительностью и коммуникативными нарушениями, создавая замкнутый круг усиления стрессовой нагрузки [3].

Таким образом, стрессовая реакция сохраняет адаптационный потенциал лишь в условиях дозированного воздействия, тогда как превышение индивидуального порога устойчивости трансформирует ее в деструктивный фактор, требующий целенаправленной коррекции.

Список использованных источников

- 1 Абабков, В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В.А. Абабков, М. Перре. – Санкт-Петербург : Речь, 2004. – 166 с.
- 2 Апчел, В. Я. Стресс и стрессоустойчивость человека / В. Я. Апчел, В. Н. Цыган. – Санкт-Петербург : ВМА, 1999. – 86 с.
- 3 Сапольски, Р. Психология стресса / Р. Сапольски. – 3-е изд. – М. : Пресс книга, 2019. – 480 с.

А. Д. Ерёмкина

Научный руководитель: Н. Н. Красовская, канд. социол. наук, доцент
Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ КОММУНИКАТИВНОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ И ЭМПАТИИ У СТУДЕНТОВ

В условиях усиливающегося культурного и социального многообразия студенческая молодежь сталкивается с различными формами конфликтов, обусловленных идеологическими, этническими и национальными различиями, а также влиянием социальных стереотипов. Это требует от студентов не только профессиональных и практических компетенций, но и развитых личностных качеств, способствующих эффективному межличностному взаимодействию. В данной связи особую значимость приобретают коммуникативная толерантность и эмпатия, как ключевые компоненты конструктивного общения, обеспечивающие успешную адаптацию в образовательной среде и профессиональной деятельности.

Ключевые слова: коммуникативная толерантность, эмпатия, студенческая молодежь.

A. D. Eremina

Scientific adviser: N.N. Krasovskaya, Candidate of Sociology, Associate Professor
Belarusian State University,
Minsk, Republic of Belarus

PECULIARITIES OF THE CORRELATION BETWEEN COMMUNICATIVE TOLERANCE AND EMPATHY IN STUDENTS

In the context of increasing cultural and social diversity, student youth face various forms of conflicts caused by ideological, ethnic and national differences, as well as the influence of social stereotypes. This requires from students not only professional and practical competencies, but also developed personal qualities that contribute to effective interpersonal interaction. In this regard, communicative tolerance and empathy as key components of constructive communication, ensuring successful adaptation in the educational environment and professional activity, are of particular importance.

Keywords: communicative tolerance, empathy, student youth.

В студенческом возрасте общение выступает как сложный процесс, включающий не только обмен информацией, но и глубокое восприятие собеседника. Оно играет важную роль в развитии коммуникативных навыков, необходимых для социальной адаптации и эффективного взаимодействия. В этот период формируются ключевые жизненные ориентиры, что усиливает значимость межличностного общения [2, с. 441].

Период обучения в учреждении высшего образования – время не только приобретения знаний, но и формирования эмоциональных связей, взаимопонимания и доверия. Эти аспекты способствуют развитию навыков общения, личностной зрелости и социальной ответственности. Студенческая жизнь способствует не только профессиональному росту, но и воспитанию личности, способной к эмпатии и принятию других, что важно для общественной сплоченности.

Коммуникативная толерантность выражается в уважении к другим и готовности принимать черты партнёра по общению, даже если они вызывают внутренний дискомфорт. Недостаток этого качества может приводить к агрессии и нарушению социальных взаимодействий.

Эмпатия отражает эмоциональную чувствительность и умение понимать внутренние состояния других. Она проявляется в стремлении поддерживать и сопереживать, способствует развитию гуманистических установок и играет важную роль в личностном становлении [1, с. 73].

В рамках изучения данной темы было проведено исследование на базе Белорусского государственного университета.

Цель исследования: выявить взаимосвязь коммуникативной толерантности и эмпатии у студентов.

Объект исследования: коммуникативная толерантность и эмпатия.

Предмет исследования: взаимосвязь коммуникативной толерантности и эмпатии студенческой молодежи.

В исследовании приняли участие 30 студентов факультета философии и социальных наук БГУ. В исследовании приняли участие как девушки, так и юноши. Возрастной диапазон испытуемых составил от 17 до 24 лет.

В исследовании в качестве основных диагностических инструментов были использованы две методики: «Опросник коммуникативной толерантности» В.В. Бойко [3, с. 60] и «Опросник для диагностики способности к эмпатии» А. Мехрабиана и Н. Эпштейна, адаптированный на русский язык Ю.М. Орловым и Ю.Н. Емельяновым [3, с. 72].

Анализ данных проводился с использованием статистического программного обеспечения SPSS Statistics 23. Для выявления взаимосвязей между шкалами применялся коэффициент корреляции Спирмена.

На *первом этапе эмпирического исследования* было выявлен уровень коммуникативной толерантности у студентов с помощью методики диагностики «Опросник коммуникативной толерантности В.В. Бойко». В таблицах 1 и 2 представлены полученные результаты.

Таблица 1 – Особенности поведения в определенных условиях общения (кол-во чел.)

Показатели	Неприятие или непонимание индивидуальности человека	Использование себя качестве эталона при оценках других	Категоричность или консерватизм в оценках людей	Неумение скрывать или сглаживать неприятные чувства	Стремление переделать, перевоспитать партнера по общению	Стремление подогнать других участников под себя	Неумение прощать другому ошибки	Нетерпимость к дискомфортным состояниям партнера по общению	Неумение приспосабливаться к другим участникам общения
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Высокие	2	1	1	2	1	3	2	3	2
Средние	5	5	10	5	7	4	8	1	4

Окончание таблицы 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Низкие	16	17	15	15	10	16	15	14	16
Очень низкие	7	7	4	8	12	7	5	12	8

Таблица 2 – Особенности поведения в определенных условиях общения (%)

Показатели	Неприятие или непонимание индивидуальности	Использование себя в качестве эталона при оценках других	Категоричность или консерватизм в оценках людей	Неумение скрывать или сглаживать неприятные чувства	Стремление переделать, перевоспитать партнера по общению	Стремление подогнать других участников под себя	Неумение прощать другому ошибки	Нетерпимость к дискомфортным состояниям партнера по общению	Неумение приспосабливаться к другим участникам общения
Высокие	6,67	3,33	3,33	6,67	3,33	10	6,67	10	6,67
Средние	16,67	15,67	33,33	16,67	23,33	13,33	26,67	3,33	13,33
Низкие	53,33	56,67	50	50	33,33	53,33	50	46,67	53,33
Очень низкие	23,33	23,33	13,33	26,67	40	23,33	16,67	40	26,67

Из таблиц следует, что у испытуемых преобладает низкий уровень по всем блокам.

Наибольшее количество высоких показателей выявлено в шкалах «Стремление подогнать других участников под себя» и «Нетерпимость к дискомфортным состояниям партнера по общению».

В таблице 3 предоставлены общие показатели набранных баллов и уровни коммуникативной толерантности в количестве человек и процентах.

Таблица 3 – Общие показатели набранных баллов

Сумма баллов	Количество человек	Процент (%)
Высокие показатели	0	0
Средние показатели	1	3,33
Низкие показатели	16	53,33
Очень низкие показатели	13	43,33

Согласно ключу методики, чем больше испытуемый набрал баллов, тем меньше его уровень коммуникативной толерантности. В таблице 4 мы уже рассматриваем количество человек и их процент в зависимости от уровня коммуникативной толерантности.

Таблица 4 – Уровень коммуникативной толерантности

Уровень	Количество человек	Процент (%)
Высокий	13	43,33
Средний	16	53,33
Низкий	1	3,33
Очень низкий	0	0

Из таблицы 4 следует, что высокий уровень коммуникативной толерантности наблюдался у 13 человек (43,33 %), средний – у 16 человек (53,33 %), низкий – у 1 человека (3,33 %). То есть у испытуемых преобладает средний уровень коммуникативной толерантности, что говорит об их открытости к различиям, но при этом наличии ограничения в понимании и принятии. Также это говорит об умении слушать других, но не всегда готовности принять их мнение или идеи.

На *втором этапе эмпирического исследования* был диагностирован уровень эмпатии у студентов по методике «Опросник для диагностики способности к эмпатии» А. Мехрабиана и М. Эпштейна (Эпстайна), адаптированный Ю. М. Орловым и Ю. Н. Емельяновым. В таблице 5 представлены полученные результаты.

Таблица 5 – Уровень эмпатии

Уровень	Количество человек	Процент (%)
Высокий	9	30
Средний	13	43,33
Низкий	6	20
Очень низкий	2	6,67

Из таблицы следует, что у испытуемых преобладает средний уровень эмпатии, что говорит о том, что человек может понять чувства другого, разделить их и при необходимости помочь. Такой человек внимательно слушает своего собеседника без осуждения и оценок и поддерживает.

На *завершающем этапе исследования* была проведена математическая обработка полученных результатов и была поставлена задача: выявить взаимосвязь коммуникативной толерантности и эмпатии у студенческой молодежи. С этой целью был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Выявленные значимые корреляционные связи коммуникативной толерантности и эмпатии представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Значимые корреляционные связи между шкалами методик коммуникативной толерантности и эмпатии

Шкалы методик	Значение r -критерия	Достоверность результатов (p -уровень)
1	2	3
Непринятие индивидуальности – эмпатия	$r = -0,345$	$p \geq 0,05$
Использование себя как эталона – эмпатия	$r = -0,112$	$p \geq 0,05$
Категоричность, консервативность – эмпатия	$r = -0,33$	$p \geq 0,05$
Неумение скрывать чувства – эмпатия	$r = -0,288$	$p \geq 0,05$
Стремление переделать партнера – эмпатия	$r = -0,218$	$p \geq 0,05$

1	2	3
Желание сделать партнера удобным – эмпатия	$r = -0,377$	$p \leq 0,05$
Неумение прощать ошибки – эмпатия	$r = 0,034$	$p \geq 0,05$
Нетерпимость к дискомфорту – эмпатия	$r = -0,380$	$p \leq 0,05$
Плохое приспособление – эмпатия	$r = -0,149$	$p \geq 0,05$

Результаты корреляционного анализа указывают на наличие обратной взаимосвязи низкого уровня между такими показателями коммуникативной толерантности как «Желание сделать партнера удобным» и «Неумение прощать ошибки» и эмпатией у опрошенных студентов. Важно учитывать особенности интерпретации используемых методик: в опроснике эмпатии (А. Мехрабиан и М. Эпштейн) более высокие баллы отражают более выраженную способность к сопереживанию, тогда как в методике В. В. Бойко более высокие показатели свидетельствуют о сниженной коммуникативной толерантности. Поэтому отрицательная корреляция между результатами по шкалам трактуется как положительная связь между исследуемыми качествами.

Между показателями «Желание сделать партнёра удобным» и уровнем эмпатии выявлена прямая умеренная корреляция ($p \leq 0,05$), что говорит о том, что студенты, не стремящиеся к навязыванию своего мнения и принимающие поведение других без осуждения, обладают более выраженной способностью понимать и разделять чувства окружающих.

Аналогичная связь установлена между показателями «Нетерпимость к дискомфорту» и эмпатией ($p \leq 0,05$). Это свидетельствует о том, что студенты, склонные проявлять понимание по отношению к негативным состояниям других (раздражение, усталость, слабость), демонстрируют более высокий уровень эмпатийного отклика и готовность к поддержке.

Таким образом, можем говорить о наличии взаимосвязи между коммуникативной толерантностью и эмпатией у студенческой молодежи, т.е. выдвигаемая в работе гипотеза частично нашла свое подтверждение.

Список использованных источников

- 1 Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. – Москва : Информационно-издательский дом «ФилинЪ», 1996. – 472 с.
- 2 Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учеб. для вузов / В. С. Мухина. – М. : Издательский центр «Академия», 1999. – 456 с.
- 3 Психодиагностика толерантности личности / Г. У. Солдатова, Л. А. Шайгерова, Т.Ю. Прокофьева, О. А. Кравцова. – М.: Смысл, 2008. – 172 с.

Н. И. Отева

Научный руководитель: Н. Н. Малярчук, д-р пед. наук, канд. мед. наук, профессор Тюменский государственный университет,
г. Тюмень, Российская Федерация

ПРОГРАММА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ МАТЕРИ, ВОСПИТЫВАЮЩЕЙ РЕБЕНКА С НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

В статье представлены результаты реализации опытно-экспериментальной работы по педагогическому сопровождению матери, осуществляющей воспитательно-коррекционную деятельность.

Ключевые слова: педагогическое сопровождение матери, воспитательно-коррекционная деятельность.

N. I. Oteva

Scientific adviser: N. N. Malyarchuk, Doctor of Pedagogical Sciences, Candidate of Medical Sciences, Professor of the Department of Age Physiology
Tyumen State University,
Tyumen, Russian Federation

A PROGRAM OF PEDAGOGICAL SUPPORT FOR A MOTHER RAISING A CHILD WITH SPEECH DISORDERS

The article presents the results of the implementation of experimental work on the pedagogical support of a mother engaged in educational and correctional activities.

Keywords: pedagogical support of the mother, educational and correctional activities.

Цель Стратегии комплексной безопасности детей в РФ на период до 2030 года (Указ Президента В.В. Путина №358 от 17.05. 2023) – сбережение детей, укрепление благополучия семей, имеющих детей, укрепление института семьи, сохранение и поддержка традиционных российских духовно-нравственных ценностей. Государственная политика в сфере защиты семьи и сохранения традиционных семейных ценностей отражена в Указах Президента РФ: №875 (22.11.2023), согласно которому 2024 год был объявлен Годом семьи и №63 (23.01.2024), в котором ставится акцент на важную роль семьи в развитии государства и общества.

В России более 80 % детей рождаются с недостатками психофизического развития, практически треть из них нуждается в комплексной реабилитации как дети с особыми образовательными потребностями (ООП), и чаще всего это дети с речевыми нарушениями (РН) [2].

Реализация поддержки семьи и повышение уровня психолого-педагогического потенциала родителей, воспитывающих детей дошкольного возраста с особыми образовательными потребностями, направленного на полноценное развитие личности ребёнка, а также организация различных видов помощи при взаимодействии ДООУ с семьей, в том числе консультативной, диагностической и методической является одними из основных направлений в процессе реализации ФГОС ДО.

Специалисты, которые участвуют в сопровождении семьи (педагоги, психологи, логопеды) в зависимости от особенностей развития ребенка, выступают в роли экспертов в своей области и рассматривают родителей с позиции наличия у них способности удовлетворения разнообразных потребностей детей с ООП, в зависимости от этого дают различные рекомендации. Часто встречается ситуация, когда члены семьи хотят переложить ответственность за результат воспитательной и коррекционной деятельности на специалистов, занимая иждивенческую позицию (Вдовина М.В.) [1].

Эффективность оказываемой помощи ребенку во многом зависит от ресурсных возможностей его семьи, которые зачастую определяют родительскую позицию и качество детско-родительских отношений [3].

Отметим, что чаще всего воспитанием ребенка с речевыми нарушениями занимается мать, которая нередко находится в негативном эмоциональном состоянии, что отрицательно проецируется на психическое самочувствие ребенка. Но специалисты не уделяют должного внимания психоэмоциональному состоянию матери, которая выступает центральным субъектом педагогического сопровождения. Вместе с тем, от этого влияния зависит и социальная адаптация дошкольника с ООП и эффективность осуществления матерью воспитательной и коррекционной функций.

По нашему мнению, необходимо ставить акцент не только на повышение психолого-педагогической компетентности матери, но и учитывать наличие у матери особых потребностей в помощи, в том числе и по определению особых образовательных потребностей (ООП) у своего ребенка, и по созданию условий для их удовлетворения.

Речь идет о педагогическом сопровождении в качестве недирективной формы оказания помощи, направленной на развитие субъектных характеристик и психолого-педагогического потенциала матери, воспитывающей ребёнка с ООП.

Цель исследования – разработать программу педагогического сопровождения матери, осуществляющей воспитательно-коррекционную деятельность в отношении ребёнка с речевыми нарушениями.

Необходимым условием для реализации программы является интеграция воспитателя, логопеда и психолога в процессе педагогического сопровождения матери, основанная на принципах сотрудничества, создания атмосферы уважения, заботы. Но для того, чтобы строить работу на основе данных принципов, педагоги сами должны обладать профессионально-личностной компетентностью: находиться в состоянии эмоционального благополучия, знать психофизиологические особенности и особые образовательные потребности детей с нарушениями развития (речи) и уметь взаимодействовать с ними, обладать терпимостью.

Нами проведено исследование на базе нескольких дошкольных образовательных учреждений города Тюмени, в котором приняли участие 120 матерей, воспитывающих детей с нарушениями речи.

Программа включает в себя 4 блока: диагностический, эмоционально-мотивационный, воспитательно-коррекционный, результативный.

Задачи диагностического блока – выявление уровня развития субъектных характеристик и ресурсных состояний матери и определение уровня ресурсного состояния педагогов.

Результаты исследования свидетельствуют о следующем: в зависимости от выраженности субъектных характеристик и уровня развития психолого-педагогического потенциала выявлено 4 типа матерей: субъектно-ресурсный, субъектно-нересурсный, объектно-ресурсный, объектно-нересурсный.

Была установлена степень готовности специалистов сопровождения (воспитатели, психологи, логопеды) к сотрудничеству с матерями, воспитывающих детей с нарушениями речи. А также были изучены ресурсные состояния специалистов, необходимые для осуществления эффективного педагогического сопровождения.

Задачи эмоционально-мотивационного блока – формирование устойчивых внутренних мотивов и ресурсного состояния матерей и специалистов для преодоления речевых нарушений у детей.

Ведущая роль в реализации данных задач отведена психологам дошкольного образовательного учреждения. Были организованы индивидуальные и групповые психологические консультации и мастер-классы. Дополнительно для формирования мотивации у матери были привлечены логопеды и воспитатели, которые помогали формировать адекватный образ желаемого результата в процессе осуществления воспитательной и коррекционной деятельности на своих индивидуальных консультациях.

Для мам был создан онлайн-марафон, направленный на формирование эмоционального ресурса, продолжительностью 2 недели в виде коротких ежедневных заданий в телеграмм-канале. Данный вариант применялся в основном с матерями, испытывающими острый дефицит времени.

Матерям и специалистам было предложено заполнение «Дневника ресурса», когда отслеживается в течение дня состояние по определенным критериям по шкале от -10 до +10 в течение недели без применения дополнительных техник, а затем в течение недели используют техники регуляции эмоционального состояния и отслеживают изменения. Дневник заполняется с периодичностью 1 раз в 3 недели в течение 2 месяцев, потом 1 раз в месяц и 1 раз в полгода, в дальнейшем – по мере необходимости.

Для специалистов был организован тренинг «Ресурсы преодоления педагогами профессионального выгорания». Кроме того, как для специалистов, так и матерей проведен семинар-практикум «Методы и приемы психологической разгрузки».

Поскольку некоторые мамы и специалисты откликаются только на элемент новизны, поэтому в работу были включены не только индивидуальные консультации, но и мастер-классы по нейрографике (были проведены мастер-классы с использованием алгоритмов «АВН-алгоритм выявления намерения», «Нейродрево», «Икигай» и др.), МАК (метафорические ассоциативные карты), трансформационные психологические игры, кинезиологические упражнения.

В процессе реализации *воспитательно-коррекционного блока* оказывалась квалифицированная педагогическая поддержка матерям в осуществлении воспитательной и коррекционной деятельности. Работа психологов, логопедов и воспитателей основывалась на едином подходе к воспитательно-коррекционному процессу, в рамках которого специалисты договариваются между собой и реализуют каждый свою часть коррекционной работы.

Например, психолог и логопед проводили совместно индивидуальные консультации для воспитателей и матерей. Психологом был проведен групповой мастер-класс «Профилактика конфликтов в триаде «педагог–родитель–ребенок».

Воспитатели привлекали мам к участию в утренниках, проектной деятельности, организации досуга для детей и мастер-классов для других родителей в рамках своей группы в зависимости от их компетентности. Например, еженедельно приходили родители для того, чтобы обучить детей моделированию из шаров (твистингу), поиграть с ними в подвижные игры, провести кулинарный мастер-класс. Все это способствовало не только созданию положительного эмоционального фона, как у взрослых, так и у детей, но развитию крупной и мелкой моторики у детей с нарушениями речи.

Задачи *результативного блока* – оценка развития субъектных характеристик и уровня развития психолого-педагогического потенциала у матерей, воспитывающих детей с нарушениями речи.

Положительная динамика изучаемых показателей (субъектности и эмоционально-ресурсных состояний) у матерей всех типов (субъектно-ресурсного, субъектно-нересурсного, объектно-ресурсного, объектно-нересурсного) свидетельствовала об эффективности проведенной программы.

Таким образом, в программе педагогического сопровождения матерей (которые осуществляют воспитательно-коррекционную деятельность в отношении ребёнка с речевыми нарушениями) отражен интеграционный подход в деятельности специалистов сопровождения, которые реализуют профессиональные функции не только в отношении ребенка с нарушением речи, но и матери.

Список использованных источников

1 Вдовина М. В. Критерии благополучия современной российской семьи / М.В. Вдовина // Теория и практика общественного развития. – 2024. – № 11.

2 Малярчук Н. Н. Профессионально-личностная компетентность педагогов, сопровождающих семьи, воспитывающие детей с особыми образовательными потребностями / Н. Н. Малярчук, Н. И. Отева // Педагогическое образование. – 2025. – № 2. – Том 6. – С. 28-32.

3 Малярчук Н. Н. Проблемы и ресурсы семей, воспитывающих детей с тяжелыми множественными нарушениями в развитии / Н. Н. Малярчук, Г. М. Криницына, Е. В. Пашенко, Н. И. Отева // Вестник Мининского университета. – 2019. – Т. 7. – № 2 (27). – С. 8.

А. П. Смоляк

Научный руководитель: О. В. Маркевич

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И ЭМПАТИИ У ПОДРОСТКОВ

Данная статья направлена на изучение эффективности программы развития эмоционального интеллекта и эмпатии у подростков. Представлена структура программы,

направленной на развитие эмоционального интеллекта и эмпатии в подростковом возрасте. Приведены данные эмпирического исследования, подтверждающие эффективность реализованного вмешательства.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, эмпатия, подростковый возраст, развитие, эмоции.

A. P. Smolyak

Scientific adviser: O. V. Markevich

Francisk Skorina Gomel state university,

Gomel, Republic of Belarus

EFFECTIVENESS OF THE ADOLESCENT EMOTIONAL INTELLIGENCE AND EMPATHY PROGRAM

This article is aimed at studying the effectiveness of the program for the development of emotional intelligence and empathy in adolescents. The structure of the program aimed at developing emotional intelligence and empathy in adolescence is presented. Empirical research data confirming the effectiveness of the implemented intervention are presented.

Keywords: emotional intelligence, emotions, development, empathy, development program, adolescence.

Развитие эмоционального интеллекта и эмпатии в подростковом возрасте является одной из ключевых задач современной психологии, поскольку именно в этот период юности и девушки переживают значительные эмоциональные, социальные и когнитивные изменения. В период значительных изменений в эмоциональной, социальной и интеллектуальной сферах, эти навыки приобретают особую актуальность. Эмоциональный интеллект, то есть умение распознавать, понимать и управлять своими эмоциями, а также эмоциями окружающих, имеет решающее значение для построения гармоничных отношений и успешной адаптации в обществе. Подростки, обладающие развитым эмоциональным интеллектом, более эффективно справляются с эмоциональными вызовами, такими как стресс, беспокойство и подавленное состояние. Они лучше владеют собой в различных обстоятельствах, что помогает избегать споров и находить продуктивные выходы из сложных ситуаций [1]. Эмпатия, в свою очередь, позволяет глубже понимать чувства и состояния других людей, что укрепляет дружеские отношения и создает надежную социальную опору. Эмпатичные подростки чаще проявляют доброту и внимание к окружающим, что способствует снижению агрессии и уменьшению конфликтности в подростковой среде. Способность к сопереживанию также развивает у них навыки совместной работы и эффективного взаимодействия в команде, что важно для их дальнейшей социальной интеграции. Изменения в когнитивной сфере оказывают существенное влияние на общее развитие личности и формирование отношения подростков к миру [2]. Подростковый возраст – это период интенсивного эмоционального и личностного роста [3]. Как указывается в исследованиях, «эмоциональный мир подростка становится богаче, чувства обретают большую устойчивость, эмоциональная привязанность к различным аспектам жизни усиливается, а широкий спектр социальных вопросов начинает вызывать у него разнообразные переживания» [4].

Для повышения уровня эмоционального интеллекта и эмпатии у подростков была разработана программа развития. При разработке программы были использованы материалы, которые объясняют природу эмоций, их разновидности и способы распознавания. Программа развития включает в себя упражнения, которые способствуют пониманию и идентификации как собственных, так и чужих эмоций, что является ключевым этапом к развитию эмоционального интеллекта и эмпатии. В таблице 1 представим учебно-тематический план занятий.

Таблица 1 – Учебно-тематический план занятий программы развития

Тема	Цель занятия	Перечень упражнений	Время
1 Знакомство	Знакомство с участниками программы, правилами, создание доверительной и открытой обстановки	«Знакомство», Последний стул», «Горячий шарик», «Презент»	45 мин
2 Мир эмоций	Определение состояния участников, развитие коммуникативных способностей	«Бегущие движения», «Угадайка», «Что такое радость», «Секрет», «Пожелание себе»	45 мин
3 Как быть с эмоциями	Развитие навыков саморегуляции и понимания эмоций	«Найди сходства», «Скульптор и глина», «Стыд», «Рифмочки»	45 мин
4 Эмоции и чувства	Осознание и вербализация эмоциональных переживаний	«Приветствие», «Коллективное рисование», «Пятистрочия», «Проследивание чувств»	45 мин
5 Мастерство невербальных эмоций	Развитие навыков невербальных коммуникаций	«Театр эмоций», «Игра без правил», «Покажи телом»	45 мин
6 Я своими глазами, и я глазами других	Развитие навыков самопрезентации и рефлексии	«Приветствие издалека», «Мгновенный рисунок», «Подсчет»	45 мин
7 Эмоции под контролем	Развитие способности управлять своими эмоциями.	«Круг улыбок», «Торги», «Калейдоскоп чувств», «Идентификация эмоций»	45 мин
8 Эмпатия: ключ взаимопониманию	Развитие эмпатии, укрепление межличностных связей	«Зеркало», «Автопортрет», «Передать предмет новым способом»	45 мин
9 Мой внутренний мир	Распознавание своих чувств	«Оценка эмоционального состояния», «Эмоциональная карта», «Движение эмоций»	45 мин

В период с 10 марта по 19 апреля 2025 года была организована работа, направленная на развитие эмоционального интеллекта и эмпатии у подростков. В исследовании приняли участие 39 подростков с низкими показателями по данным характеристикам, которые были разделены на две группы: экспериментальную и контрольную.

На протяжении 6 недель в экспериментальной группе проводилась программа, направленная на развитие эмоционального интеллекта и эмпатии. Группа состояла из 19 человек.

Для обработки полученных данных был применен непараметрический статистический метод - критерий Вилкоксона, позволяющий оценить значимость изменений показателей по следующим диагностическим инструментам: «Опросник эмоциональной эмпатии» и «Тест эмоционального интеллекта ЭИИ Д. В. Люсина». Статистический анализ проводился отдельно для экспериментальной и контрольной групп с целью выявления

динамики исследуемых параметров до и после экспериментального воздействия. В результате проведенного статистического анализа получены данные для экспериментальной группы, которые представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели изменений уровня эмоционального интеллекта и эмпатии экспериментальной группы

Изучаемый параметр	Средний уровень до	Средний уровень после	Т эмп.	Т крит.	Значимость различий
Уровень эмоциональной эмпатии	20,1	22,4	36**	$p(0,01) = 37$ $p(0,05) = 53$	Значимы
Межличностный эмоциональный интеллект	4,9	5,7	11,5**		Значимы
Внутриличностный эмоциональный интеллект	4,7	5,1	39*		Значимы
Понимание эмоций	5,2	5,6	14**		Значимы
Управление эмоциями	4,5	5,4	36**		Значимы
Примечание: * – уровень значимости 0,05, ** – уровень значимости 0,01					

В результате проведенного статистического анализа получены данные для контрольной группы, которые представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Показатели изменений уровня эмоционального интеллекта и эмпатии контрольной группы

Изучаемый параметр	Средний уровень до	Средний уровень после	Т эмп.	Т крит.	Значимость различий
Уровень эмоциональной эмпатии	16,6	16,5	63,5	$p(0,01) = 43$ $p(0,05) = 60$	Не значимы
Межличностный эмоциональный интеллект	4,5	4,6	84		Не значимы
Внутриличностный эмоциональный интеллект	4,2	4,3	75,5		Не значимы
Понимание эмоций	4,5	4,2	62,5		Не значимы
Управление эмоциями	5,6	5,4	64		Не значимы

Результаты статистического анализа, выполненного с применением критерия Вилкоксона, подтвердили достоверную эффективность реализуемой программы, направленной на развитие эмоционального интеллекта и эмпатии у подростков с изначально низкими показателями по данным характеристикам. В экспериментальной группе, завершившей участие в программе, были зафиксированы статистически значимые положительные изменения ключевых параметров, характеризующих уровень эмоциональной эмпатии и компонентов эмоционального интеллекта.

Так, по шкале эмоциональной эмпатии значение критерия Вилкоксона составило 36 при уровне значимости $p < 0,01$, что указывает на высокую достоверность полученных

различий. Это означает, что после завершения программы подростки начали демонстрировать более выраженную способность к пониманию и восприятию эмоциональных состояний окружающих, что способствует снижению вероятности конфликтов. Повышенная эмоциональная чувствительность к состояниям сверстников способствует более чуткому реагированию, уменьшает уровень напряженности в общении и способствует установлению более доверительных отношений в подростковой среде.

Значительные улучшения были также зафиксированы по ряду других показателей: межличностный эмоциональный интеллект ($T = 11,5$), внутриличностный эмоциональный интеллект ($T = 39$), понимание эмоций ($T = 14$) и управление эмоциями ($T = 36$). Повышение уровня межличностного эмоционального интеллекта позволяет подросткам точнее интерпретировать эмоции и намерения других людей. Благодаря этому они могут более эффективно взаимодействовать, строить более здоровые и гармоничные отношения, что в конечном итоге способствует формированию поддерживающей и позитивной социальной среды. Положительная динамика внутриличностного эмоционального интеллекта свидетельствует об укреплении способности подростков к саморефлексии, осознанию и интерпретации собственных эмоциональных состояний. Это играет ключевую роль в личностном развитии, формировании устойчивого самосознания и способствует более обоснованному и осознанному принятию жизненных решений.

Улучшение показателей по шкале «понимание эмоций» свидетельствует о развитии эмоциональной компетентности в целом. Подростки демонстрируют улучшенное распознавание как собственных эмоциональных состояний, так и эмоциональных состояний других людей, что имеет важное значение для эффективной социальной адаптации, повышения эмпатии и преодоления межличностных трудностей.

Значительное улучшение способности к управлению эмоциями указывает на развитие навыков саморегуляции, что особенно важно в стрессовых или конфликтных ситуациях. Это способствует улучшению психоэмоционального состояния подростков, помогает сохранять стабильность и повышает общее качество жизни.

В группе подростков, не участвовавших в программе развития, не наблюдалось значимых изменений в показателях эмоционального интеллекта и эмпатии. Анализ данных с использованием Т-критерия не выявил статистически значимых различий, что подтверждает отсутствие положительной динамики в этих областях у подростков, не прошедших программу развития.

Таким образом, результаты проведенного эмпирического исследования демонстрируют эффективность реализованной развивающей программы, ориентированной на формирование эмоционального интеллекта и эмпатии у подростков. Сопоставление показателей до и после прохождения программы выявило статистически значимые позитивные изменения в экспериментальной группе по основным психологическим характеристикам: отмечен рост уровня эмоциональной эмпатии, а также улучшение межличностного и внутриличностного компонентов эмоционального интеллекта, понимания и регулирования эмоциональных состояний. Эти данные подтверждают, что программа успешно способствовала развитию эмоциональной компетентности подростков, повысив их способность к осознанию, распознаванию и интерпретации как собственных эмоций, так и эмоциональных проявлений других людей. Увеличение уровня эмпатии и межличностного интеллекта свидетельствует о возросшей чувствительности подростков к эмоциональному состоянию окружающих, что является ключевым условием для эффективного социального взаимодействия.

Список использованных источников

1 Кочетова, Ю. А. Эмоциональный интеллект старших подростков: монография / Ю. А. Кочетова. – Москва: МГППУ, 2021. – 104 с.

2 Шаповаленко, И. В. Возрастная психология: Психология развития и возрастная психология: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии / И. В. Шаповаленко. – М.: Гардарики, 2004. – 349 с.

3 Ильин, Е. П. Эмоции и чувства: учебное пособие / Е. П. Ильин. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб. [и др.]: Питер, 2011. – 782 с.

4 Реан, А. А. Психология человека от рождения до смерти: учебник / [Аверин В. А. и др.]; под ред. А. А. Реана. – М.: АСТ: Прайм, 2015. – 656 с.

А. М. Шилько

Научный руководитель: С. В. Остапчук

Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой,
г. Новополоцк, Республика Беларусь

ВЗАИМОСВЯЗЬ АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕШНОСТИ И ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

В статье изучалась взаимосвязь академической успешности и личностных качеств младших школьников. Была описана значимая взаимосвязь между академической успешности и таким личностными качествами младших школьников, как честность, доброта, смелость, аккуратность, умение дружить и качества хорошего ученика. У школьников, было обнаружено, что выраженность показателей личностных качеств возрастает при повышении показателей академической успешности.

Ключевые слова: академическая успешность, критерии академической успешности, привлекательность, личностные качества.

A. M. Shylko

Scientific adviser: S. Astapchuk

Polotsk State University named after Euphrosyne of Polotsk,
Novopolotsk, Republic of Belarus

THE CORRELATION BETWEEN ACADEMIC SUCCESS AND PERSONAL QUALITIES OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

The article examined the correlation between academic success and personal qualities of primary school children. The data obtained in the study indicated a significant correlation between academic success and such personal qualities as honesty, kindness, courage, neatness, friendliness and qualities of a “good student”. It was found that indicators of some personal qualities increased with an increase in academic success indicators.

Keywords: academic success, academic success indicators, attractiveness, personal qualities.

Проблема академической успешности младших школьников является актуальной. Академическая успешность определяется как обобщенная оценка эффективности результатов учебной деятельности и кроме того, позитивное отношение к учебной деятельности [2].

Существуют различные точки зрения на определение критериев академической успешности. Так, например, М. Я. Адамский полагает, что важны такие факторы успешности, как наличие личностных успехов в учебной деятельности, признание этих успехов педагогом и удовлетворенность учащегося своей деятельностью и ее результатами [1, с. 58]. О. А. Яшнова выделяет следующие характеристики: высокий уровень мотивации, интерес к учению, прилежание, сформированность знаний и умений; любознательность в различных областях, проявление интереса; адекватная самооценка

результатов своей работы и работы одноклассников; умение радоваться достигнутым успехам, переживать неудачи, сопереживать другим; положительный статус в коллективе [5, с. 65–67].

В младшем школьном возрасте привлекательность состоит не только из физической привлекательности (внешние данные, ухоженность, стиль одежды), но и личностных качеств (доброта, уверенность в себе, умение общаться и взаимодействовать с другими).

По мнению В. Джонстона, привлекательность – это когнитивная схема, которая основана на визуальных и поведенческих сигналах, вызывающая интерес других [6].

Для изучения взаимосвязи академической успешности и привлекательности младших школьников (их личностных качеств), мы использовали авторскую анкету «Оценка личностных качеств», в которой учащиеся смогли оценить личностные качества одноклассников. Авторская анкета представляла собой список имен младших школьников данного класса. Вверху таблицы были указаны определенные личностные качества. Мы попросили детей указать насколько это качество подходит каждому из их одноклассников, по их мнению. Для каждого качества предоставляется балл от 1 до 5, где 1 – это совсем не выражено, а 5 – это очень сильно выражено.

На основе изучения исследований в области социальной психологии (работы Д. Басса об эволюционных предпочтениях в выборе партнера, исследования Э. Хэтфилд о межличностной привлекательности, когнитивных моделей В. Джонстона), нами были выделены следующие личностные качества, которые влияют на формирование позитивного восприятия и межличностных отношений: честность, доброта, смелость, активность, умение дружить. Кроме того, мы посчитали, что важно и дать для оценивания такой критерий «хороший ученик», т.к. в данном возрасте ведущий вид деятельности является учебная деятельность.

Академическая успешность определялась по среднему баллу успеваемости и экспертной оценки учителя.

Исследование проводилось на базе ГУО «Средняя школа №2 г. Верхнедвинска» выборка составила 50 учащихся 4 классов, из них 25 девочек и 25 мальчиков. Возраст испытуемых варьировался от 9 до 10 лет.

С помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена мы изучили взаимосвязь переменных «академическая успешность» и «личностные качества» («честный», «добрый», «хороший ученик», «смелый», «аккуратный», «активный», «умеет дружить») младших школьников. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Коэффициент ранговой корреляции Спирмена переменных «Академическая успешность» и «Личностные качества» у младших школьников

Переменные		r_s	p
Академическая успешность	Личностные качества		
	Честный	0,49	0,00
	Добрый	0,32	0,03
	Хороший ученик	0,53	0,00
	Смелый	0,43	0,00
	Аккуратный	0,35	0,01
	Активный	0,25	0,08
	Умеет дружить	0,37	0,01
Примечания: r_s – коэффициент ранговой корреляции Спирмена, p – уровень значимости			

По результатам исследования был получен $r_s -0,49$, $p 0,00$ по переменной «Честный». У школьников выявлена умеренная положительная корреляция между академической успеваемостью и честностью. Вероятно, ребенку не нужно лгать, чтобы избежать наказания за плохие отметки в школе. Отсутствие необходимости лгать и развивает такое личностное качество, как честность.

Между академической успешностью и добротой обнаружена умеренная положительная взаимосвязь. Иными словами, чем выше у школьника показатели академической успеваемости, тем больше будет проявляться личностное качество «доброта». Это объясняется тем, что у детей с высокой академической успеваемостью лучше развиты когнитивные процессы. Следовательно, они лучше усваивают ценности, которые активно развивает учитель (среди которых, конечно, есть и доброта).

Еще одна обнаруженная нами взаимосвязь между академической успешностью и характеристиками «хороший ученик». Из этого следует, что при повышении академической успеваемости возрастает выраженность характеристик хорошего ученика. Объясняется эта связь очень просто. Многие годы хорошим учеником считался тот учащийся, у которого наблюдалась высокая успеваемость в школе.

В. А. Кривова в своем исследовании также подтвердила, что для детей понятия «умный» и «хороший» ученик наполнены единым содержанием и имеют лишь незначительные различия между собой [3].

Умеренная положительная взаимосвязь наблюдается между академической успешностью и личностным качеством «смелость». Это значит, что чем выше академическая успешность, тем больше такой ученик будет смелым. Данные результаты связаны с самооценкой успевающих учеников. А.Н. Усачева отмечает, что у отличников и хорошо успевающих детей в основном формируется завышенная самооценка [4].

Обнаруженная умеренная положительная корреляция между академической успешностью и аккуратностью говорит о том, что при повышении показателей первого, возрастает степень выраженности и второго. Данная взаимосвязь может объясняться самоконтролем. Способность регулировать свое поведение способствует как академической успеваемости, так и аккуратности.

Последняя обнаруженная нами взаимосвязь наблюдается между академической успешностью и умением дружить. Согласно силе и характеру данной корреляции, ее можно охарактеризовать как умеренную и положительную. Другими словами, чем выше у ученика показатели академической успеваемости, тем выше у него показатели умения дружить. С хорошо успевающими учениками активно общаются, принимают их в свои компании и охотно обращаются за помощью по учебе. Весь этот социальный опыт накапливается и, как следствие, у таких детей развивается умение дружить.

Таким образом, наша гипотеза о том, что академическая успешность и личностные качества учеников взаимосвязаны, подтвердилась частично.

Понимание значимости личностных качеств может помочь родителям и педагогам создать более благоприятные условия для развития детей, способствуя их гармоничному развитию и социальной интеграции.

Список использованных источников

1 Адамский, М. Я. Успешное обучение в общеобразовательной школе как организационно-педагогическая проблема: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / М. Я. Адамский. – Великий Новгород, 2005. – 201 с.

2 Бирина, О. В. Понятие успешности обучения в современных педагогических и психологических теориях / О. В. Бирина // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 8. – С. 438–442.

3 Кривова, В. А. Особенности оценки и самооценки интеллектуального потенциала учащихся/ В. А. Кривова// Вестник МГПУ. Серия: Педагогика и психология. – 2010. – №2. –С. 56–58.

4 Усачева, А. Н. Формирование ответственности как качества личности младших школьников средствами игровой деятельности / А. Н. Усачева // Волгоград: Перемена, 2011. – 340 с.

5 Яшнова, О. А. Социально-педагогические факторы успешности обучения и воспитания младших школьников: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02 / О. А. Яшнова. – М., 2002. – 179 с.

6 Johnston, V. S. Male facial attractiveness: Evidence for hormone-mediated adaptive design/ V. S. Johnston //Evolution and human behavior. – 2001. – Т. 22. – №. 4. – P. 251–267.

ИННОВАТИКА В СЕМЬЕВЕДЕНИИ (посвящается памяти В. П. Горленко)

Доклады аспирантов, магистрантов и студентов

А. В. Абрамова

Научный руководитель: Н. М. Ткач

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

СОЗНАТЕЛЬНОСТЬ РОДИТЕЛЬСТВА У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН: ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

Статья посвящена исследованию сознательности родительства у мужчин и женщин. Целью работы является выявление степени выраженности компонентов сознательного родительства с использованием методики М. С. Ермихиной и Р. В. Овчаровой. Исследование включает диагностику, обработку данных и сравнительный анализ гендерных особенностей. Разработаны практические рекомендации по повышению уровня сознательности родительства.

Ключевые слова: сознательное родительство, родительские установки, родительская ответственность, родительское отношение, родительские позиции, родительские чувства.

A. V. Abramova

Scientific adviser: N. M. Tkach

Francisk Skorina Gomel State University,
Gomel, Republic of Belarus

PARENTAL CONSCIOUSNESS IN MEN AND WOMEN: A PSYCHOLOGICAL STUDY

This article is devoted to the study of parental consciousness in men and women. The aim of the research is to identify the degree of expression of the components of conscious parenting using the methodology developed by M.S. Ermykhina and R.V. Ovcharova. The study includes diagnostic procedures, data analysis, and a comparative analysis of gender-specific characteristics. Practical recommendations have been developed to enhance the level of parental consciousness.

Keywords: conscious parenting, parental attitudes, parental responsibility, parental relationship, parental positions, parental feelings.

Базовое доверие к миру, уверенность в себе, принятие собственной личности, являющиеся предпосылками психологического здоровья, во многом формируются именно в семье. Поэтому здоровая, функциональная семья, адекватное семейное воспитание выступают в качестве необходимых условий сохранения ментального здоровья и качества жизни не только отдельной личности, но и общества в целом.

Стать родителем – это сложный и эмоционально насыщенный этап, который оказывает значительное влияние как на отдельного человека, так и на всю семью. По мнению таких специалистов, как К. Витакер, К. Роджерс и В. Сатир, появление нового члена семьи приводит к кризису, вызывая глубокие изменения в её социальной структуре. Эти перемены затрагивают семейные границы, цели, ценности, а также характер общения и взаимоотношений [2, с. 2].

Основой успешного родительства и гармоничного семейного воспитания является сознательность. Сознательный подход к воспитанию включает в себя:

- понимание семейных ценностей, убеждений и ожиданий родителей, а также их эмоциональных реакций, ответственности и воспитательных принципов;
- осознание собственных чувств, мотивов поведения и роли родителя в формировании личности;
- умение воспринимать партнёра, его поведенческие реакции и родительские мотивы;
- осознание родительского единства с супругом, включая необходимость совместного воспитания, где оба родителя выступают как единое целое, а не только как мать и отец;
- целостность, устойчивость и взаимодополняемость элементов в психологической структуре родительства [3, с.8].

Р. В. Овчарова выделяет 7 компонентов сознательного родительства: семейные ценности, родительские установки и ожидания, родительское отношение, родительские чувства, родительские позиции, родительская ответственность и стиль семейного воспитания.

Семейные ценности представляют собой комплекс эмоций, убеждений и моделей поведения, формирующих основу взаимоотношений в семье.

Родительские установки и ожидания служат ориентиром при выборе методов воспитания и определении целей развития ребенка.

Родительское отношение – это относительно стабильная система восприятия, включающая в себя различные эмоционально-ценностные компоненты, которые могут изменяться в определенных рамках.

Родительские чувства представляют собой особую категорию эмоций, оказывающих значительное влияние на жизнь человека. Ключевую роль среди них играет родительская любовь, являющаяся источником эмоционального благополучия и фактором поддержания физического и психического здоровья.

Родительские позиции определяют направление взаимодействия с ребенком, которое складывается на основе как осознанной, так и интуитивной оценки его личности.

Родительская ответственность включает в себя два аспекта: общественную и личную. Она предполагает заботу о благополучии семьи, а также выполнение обязанностей перед супругом, детьми и семейным коллективом в целом. Роль главы семьи связана с обеспечением устойчивости семейной системы как социальной группы.

Стиль семейного воспитания отражает сложное взаимодействие всех вышеупомянутых элементов и является одним из ключевых факторов, влияющих на личностное развитие ребенка. Он оказывает значительное воздействие на формирование характера и поведения, задавая вектор воспитательного процесса [1, с.18].

При изучении структуры родительства следует учитывать, что каждый из его компонентов включает три ключевых аспекта: познавательный, эмоциональный и поведенческий. Именно они определяют способы проявления родительских качеств. Эти составляющие тесно связаны между собой, формируя единую систему за счет их взаимодействия. Центральным и наиболее заметным отражением всех этих компонентов выступает стиль семейного воспитания, который демонстрирует их практическое воплощение.

Нами было проведено психодиагностическое исследование выборки мужчин и женщин на сознательность родительства с использованием методики Опросник «Сознательное родительство» (М. С. Ермихина, Р. В. Овчарова).

База проведения исследования: «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины».

Характеристика выборки исследования: в выборку исследования вошли мужчины и женщины, имеющие детей или только планирующие стать родителями.

Общее количество респондентов составило 44 человека:

22 человека – мужчины;

22 человека – женщины.

Цель эмпирического исследования: эмпирическим путем исследовать сознательность родительства у мужчин и женщин.

Объект исследования: сознательное родительство.

Предмет исследования: феномен сознательного родительства в современной психологии.

Эмпирическое исследование проводилось в несколько этапов:

Первый этап – формулировка цели, задач объекта и предмета исследования. Проведение теоретического анализа и обобщение психолого-педагогической литературы по проблемам исследования.

Второй этап – определение баз исследования и групп испытуемых; подбор необходимого психодиагностического инструментария, организация эмпирического исследования.

Третий этап – сбор эмпирического материала.

Четвертый этап – обработка и интерпретация полученных данных, формулирование выводов.

Задачи:

1. Провести диагностику сознательности родительства.

2. Разработать рекомендации по повышению сознательности родительства.

Методы исследования: тестирование, методы математико-статистической обработки данных.

Для упрощения анализа результатов исследования, полученных по методике «Сознательное родительство» (М. С. Ермихина, Р. В. Овчарова) были составлены диаграммы, результаты в которых отображены в процентном соотношении от количества испытуемых мужчин и женщин (рисунок 1).

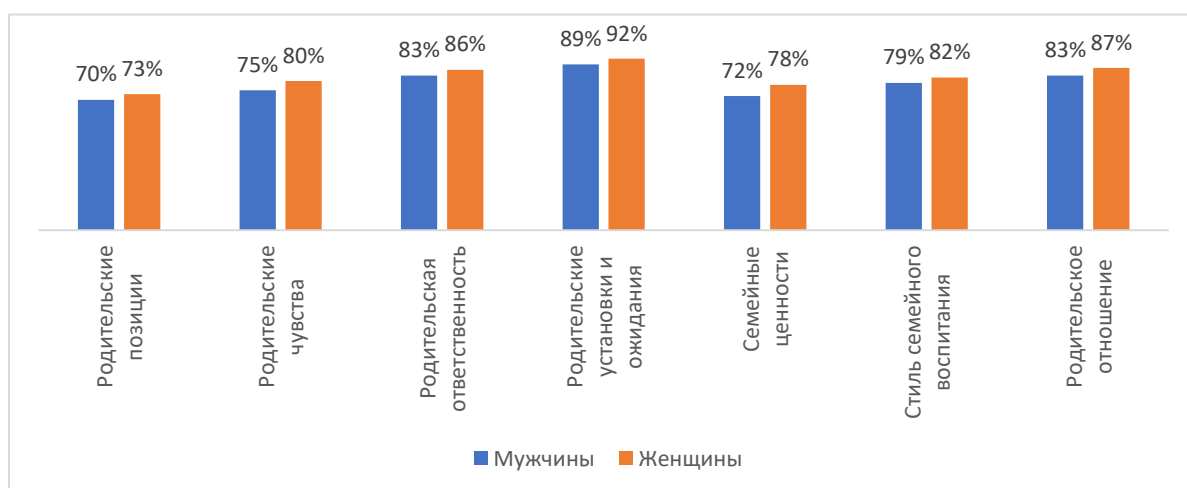


Рисунок 1 – Результаты исследования сознательности родительства по методике «Сознательное родительство» (М. С. Ермихина, Р. В. Овчарова)

В соответствии с данными, полученными в ходе психодиагностического исследования, было установлено следующее:

1 По шкале родительские позиции у исследуемых мужчин уровень осознанности составил 70 %.

2 Рассматривая результаты по шкале родительские чувства, можно сделать вывод, что у женщин и мужчин уровень сознательности данного компонента достаточно высокий, о чем нам говорит процентное соотношение (у мужчин – 75 %, у женщин – 80 %).

3 По шкале родительская ответственность у исследуемых женщин уровень осознанности составил 86 %. Следовательно можно судить о высоком уровне сознательности родительской ответственности у них. То же самое можно сказать и о исследуемых мужчинах, у кого уровень осознанности составил 83 %.

4 По результатам исследования выяснилось, что по шкале родительские установки и ожидания выявлен наивысший уровень осознанности у испытуемых женщин и мужчин. У мужчин он составил 89 %, а у женщин – 92 %.

Чем больше процентов, тем выше уровень осознанности родительства. Соответственно чем выше оценка по конкретной шкале, тем выше уровень осознанности конкретного компонента родительства.

5 По шкале семейные ценности выявлено, что сознательность данного компонента выше у женщин, о чем свидетельствуют 78 %. У мужчин уровень сознательности данного компонента составил 72 %.

6 Изучив результаты по шкале стиль семейного воспитания, можно сделать вывод, что у исследуемых мужчин и женщин достаточно высокий уровень сознательности.

7 Шкала родительское отношение показывает довольно высокие результаты среди исследуемых, по сравнению с другими шкалами. Об этом говорят 87 % у женщин и 83 % у мужчин.

На следующем этапе эмпирического исследования был проведен статистический анализ данных, целью которого являлось изучение особенностей сознательности родительства. Для этого был использован критерий Манна-Уитни. В результате статистического анализа данных получены результаты, представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Значение критерия Манна-Уитни и значимость различий между мужчинами и женщинами

Исследуемое различие по параметру	Среднее значение при исследовании женщин	Среднее значение при исследовании мужчин	Значение критерия Манна-Уитни	Критическая точка $p = 0,05$	Значимость различий
Родительские позиции	21,8	20,9	178,5	171	Незначимы
Родительские чувства	23,9	22,6	166		Неопределенны
Родительская ответственность	25,6	24,9	216,5		Незначимы
Родительские установки и ожидания	13,7	13,3	203,5		Незначимы
Семейные ценности	23,4	21,6	151,5		Неопределенны
Стиль семейного воспитания	24,6	23,5	201,5		Незначимы
Родительское отношение	26	24,8	171,5		Незначимы

В результате проведенного статистического анализа данных с использованием критерия Манна-Уитни, целью которого являлось изучение особенностей сознательного родительства нами не установлено статистически значимых различий между мужчинами и женщинами.

На основе проведенного психодиагностического и статистического исследования по методике «Сознательное родительство» (М. С. Ермихина, Р. В. Овчарова), были составлены следующие рекомендации по повышению сознательности родительства:

1 Развитие родительских позиций. Для этого нужно проводить тренинги по формированию и укреплению сознательной родительской позиции, обсуждать на занятиях реальные жизненные ситуации, в которых необходимо принимать решения с позиции зрелого родителя. А также стимулировать родителей к самоанализу своих мотивов и целей воспитания.

2 Укрепление родительских чувств. То есть включать в программу развития эмоционального интеллекта упражнения на эмпатию, принятие и саморегуляцию, проводить встречи и беседы, направленные на осознание и принятие своих чувств по отношению к ребёнку, предлагать арт-терапевтические методы (рисование, сказкотерапия) для осознания эмоционального состояния.

3 Для повышения уровня родительской ответственности необходимо организовывать психологические консультации и семинары по вопросам родительской ответственности, раскрывать значение последовательности и стабильности поведения взрослого для психики ребёнка, а также стимулировать участие родителей в совместном планировании семейной жизни и быта.

4 Чтобы скорректировать родительские установки и ожидания необходимо вводить элементы когнитивно-поведенческого подхода для замены деструктивных установок на конструктивные и обучать родителей навыкам гибкости и учета индивидуальности ребёнка.

5 Развития семейных ценностей можно достичь путем организации семейных мероприятий, укрепляющих внутрисемейные связи и передающих семейные традиции. Обсуждать в группах темы смысла родительства, передачи культурных и нравственных ценностей. Внедрять практики совместного планирования семейных целей.

6 Улучшение стиля семейного воспитания. Для этого можно предлагать обучающие курсы по позитивному и авторитетному стилю воспитания, развивать навыки конструктивного разрешения конфликтов и ненасильственного общения.

7 Для осознания и улучшения родительского отношения можно использовать методы диагностики и последующего осознания своих установок к ребёнку, поощрять ведение дневников наблюдений за отношением к ребёнку и своими реакциями, а также включать психопросветительские мероприятия по формированию безусловного принятия ребёнка.

Список использованных источников

1 Овчарова, Р. В. Психология родительства: учеб. пособ. / Р.В.Овчарова. – М.: Академия, 2005. – 368 с. – (Высшее профессиональное образование. Психология).

2 Рюмина-Македонова, Н. В. Психолого-педагогические характеристики семьи в период ожидания ребенка: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / Рюмина-Македонова Наталья Викторовна; Моск. психолого-социальный ин-т. – М., 2006. – 28 с.

3 Смирнова, Е. Г. Психолого-педагогическое сопровождение формирования осознанного родительства в молодой семье: дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / Смирнова Елена Геннадьевна; Курганский гос. ун-т. – Курган, 2008. – 24 с.

А. Н. Коленченко

Научный руководитель: А. С. Ярошевич

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯ К РОДИТЕЛЬСТВУ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

В статье описаны теоретические аспекты феномена родительства, родительской позиции, рассматривается изменение родительских ролей и отношения к родительству под воздействием развития общественно-производственных отношений. Представлены результаты эмпирического исследования отношения к родительской роли мужчин и женщин – выявлены ключевые различия в восприятии родительства представителями обоих полов, обусловленные биологическими факторами, культурными нормами и социальными ожиданиями.

Ключевые слова: родительство, родительская позиция, родительская роль, отцовство, материнство, отношение к родительству.

A. N. Kolenchenko

Scientific adviser: H. S. Yaroshevich

Francisk Skorina Gomel State University,
Gomel, Republic of Belarus

THE PECULIARITIES OF THE CORRELATION TO PARENTHOOD OF MEN AND WOMEN

The article describes the theoretical aspects of the phenomenon of parenthood, parental position, examines the change in parental roles and attitudes towards parenthood under the influence of the development of social and industrial relations. The results of an empirical study of attitudes towards the parental role of men and women are presented. Key differences in the perception of parenthood by representatives of both sexes due to biological factors, cultural norms and social expectations are revealed.

Keywords: parenthood, parental position, parental role, fatherhood, motherhood, attitude to parenthood.

Вопросы родительства считались важными во все эпохи в разных цивилизациях. Во множестве культур и традиций роль матери и отца в семейном кругу считалась фундаментом социальной организации. Однако с развитием социально-экономических отношений эта роль подверглась значительным трансформациям.

Актуальность темы определяется, в первую очередь, тем, что устаревшие гендерные стереотипы могут сдерживать потенциал родителей и негативно сказываться на их взаимодействии с потомством. Во-вторых, современные взгляды диктуют необходимость перемен в родительских ролях. Новые подходы к воспитанию позволяют двигаться к более равноправному и гармоничному обществу, где каждый родитель имеет возможность полностью раскрыть свой потенциал.

В данной работе представлено эмпирическое исследование особенностей отношения к родительству мужчин и женщин. **Цель** исследования: проанализировать отношение к родительским обязанностям у мужчин и женщин.

В качестве метода исследования была выбрана стандартизированная анкета «Принятие родительской роли» Овчаровой Р. В. [1, с. 378] В исследовании приняли участие тридцать человек, имеющих детей в возрасте до восемнадцати лет, из них 15 мужчин и 15 женщин. Возраст женщин колеблется в диапазоне от 30 до 47 лет, возраст мужчин – от 39 до 54 лет.

После проведения анализа анкет были получены результаты, отраженные в таблице 1.

Таблица 1 – Анализ отношения женщин и мужчин к родительской роли

Вопрос	Процент положительных ответов женщин	Процент положительных ответов мужчин
1 Является ли материнство обязательным условием полноценно прожитой жизни	80,0	100,0
2 Является ли отцовство обязательным условием полноценно прожитой жизни	80,0	100,0
3 Было ли рождение Вашего ребенка (детей) строго запланированным?	73,3	66,7
4 Подготовку к родительству молодых людей нужно осуществлять в рамках специальных учебно-воспитательных программ?	60,0	13,3
5 Если бы я знала заранее как тяжело быть родителем, то ни за что не стала бы иметь детей	0,0	0,0
6 В детстве мне приходили мысли о том, как я буду относиться к своим детям	86,7	6,7
7 Мои дети учатся быть родителями, прежде всего, глядя на меня	93,3	33,3
8 Сейчас я не представляю своей жизни без моего ребенка (детей)	100,0	100,0
9 Родители просто обязаны научить ребенка всему тому, что сами умеют	66,7	80,0

Данные таблицы 1 показывают, что 80 % женщин считают материнство и отцовство значимыми составляющими полноценной жизни, в то время как респонденты-мужчины полностью поддерживают это мнение. 73,3 % женщин и 66,7 % мужчин подошли к родительству зрело и ответственно, заранее это запланировав. При этом 60 % женщин полагают, чтобы стать родителями, нужно пройти обучение, среди мужчин этот показатель составляет 13,3 %.

Понимая, что родительство – это непростой и серьезный процесс, который требует значительных эмоциональных и материальных ресурсов, затрат времени 100 % мужчин и женщин вновь встали бы на путь родительства и совсем не представляют без детей свою жизнь.

Все женщины (100 %) в детстве мечтали стать мамами и представляли, как будут вести себя со своими детьми, в то время как лишь 6,7 % мужчин задумывались об этом. Большинство женщин (93,3 %) осознает, что дети, наблюдая за ними, перенимают их поведение и представления о родительских ролях, тогда как 66,7 % мужчин не считают себя образцом для подражания.

В таблице 2 представлен анализ вопросов, которые были заданы мужчинам и женщинам относительно рождения и воспитания детей.

Таблица 2 – Распределение ответов респондентов на вопросы

Вопрос	Процент ответов женщин	Процент ответов мужчин
1 Почему человек стремится к рождению и воспитанию детей? настоятельная потребность, биологический инстинкт; способ укрепления взаимоотношений в семье; нет никакого стремления – просто так случается;	80 13,3 6,7	100 0,0 0,0
2 На что Вы опираетесь, прежде всего, в воспитании собственных детей: в основном на то, как меня воспитывали мои родители; в основном на принятые в обществе нормы и требования; на собственное мнение в каждой конкретной ситуации.	13,3 0,0 86,7	33,3 6,7 60,0

Из таблицы 2 видно, что большинство женщин (80 %) считает причиной, по которой они стремятся к рождению и воспитанию детей, биологические инстинкты человека к продолжению рода. Мужчины (100 %) согласны с женщинами в этом вопросе.

86,7 % женщин и 60 % мужчин в процессе воспитания руководствуются собственным мнением и только 13,3 % и 33,3 % соответственно опираются на опыт своих родителей.

Перекодировка значений ответов в соответствии с ключом показала, что среди доминирующих характеристик родительской роли у большинства отцов (60 %) и матерей (66,7 %) можно выделить устойчивость в принятии и исполнении и принятие ответственности.

Доминирующие компоненты родительских ролей представлены на рисунке 1.

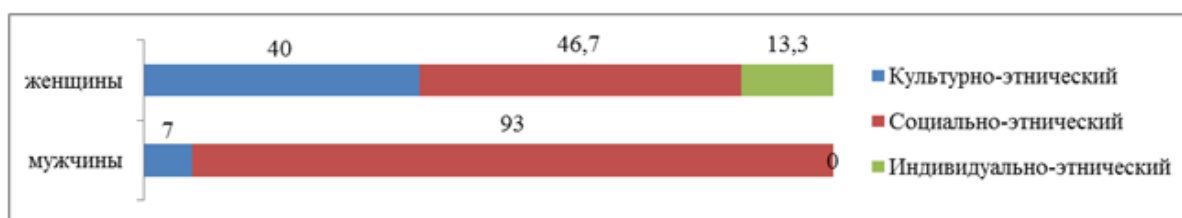


Рисунок 1 – Преобладающие компоненты родительской роли

У 46,7 % матерей и 93 % отцов наблюдается социально-этнический аспект родительской роли, что говорит о высокой вовлеченности родителей в жизнь детей. Это связано с искренним интересом к делам детей, поддержкой их независимости и инициативы. Отцы стремятся развивать интеллектуальные способности ребенка, выражают доверие и гордость, строя отношения на равных.

У 7 % отцов и 40 % матерей преобладает культурно-этнический аспект. Это указывает на тенденцию к авторитарному стилю воспитания. Такой подход говорит о готовности родителей тратить много времени и сил на воспитание, а также о высоком уровне тревоги за ребенка. В результате они хотят защитить его от трудностей, что может привести к зависимости от семьи и контролю над поведением.

У 13,3 % матерей доминирует индивидуально-этнический аспект. Это говорит о том, что родители не учитывают внутренние чувства и интересы ребенка, уменьшая

физическое взаимодействие с ним. Они часто подходят к вопросам рождения детей с точки зрения расчета, видя в них средство для достижения целей, а не источник эмоциональной связи. В воспитании они ориентируются на опыт предыдущих поколений.

Социальная адекватность всех родителей, участвовавших в опросе, очень высокая. Это показывает, что родители успешно справляются со своими ролями.

Необходимо осознавать, что адекватное восприятие социальных ролей является динамичным и может изменяться под воздействием различных факторов, таких как окружение и личностный рост. Ответственное родительство включает в себя совокупность моральных, социальных и правовых норм, которые способствуют обеспечению здоровья и благополучия ребенка, а также гармонии в семье. Формирование такого подхода требует постоянной работы с будущими родителями, начиная с этапа планирования беременности.

Таким образом, на основании полученных данных можно сделать вывод, что различия в отношении к родительству между мужчинами и женщинами существуют, однако они не являются абсолютными и зависят от множества внешних и внутренних факторов. Важно учитывать индивидуальные особенности каждой семьи и стремиться к гармоничному распределению обязанностей и ролей в процессе воспитания детей.

Список использованных источников

1 Овчарова, Р.В. Родительство как психологический феномен: учебное пособие / Р.В. Овчарова. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2006. – 496 с.

В. С. Цыплякова

Научный руководитель: И. Н. Андреева, д-р психол. наук, профессор
Полоцкий государственный университет имени Ефросинии Полоцкой,
г. Новополоцк, Республика Беларусь

РАЗЛИЧИЯ В ВЫРАЖЕННОСТИ КОММУНИКАТИВНЫХ РЕАКЦИЙ НА РЕВНОСТЬ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОСТАВА СЕМЬИ

В статье рассматриваются способы реагирования на ревность у студентов в зависимости от состава их родительской семьи. Цель эмпирического исследования – сравнить выраженность коммуникативных реакций на ревность у студентов с разным составом семьи. Использовалась методика «Коммуникативные реакции на ревность, CRJ», авторства L. Guerrero, P. Andersen (1998), в адаптации И. А. Фурманова и А. О. Вергейчик (2012). Для обработки данных использовался U-критерий Манна–Уитни. Выборка исследования – 105 человек. На достоверном уровне установлено, что у студентов из неполных семей более выражена насильственная коммуникация как способ реагирования на ревность. Различия в выраженности реакций на ревность у студентов из полных и неполных семей указывают на важность состава семьи как одного из детерминирующих факторов построения межличностных отношений.

Ключевые слова: коммуникативные реакции на ревность, состав семьи, студенты.

V. S. Tsyplyakova

Scientific adviser: I. N. Andreyeva, doctor of psy. sciences, professor
Euphrosyne Polotskaya State University of Polotsk,
Novopolotsk, Republic of Belarus

DIFFERENCES IN THE EXPRESSION OF COMMUNICATIVE REACTIONS TO JEALOUSY DEPENDING ON FAMILY STRUCTURE

The article examines the ways in which students respond to jealousy depending on the composition of their parental family. The purpose of the empirical study is to compare the

severity of communicative reactions to jealousy in students with different family compositions. The technique "Communicative Responses to Jealousy, CRJ" by L. Guerrero, P. Andersen (1998), as adapted by I. A. Furmanov and A. O. Vergeichik (2012) was used. The Mann-Whitney U-test was used to process the data. The study sample was 105 people. It was established at a reliable level that students from single-parent families have a more pronounced violent communication as a way of responding to jealousy. Differences in the severity of reactions to jealousy in students from complete and single-parent families indicate the importance of family composition as one of the determining factors in building interpersonal relationships.

Keywords: communicative reactions to jealousy, family composition, students.

Во все времена и эпохи проблема построения семьи и близких романтических отношений являлась значимой и волнующей. На сегодняшний день данная проблематика не потеряла актуальности, однако, приобрела новые условия. Появление новых форм брака, изменение в установках по отношению к построению семьи, сексуальная революция и новый взгляд на обязательство продолжения рода стимулировали ученых активно изучать сферу романтических взаимоотношений.

Одним из таких направлений, привлекающих особый интерес исследователей, является ревность. Данное чувство характеризуется определенной дихотомией: оно может послужить как стимулом к работе над собой и поспособствовать саморазвитию, так и побудить к деструктивным формам поведения и нанести ущерб партнерскому взаимопониманию. Психолог Е. П. Ильин в своей книге «Психология общения и межличностных отношений» определяет ревность как подозрительное отношение человека к объекту обожания, связанное с мучительным сомнением в его верности либо знанием о его неверности [1].

Выделяют четыре типа ревности: собственническую, ревность от ущемленности, привитую и обращенную ревность. Каждый из типов ревности характеризуется следующими чертами:

а) собственническая ревность: подозрения партнера выражаются в форме деспотичного поведения, следствием которого выступают страдания того, кого ревнуют;

б) ревность от ущемленности: низкая самооценка в совокупности с неуверенностью в себе формирует представление о себе как о недостойном партнере, что приводит к страданиям того, кто ревнует;

в) привитая ревность: подозрения друзей/приятелей/родственников о неверности партнера рассматриваются в качестве аксиомы;

г) обращенная ревность: собственное желание изменить проецируется на партнера [1].

Актуальность изучения ревности связана с её стимулирующей функцией. Как уже говорилось ранее, данное чувство может изменить поведение человека как в лучшую, так и в худшую сторону. Изучая способы проявления ревности, можно как избежать пагубных последствий вроде нанесения физических увечий или разводов, так и способствовать развитию конструктивных методов решения конфликтов, источником которых служит ревность. Учитывая тот факт, что семья влияет на становление большинства личностных структур, выявление различий именно по данному критерию может объяснить причины преобладания того или иного способа реагирования на подозрение партнера в неверности.

Цель исследования – сравнить выраженность коммуникативных реакций на ревность у студентов из полных и неполных семей.

Гипотеза исследования – выраженность коммуникативных реакций на ревность у студентов с разным составом семьи на достоверном уровне различается.

Методы исследования: организационный (сравнительный), эмпирический (опрос), обработка эмпирических данных (U-критерий Манна–Уитни), интерпретационный

(структурный). Для сбора эмпирических данных использовалась методика «Коммуникативные реакции на ревность, CRJ», авторства L. Guerrero, P. Andersen (1998), в адаптации психологов И. А. Фурманова и А. О. Вергейчик (2012).

В состав выборки вошли студенты Полоцкого государственного университета имени Ефросиньи Полоцкой в возрасте 17-27 лет ($M = 19,4$ $SD = 1.52$). Представители выборки исследования относятся к возрасту юности и ранней зрелости согласно возрастной периодизации жизненного цикла человека Э. Эриксона. Общее количество испытуемых – 105 студентов, из которых 53 юноша и 52 девушки. Процентное соотношение студентов по составу семьи следующее: 81 человек из полной семьи, 24 – из неполной.

Результаты и их обсуждение. При помощи критерия U-критерий Манна-Уитни мы выявили различия в коммуникативных реакциях на ревность между студентами, которые росли в полной и неполной семье. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Различия в коммуникативных реакциях на ревность у студентов из полных и неполных семей

Переменная	Сумма рангов		U-критерий	Уровень значимости
	Полная семья	Неполная семья		
Активное дистанцирование	4 138,00	1 533,00	735,00	0,06
Негативная аффективная экспрессия	4 153,00	1 518,00	750,00	0,08
Интегративная коммуникация	4 287,50	1 383,50	884,50	0,45
Дистрибутивная коммуникация	4 158,00	1 513,00	755,00	0,08
Избегание/отрицание	4 186,00	1 485,00	783,00	0,13
Насильственная коммуникация/угрозы	4 127,00	1 544,00	724,00	0,00
Контроль/ограничение	4 277,00	1 394,00	874,00	0,39
Компенсация/замещение	4 483,50	1 187,50	887,50	0,47
Манипуляция	4 238,00	1 433,00	835,00	0,21
Контакт с соперником	4 510,00	1 161,00	861,00	0,27

Согласно данным, представленным в таблице 1, на достоверном уровне студенты их полных и неполных семей различаются по показателям насильственной коммуникации, так как $p \leq 0,01$. Принимая во внимание тот факт, что для сравнения используется непараметрический метод, чтобы сравнить медианы, мы рассмотрим «ящичную» диаграмму для переменной «насильственная коммуникация/угрозы» у испытуемых из полных и неполных семей (рисунок 1).

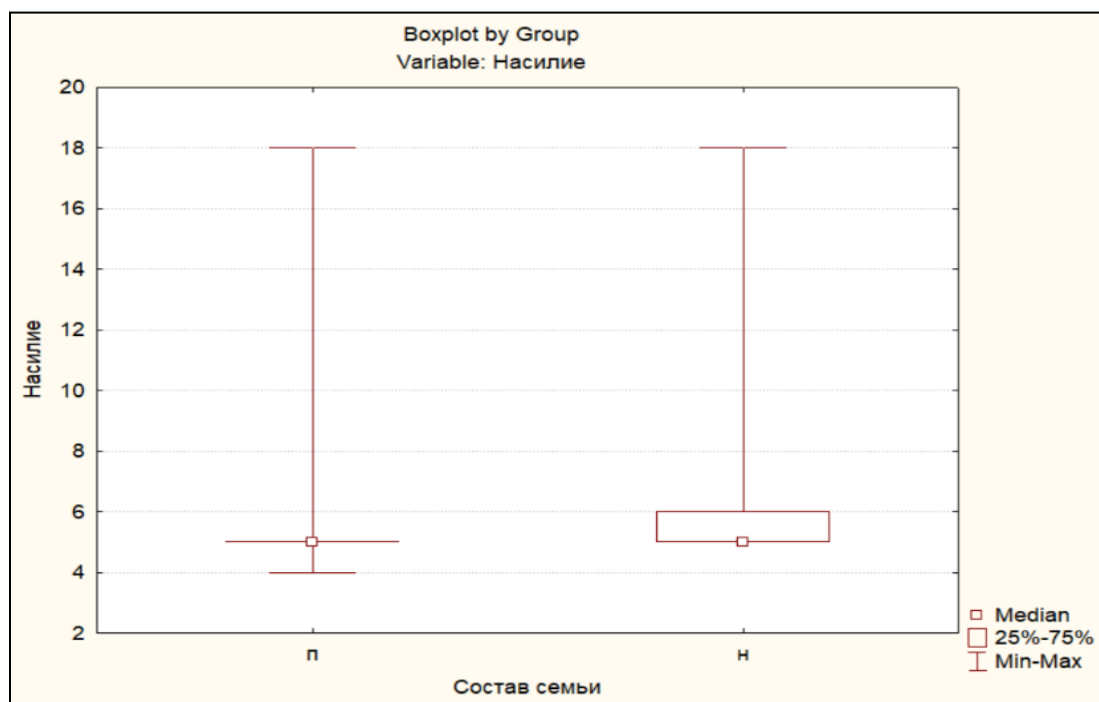


Рисунок 1 – Медианы переменной «насильственная коммуникация / угрозы» у студентов из полных и неполных семей

На рисунке представлено, что медиана переменной «насильственная коммуникация/угрозы» преобладает у студентов из неполных семей в отличие от учащихся, воспитывавшихся в полных семьях. Мы предлагаем следующее объяснение данному феномену. В связи с тем, что среди неполных семей, преобладают семьи с матерями-одиночками (согласно главному статистическому управлению Минской области, их процент равен примерно восьмидесяти двум) [2], мы будем рассматривать особенности воспитания детей, где из родителей имеется только мать.

В связи с тем, что женщина воспитывает ребенка в одиночку, то ей приходится выполнять не только традиционные материнские функции, но и брать на себя частично или полностью функции отца [3]. Мать-одиночка совершает попытки научить ребенка дисциплине посредством классических мужских методов, будь то нравоучение, указание, сравнение с другими детьми или угроза физическим наказанием. Такие родительницы, подобно лицам мужского пола, стараются подавить волю и капризы наследника за счет проявления силы и авторитета. Из-за этого страдает одна из важнейших материнских функций: обеспечение эмоционального благополучия, которое впоследствии, во взрослом возрасте, проявляло бы себя в виде сопереживания, эмпатии, стремлении наладить эмоциональную связь и понять чувства партнера. Однако, учитывая стремление таких родительниц выполнить сразу две роли и компенсировать отсутствие отца, у ребенка подсознательно закрепляется метод насильственного общения как типичного способа поведения, а понимание эмоций другого человека уходит на второй план. Как следствие, такие дети не замечают нанесение морального вреда в виде эмоциональной жестокости и используют те техники, которые использовались в детстве матерью и служили примером для подражания.

Таким образом, выявлено на достоверном уровне преобладание у студентов из неполных семей одного показателя – «насильственная коммуникация / угрозы». Это значит, что гипотеза о том, что выраженность коммуникативных реакций на ревность у студентов с разным составом семьи на достоверном уровне различается, подтвердилась частично.

Список использованных источников

- 1 Ильин, Е. П. Психология общения и межличностных отношений / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 576 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
- 2 Национальный статистический комитет Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – 2022. – Режим доступа: https://minsk.belstat.gov.by/upload/Minckaja_obl_Exel/svod/Статистический%20обзор%20к%20Международному%20дню%20семей.pdf – Дата доступа: 29.04.2025
- 3 Овчарова Р.В. Материнство в неполной семье [Текст]: монография / Р.В. Овчарова, М.А. Мягкова. – Курган : Изд-во Курганского гос. ун-та, 2014. – 356 с.

H. S. Yaroshevich, Shi Jingxuan

Francisk Skorina Gomel State University,
Gomel, Republic of Belarus

THE CORRELATION BETWEEN THE LEVEL OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND AWARENESS OF YOUTH

The article presents the results of an empirical study of the correlation between the level of psychological well-being and youth awareness. The study revealed a strong positive correlation between environmental mastery and awareness, as well as a strong negative correlation between environmental mastery and non-judgemental behavior. Recommendations on the development of mindfulness skills are given.

Keywords: psychological well-being, awareness, development of awareness.

А. С. Ярошевич, Shi Jingxuan

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ УРОВНЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ОСОЗНАННОСТЬЮ МОЛОДЕЖИ

В статье приводятся результаты эмпирического исследования взаимосвязи уровня психологического благополучия с осознанностью молодежи. В результате исследования была выявлена сильная положительная корреляция между экологическим мастерством и осознанностью, а также сильная отрицательная корреляция между экологическим мастерством и оценкой непредвзятого поведения. Даны рекомендации по развитию навыков осознанности.

Ключевые слова: психологическое благополучие, осознанность, развитие осознанности.

Mindfulness originally stems from Buddhist psychology, with its core theory revolving around the insight and liberation of the mind. The concept of mindfulness itself is very abstract. It involves the awareness and perception of the inner state and current experience that are difficult to measure directly with external indicators, and emphasizes introspective exploration, which is not in line with the mainstream empirical research ideas at that time [7].

Mindfulness research introduces new perspectives and methods to psychology, focusing on the individual's inner consciousness, emotional regulation, self-cognition and other aspects, making psychology's understanding of human psychology more comprehensive and in-depth.

The purpose of the research was find the correlation between psychological well-being and Mindfulness.

Sample: 50 Chinese students studying at Francisk Skorina Gomel State University aged between 20 to 25 years.

The study was conducted using **diagnostic methods:**

1 The Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). These five factors include observation, description, acting with awareness, non-judgemental behavior and non-reactivity.

2 Ryff Mental Health Test: this questionnaire mainly investigates people's ability to control the environment and personal growth. Investigates the individual's ability to adapt to and control the surrounding environment: whether they can effectively manage their living space and social environment, whether they can use the resources in the environment to

achieve their goals, and whether they are able to cope with complex environmental changes. Whether the individual feels that he or she is constantly growing and developing, whether he or she has new experiences, learns new knowledge and skills, and whether he or she has the internal motivation and practical actions to improve himself or herself.

Based on the results of the study using method Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), it was revealed that

Scores on the observation scale are concentrated at the middle level, and the proportion of low scores is relatively high, indicating that some individuals lack the ability to be aware of their own inner experiences.

The proportion of low scores is the highest on the description scale, reflecting that the group generally has difficulties in expressing emotions or experiences in words.

Scores on the mindful action scale the proportion of high scores is the highest, indicating that most people can stay focused and aware in their actions.

The proportion of high scores is extremely high on the non-judgmental behavior scale, reflecting that the group has a strong ability to accept the status quo and reduce self-criticism.

Scores on the non-reactivity scale are relatively balanced, and the proportion of high and low scores is close, indicating that individuals have great differences in controlling emotional reactions. The data is clearly shown in Figure 1.

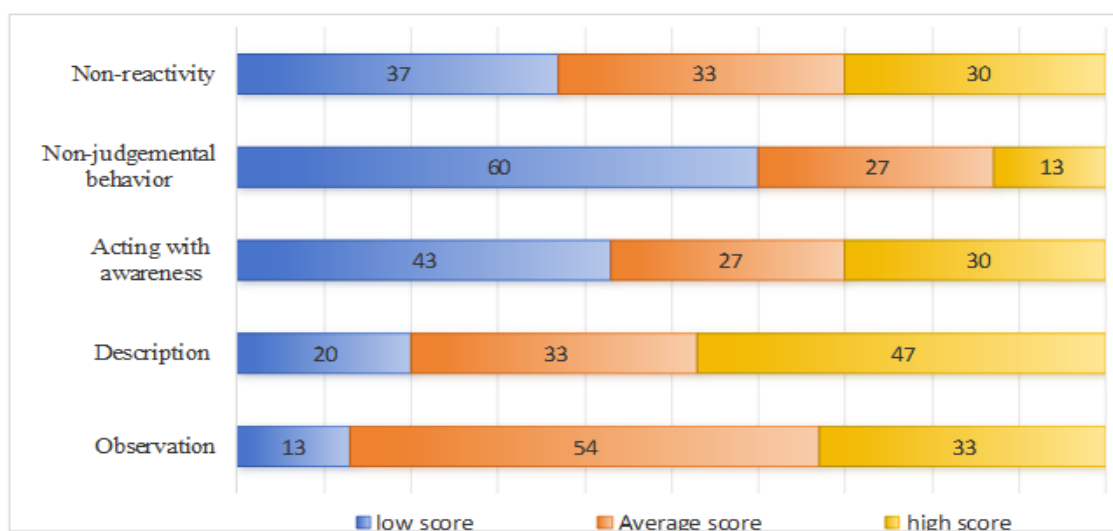


Figure 1 – The results of the study using method Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)

The results according to Ryff Mental Health Test showed that:

- achievers account for 22 %. This type of people value great achievements and social recognition, are emotionally stable, are governed by conscience and stick to principles. They show the characteristics of clear goals and lofty ambitions, and often pursue the maximization of positive emotions. They have a high degree of maturity in social and interpersonal skills, can better follow social norms and develop self-control;

- conservers account for 28 %, which is relatively large in the sample. They seek security and harmony and strictly follow social norms and gender role behaviors;

- Seekers account for the highest proportion, reaching 38 %. They are not bound by social norms, constantly pursue personal knowledge, often seek new experiences at the cost of anxiety, and their emotions are easily amplified, with high levels of positive and negative emotions;

- Depleted people account for 12 %. This type of people lack positive mental health patterns and often fall into negative emotions. They are hesitant and unpredictable in their actions. They lack a sense of personal significance and have a fragile self-defense system. The data is clearly shown in Figure 2.

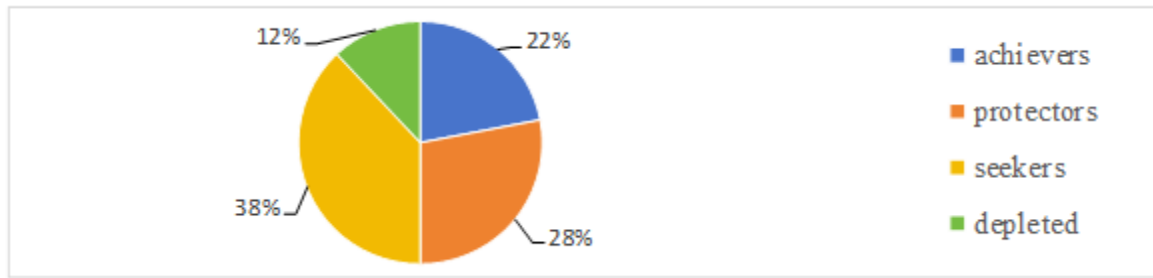


Figure 2 – The results of the study using Ryff Mental Health Test

To identify the correlation between psychological well-being and the level of awareness, statistical data processing was carried out using the Spearman criterion. The results are presented in table 1.

Table 1 – The value of the Spearman correlation coefficient and the significance of the correlation

The correlation under study between	The Spearman correlation coefficient	Value and the type of connection	Critical point	Significance of the correlation
Environmental Mastery – Observation score	0,1198	Weak direct	at $p = 0.05$ 0,361 at $p = 0.01$ 0,279	Insignificant
Environmental Mastery – Description score	0,128	Weak direct		Insignificant
Environmental Mastery – Acting with awareness score	0,585	Strong direct		Significant
Environmental Mastery – Non-judgemental behavior score	–0,765	Strong direct		Significant
Environmental Mastery – Non-reactivity score	0,133	Weak direct		Insignificant
Personal growth – Observation score	–0,218	Weak direct		Insignificant
Personal growth – Description score	–0,229	Weak direct		Insignificant
Personal growth – Acting with awareness score	–0,226	Weak direct		Insignificant
Personal growth – Non-judgemental behavior score	–0,136	Weak direct		Insignificant
Personal growth – Non-reactivity score	–0,125	Weak direct		Insignificant

Based on the presented data, the following conclusions can be drawn:

- there is a strong positive correlation between environmental mastery and awareness ($p = 0.585$). This indicates that the more aware a person is, the more they consider themselves capable of controlling the environment. People with a higher level of control over their environment demonstrate greater awareness in their actions, which is consistent with active participation in daily life;

- there is a strong negative correlation between environmental mastery and assessment of unbiased behavior ($p = -0.765$). The stronger a person's ability to control the environment, the weaker his "unbiased behavior". Increasing the level of environmental awareness can reduce the tendency to be open-minded about what is happening.

This duality implies that while EM supports goal-directed mindfulness, it may conflict with highlighting potential trade-offs in psychological functioning. These findings underscore the need to explore how environmental control interacts with specific mindfulness practices and their implications for well-being.

Based on the five dimensions involved in the FFMQ questionnaire, namely observation, description, conscious action, non-judgment and non-reaction, the following methods can be used to cultivate mindfulness of Young men and Women:

- daily observation practice—arrange special time every day for observation practice, such as spending 10–15 minutes observing the surrounding environment, such as objects in the room, the scenery outside the window, etc., and pay close attention to the color, shape, texture and other details of the objects;

- spend a few minutes every day recording your experiences, feelings and thoughts. When describing, try to use specific and detailed words. Such descriptions help improve awareness and expression of one's inner world;

- when communicating with others, give the other person full attention, stop other things in your hands, focus your eyes on the other person, listen carefully to the content and tone of the other person's words, don't interrupt the other person, and don't rush to conceive your own response in your mind, just listen simply and understand the other person's views and feelings;

- share your feelings and experiences with friends, family or psychological counselors, and clearly describe your emotions, thoughts and related situations in the process of telling. This will not only help you understand yourself better, but also gain different perspectives and support from others;

- when judgmental thoughts about yourself or others appear in your mind, you should be aware of these thoughts in time and remind yourself that this is just a judgment, not necessarily the fact;

- when you encounter strong emotional stimulation, give yourself a "pause" time first, such as counting 10 numbers silently in your mind, or taking a few deep breaths, so that you can calm down from the emotional impulse and avoid making impulsive reactions immediately.

Through the above method suggestions based on the dimensions of the FFMQ questionnaire, continuous practice and cultivation of relevant abilities can gradually improve the individual's mindfulness level, which in turn has a positive impact on mental health, helping people better cope with the stress and challenges in life, and improving psychological resilience and happiness. Data on the correlation between psychological well-being and mindfulness will allow people to more effectively cope with psychological problems such as anxiety, depression and stress, reduce the impact of negative emotions and increase psychological stability and happiness.

List of sources used

1 开创心理学史研究的新时代 [Electronic resource]. – Access mode: <https://ir.nwnu.edu.cn/handle/39RV6HYL/4645> – Access date: 13.12.2024.

H. S. Yaroshevich, Zhang Shiwen
Francisk Skorina Gomel State University,
Gomel, Republic of Belarus

THE CORRELATION BETWEEN LOCUS CONTROL AND THE STRESS LEVELS OF YOUTH

The article presents the results of an empirical study of the correlation between stress levels and the locus of control in young people. The study revealed a statistically significant correlation between the external locus of control and stress levels. Giving recommendations for reducing stress levels.

Keywords: stress, locus control, stress reduction.

А. С. Ярошевич, Zhang Shiwen
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ЛОКУСОМ КОНТРОЛЯ И УРОВНЕМ СТРЕССА У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ

В статье приводятся результаты эмпирического исследования взаимосвязи уровня стресса с локусом контроля у молодых людей. В результате исследования была выявлена статистически значимая взаимосвязь между экстернальным локусом контроля и уровнем стресса. Даны рекомендации для снижения уровня стресса.

Ключевые слова: стресс, локус-контроль, снижение уровня стресса.

Psychological stress is one of the most complex interdisciplinary problems at the intersection of psychology, psychophysiology and physiology. It is difficult to imagine a person who would not be exposed to factors that provoke stress. Moreover, people face stressful situations all the time. On the one hand, stress stimulates human activity, allows you to use your potential more intensively, on the other hand, it can have a huge destructive force, lead to serious inner feelings and neurotic states.

The locus of control refers to an individual's perception regarding the source of control over events in their life. It was first proposed by Julian Rotter in the 1950s and 1960s. People with an internal locus of control believe that they have significant influence and responsibility for their own outcomes and experiences. They think that their actions, decisions, and abilities play a major role in determining what happens to them. At the same time, extroverts are expected to be engaging, and gregarious. This can engender an overwhelming pressure to perform and fulfill the lofty standards set by others. The apprehension of failing to meet this role can precipitate anxiety and self-doubt [1]. Extroverted adults may be compelled to engage in extensive networking activities and after-work social functions, and cultivate relationships with clients and colleagues. While these undertakings may initially seem consonant with their natural inclinations, the pressure to make a favorable impression, consummate business deals, and advance their careers can metamorphose them into sources of stress.

The purpose of the empirical study was find the correlation between stress levels and the locus control of youth, to explore whether individuals with an internal locus of control experience less stress compared to those with an external locus of control.

The study involved 100 participants, including 50 males and 50 females. The participants were Chinese adults aged between 18 to 26 years. This age group was chosen because adults often face significant stressors related to changes in their work, social and personal lives.

Research Methods:

1 Rotter's Internal-External Locus of Control Scale (IELCS). This scale measures the degree to which individuals believe they have control over their lives (internal locus of control) versus the degree to which they believe external forces (such as luck, fate, or powerful others) control their lives (external locus of control). The scale consists of 29 items, with each item presenting a pair of statements. Participants choose the statement that best reflects their beliefs. Higher scores indicate a stronger external locus of control, while lower scores indicate a stronger internal locus of control.

2 Perceived Stress Scale (PSS) is a widely used self-report questionnaire that measures the degree to which individuals perceive their lives as stressful. It consists of 10 items that assess how unpredictable, uncontrollable, and overloaded respondents find their lives. Participants rate their experiences on a 5-point Likert scale, ranging from “never” to “very often”. Higher scores indicate higher levels of perceived stress.

Based on the results of the study using Rotter's IELCS, it was revealed that:

40 % of the respondents scored high, indicating a strong external locus of control. These individuals tend to believe that external forces, such as luck or fate, control their lives. They may feel less empowered to change their circumstances and may experience higher levels of stress due to a perceived lack of control.

35 % of the respondents scored average, indicating a balanced locus of control. These individuals believe that both internal and external factors influence their lives. They may experience moderate levels of stress, depending on the situation.

25 % of the respondents scored low, indicating a strong internal locus of control. These individuals believe that they have significant control over their lives and are more likely to take proactive steps to manage stress. They may experience lower levels of stress due to their belief in their ability to influence outcomes. The data is clearly shown in Figure 1.

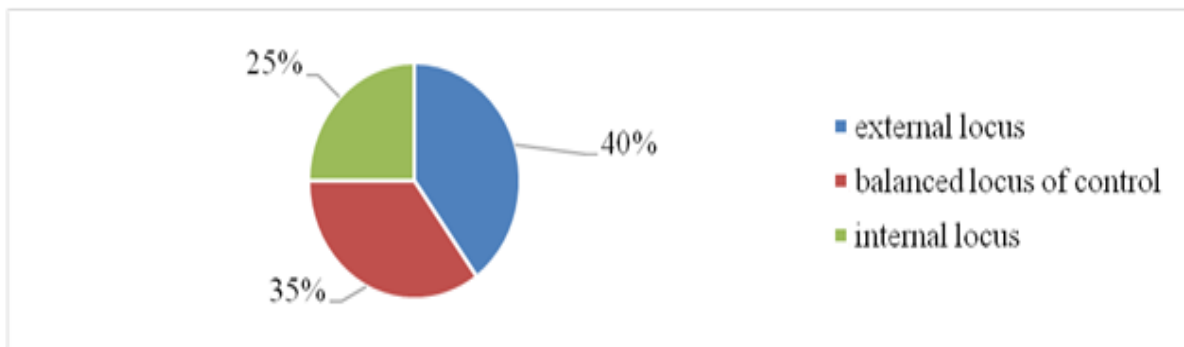


Figure 1 – Distribution of Locus of Control Levels

Based on the results of the study using the PSS, it was revealed that:

30 % of the respondents scored high, indicating high levels of perceived stress. These individuals often feel overwhelmed by their responsibilities and find it difficult to manage stress. They may benefit from stress management interventions.

50 % of the respondents scored average, indicating moderate levels of perceived stress. These individuals experience stress but are generally able to cope with it using various strategies.

20 % of the respondents scored low, indicating low levels of perceived stress. These individuals feel in control of their lives and are less likely to experience significant stress.

The data is clearly shown in Figure 2.

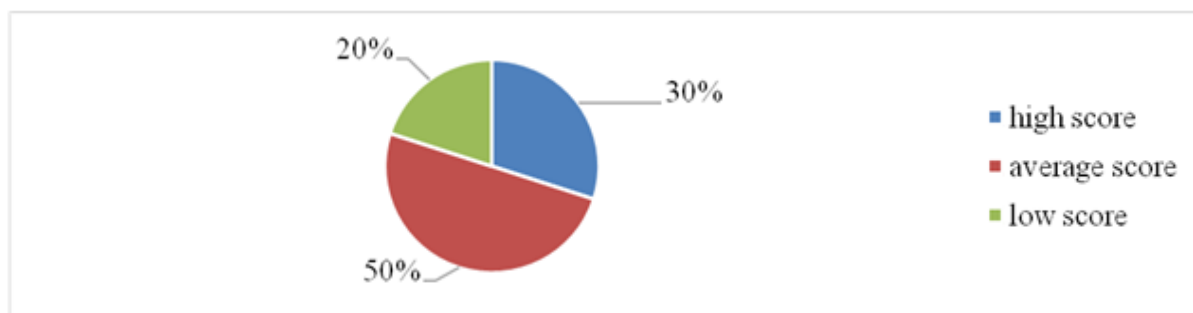


Figure 2 – Distribution of Perceived Stress Levels

Statistical data processing using Spearman's criterion was carried out to identify the correlation between the locus of control and the stress level. Based on the results of the statistical analysis, it can be said that there is statistically significant correlation between stress level and extraversion. The observed strong direct correlation (Spearman's $r_s = 0,983$) implies that the more extroverted a person is, the more stressed they experience.

The results obtained can be used to develop psychological programs aimed at developing stress coping skills and increasing the stress tolerance of young people with an external locus of control. Identifying the specific stress factors faced by young people and evaluating the effectiveness of various stress management strategies can help develop support systems and interventions tailored to the needs of this population group.

List of sources used

1 Rotter, J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement / J. B. Rotter, // Psychological Monographs: General and Applied. – 1966. – № 80 (1). – PP. 1–28. [Electronic resource]. – Access mode: <https://doi.org/10.1037/h0092976> – Access date: 18.12.2024.

Ван Мэня

Научный руководитель: Н. Г. Новак, канд. психол. наук, доцент
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ КАК ФАКТОР МОТИВАЦИИ ОБУЧЕНИЯ КИТАЙЦЕВ ЗА РУБЕЖОМ

В статье рассматривается проблема мотивации китайской молодежи к обучению за рубежом посредством социальных сетей. В современном мире социальные сети создают уникальную экосистему для обмена опытом и знаниями, формируя общественное мнение, социальные ориентиры престижности. Автор описывает преимущества и риски влияния контента на готовность молодых людей к академической миграции.

Ключевые слова: академическая мобильность, социальные сети, обучение за рубежом.

Wang Mengya

Scientific adviser: N. G. Novak, PhD of Psychol. Sciences, Ass. Professor
Francisk Skorina Gomel State University,
Gomel, Republic of Belarus

SOCIAL MEDIA AS A MOTIVATION FACTOR FOR CHINESE STUDENTS TO STUDY ABROAD

The article examines the problem of motivating Chinese youth to study abroad through social media. In the modern world, social networks create a unique ecosystem for the exchange of experience and knowledge, forming public opinion, social guidelines of prestige. The author describes the advantages and risks of the impact of content on the readiness of young people for academic migration.

Keywords: academic mobility, social networks, study abroad.

Обучение за рубежом становится все более популярным среди граждан Китая, особенно в молодежной среде, что обусловлено в первую очередь влиянием международной образовательной мобильности. Современная образовательная парадигма Китая характеризуется возникновением нового культурного феномена – «глобального конфуцианства», когда традиционное уважение к знаниям дополняется ориентацией на международный опыт. Происходит переосмысление классических конфуцианских принципов образования через призму интернационализации в направлении формирования уникального синтеза традиционных ценностей и современных глобальных императивов.

В значимый институциональный механизм формирования и усиления мотивации к обучению за рубежом превращаются социальные сети, создавая уникальную экосистему для обмена опытом и знаниями. Исследования Wang & Li выявляют, что платформы типа Douyin (китайская версия TikTok) функционируют как мощные каналы социального влияния, где контент о международном образовании генерируется не только профессиональными экспертами, но и самими студентами [1, с. 156]. Это формирует эффект «пирингового обучения» (peer-to-peer learning), где успешные примеры сверстников становятся ключевым источником мотивации.

Феномен «социального доказательства», описанный Chen et al., демонстрирует, что публичные истории успеха блогеров и экспертов создают у молодежи установку на достижимость аналогичных результатов. По данным исследования, более 70 % пользователей платформы Douyin, регулярно взаимодействующих с контентом о международном образовании, рассматривают обучение за рубежом как реалистичную цель [2, с. 98].

Безусловно, социальные сети становятся площадкой для формирования глобальных образовательных сообществ, где участники обсуждают университеты, программы, стипендии и стратегии поступления. Анализ активности пользователей показывает, что ежемесячно на платформе Douyin публикуется более 1 миллиона постов, связанных с зарубежным образованием, при этом уровень вовлеченности (лайки, комментарии, репосты) достигает 45 % [3, с. 212]. Это подтверждает гипотезу Zhang о том, что социальные медиа трансформируют традиционные механизмы принятия образовательных решений, делая их более коллективными и интерактивными [4, с. 78].

По данным Wang, что около 70 % студентов рассматривают обучение за рубежом как стратегический инструмент для повышения своего социального статуса и получения общественного признания [5, с. 89]. Особую роль играет феномен «рефлексивного статуса», где восприятие собственной значимости формируется через призму общественного мнения. По данным Li и Wang, более 60 % респондентов указывают, что стремление к признанию в обществе является движущей силой их решения об обучении за рубежом. При этом уровень социальной одобряемости напрямую коррелирует с рангом университета в международных рейтингах [6, с. 178]. Интересно отметить, что этот феномен не ограничивается только профессиональной сферой. Liu выявил, что выпускники зарубежных вузов также получают преимущества в социальных и культурных кругах, где их образование воспринимается как символ престижа и успешности [7, с. 92].

Феномен «статусной легитимации», описанный Chen et al., подчеркивает, что выпускники зарубежных вузов воспринимаются как носители глобального опыта и передовых знаний, что автоматически наделяет их более высоким уровнем социальной значимости. Эмпирические данные показывают, что работодатели в Китае оценивают опыт зарубежного образования как фактор, увеличивающий конкурентоспособность кандидата на 35–40 % [8, с. 134]. Кроме того, современные родители и студенты начинают ассоциировать престиж зарубежных университетов не только с академическими достижениями, но и с доступом к эксклюзивным социальным сетям и профессиональным сообществам [9, с. 215]. Это создает эффект «социальной элитизации», где диплом зарубежного вуза становится маркером принадлежности к глобальной образовательной элите.

Таким образом, в современном мире социальные сети являются важным мотивационным фактором академической миграции. Следуя тенденциям образовательной глобализации, Китай, долгое время жестко сохраняющий конфуцианские традиции, очень активно включился в процесс международной образовательной мобильности. В этом аспекте социальные сети - уникальная экосистема для обмена опытом и знаниями. Важную роль играют микрорассказы, где авторы делятся личным опытом адаптации, учебы и карьерного роста, что снижает психологический барьер страха перед неизвестностью. Однако здесь важно помнить об эффекте «идеализированного восприятия», характерном для молодых людей, которые желают, но пока не имеют возможности отправиться на обучение за рубеж. Другими словами, несмотря на информационную доступность, чрезмерная экспозиция к «идеальным историям успеха» может провоцировать чувство неудовлетворенности собой.

Список использованных источников

- 1 Wang, L., & Li, K. (2022). Social Media Influence on International Education Choices.
- 2 Chen, X. et al. (2023). Social Proof and Educational Motivation in Digital Age.
- 3 Ministry of Education of China (2022). Report on Digital Learning Trends.
- 4 Zhang, W. (2023). Peer-to-Peer Learning Through Social Platforms.
- 5 Wang, L. (2021). Social Recognition and International Education.
- 6 Li, K., & Wang, M. (2023). Reflexive Status and Social Mobility.
- 7 Liu, X. (2022). Cultural Capital and Educational Prestige.
- 8 Chen, X., et al. (2022). Status Legitimation Through Global Education.
- 9 Zhang, W. (2023). Symbolic Capital in Higher Education.

ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ В СЛОЖНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ И СИТУАЦИИ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Е. В. Дробышевская

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ЖЕНЩИНАМ ПРИ ПОСЛЕРОДОВОЙ ДЕПРЕССИИ

В статье рассматривается послеродовая депрессия (ПРД), которая является серьёзным психоэмоциональным расстройством, по статистике она затрагивает от 10 до 20 % женщин в послеродовом периоде. Несмотря на её распространённость, проблема нередко остаётся недооценённой и не вовремя диагностированной. В статье рассматриваются клинические проявления ПРД, факторы риска, а также эффективные методы психологической помощи, включая когнитивно-поведенческую терапию, межличностную психотерапию, групповые и семейные вмешательства. Особое внимание уделяется необходимости мультидисциплинарного подхода и профилактической работе.

Ключевые слова: послеродовая депрессия, психологическое сопровождение, депрессия, эмоциональное расстройство, беременность, материнство.

E. V. Drobyshevskaya

Francisk Skorina Gomel State University,
Gomel, Republic of Belarus

PSYCHOLOGICAL HELP FOR WOMEN WITH POSTPARTUM DEPRESSION

This article discusses postpartum depression (PD), a serious psychoemotional disorder that affects 10 to 20 % of postpartum women. Despite its prevalence, the problem often remains underestimated and untimely diagnosed. The article discusses the clinical manifestations of PD, risk factors, as well as effective methods of psychological assistance, including cognitive behavioral therapy, interpersonal psychotherapy, group and family interventions. Special attention is paid to the need for a multidisciplinary approach and preventive work.

Keywords: postpartum depression, psychological support, depression, emotional disorder, pregnancy, motherhood

Беременность и роды – одни из наиболее значимых событий в жизни женщины. Однако вместе с радостью материнства приходит и высокий риск развития психоэмоциональных нарушений. Послеродовая депрессия, как форма аффективного расстройства, представляет собой сложное состояние, которое может существенно ухудшить качество жизни женщины, её способность заботиться о ребёнке, а также повлиять на развитие младенца.

Материнство – не только радость, но также испытание для организма и психики женщины. Первые двенадцать месяцев после родов являются послеродовым периодом. Это уязвимый период в жизни женщины, связанный с увеличением риска возникновения психических расстройств, в частности послеродовой депрессии и посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) после родов. Статистика разных стран крайне сильно варьируется в зависимости от того, в какой стране было проведено исследование: так, в США частота депрессий в послеродовом периоде составляет 9 %, а в странах Европы распространённость послеродовой депрессии – около 10 %. При этом, согласно мировой статистике, от 10 до 26 % женщин сталкиваются с симптомами послеродовой депрессии.

Исследования, проведенные на российской выборке, показывают, что до 30 % женщин могут сталкиваться с симптомами послеродовой депрессии. Точной статистики о том, сколько женщин страдают от посттравматического стрессового расстройства после родов в разных странах, нет. Оценки распространенности посттравматического стрессового расстройства после родов колеблются от 0 % до 21 %. Наши данные на российской выборке показывают более высокую распространенность, а именно 15 %-17 % [1].

Послеродовая депрессия может развиваться в течение первых четырех недель после родов, хотя в ряде случаев симптомы манифестируют позже. К основным симптомам относятся: устойчивая подавленность настроения, утрата интереса к ранее приятной деятельности, хроническая усталость, нарушения сна, чувство вины и беспомощности, повышенная тревожность и трудности в установлении контакта с ребёнком.

К основным факторам риска развития послеродовой депрессии относятся: гормональные изменения, история депрессий, психосоциальные стрессы, низкая самооценка, отсутствие поддержки со стороны партнёра и трудные роды. К факторам риска развития послеродовой депрессии относят депрессию во время беременности, стрессовые жизненные события, плохую социальную и финансовую ситуацию, отсутствие партнера, нежелательную беременность или сексуализированное насилие со стороны партнера. Также значимым фактором является наличие страха перед предстоящими Харченко А. А., Юрьева В. С., Якупова В. А., Суарэз А. Д., Kharchenko A. A., Yurieva V. S., Yakupova V. A., Suarez A. D.

К факторам риска развития посттравматического стрессового расстройства после родов относят акушерскую агрессию, субъективную или объективную угрозу своей жизни или жизни ребенка, недостаток постоянной поддержки в родах и предыдущий травматический опыт родов. Послеродовая депрессия и ПТСР после родов влекут за собой неблагоприятные последствия, как для здоровья и благополучия матери, так и для ребенка. Послеродовая депрессия увеличивает суицидальные риски для матери, а также значительно снижает качество жизни. Кроме прочего, послеродовая депрессия чревата трудностями с грудным вскармливанием, проблемами с установлением контакта между матерью и младенцем, а также связана с когнитивными нарушениями и психопатологией у ребенка.

Несмотря на то, что послеродовые расстройства имеют большой масштаб распространения и серьезные последствия, матери не всегда получают необходимую профессиональную медицинскую и психологическую помощь. Кроме того, в обществе очень распространена стигматизация послеродовых ментальных трудностей. В действующих на сегодняшний день клинических рекомендациях ни послеродовая депрессия, ни посттравматическое стрессовое расстройство после родов не рассматриваются как отдельные психические расстройства. Отсутствует налаженная система информирования женщин и медиков о послеродовых расстройствах. Нет обязательного скрининга на послеродовую депрессию. Таким образом, женщины с симптомами послеродовых расстройств рискуют остаться без точного диагноза, эффективного лечения, а также надлежащего последующего наблюдения [1].

Основным методом помощи при послеродовой депрессии является психотерапия. Лечение с помощью психотерапии является терапией выбора, так как в этом случае возможно продолжение грудного вскармливания без вероятности развития побочных эффектов от приема фармакологических препаратов. От тяжести симптомов заболевания зависит, потребуются ли пациентке прием антидепрессантов. При этом важно отметить, что существуют антидепрессанты, совместимые с грудным вскармливанием, их может подобрать и назначить врач психиатр.

Когнитивно-поведенческая терапия помогает переработать негативные убеждения, укрепить уверенность в себе и развить навыки саморегуляции. Межличностная психотерапия направлена на устранение межличностных конфликтов и адаптацию к новой социальной роли. Включение партнёра в терапевтический процесс усиливает эффект лечения.

Групповая терапия позволяет женщине почувствовать поддержку. Цифровые инструменты также становятся важной частью системы помощи. Роль профилактики и информирования. Профилактика послеродовой депрессии начинается ещё в период беременности и включает информирование женщин, психологическое сопровождение, участие в школах подготовки к родам. Важно вовремя выявлять тревожные симптомы.

Наиболее эффективным является подход, основанный на взаимодействии психологов, психиатров, акушеров-гинекологов, педиатров и социальных работников. Такой подход позволяет оказать комплексную помощь женщине.

Послеродовая депрессия – это клиническое состояние, требующее своевременной диагностики и профессиональной помощи. Развитие системы психологической поддержки, особенно с учётом цифровых решений, становится приоритетом в охране психического здоровья женщин. Существенным барьером на пути эффективной помощи является отсутствие должного уровня информирования женщин и медицинских специалистов, а также отсутствие обязательного скрининга послеродовых расстройств в клинической практике. Отсутствие четких протоколов диагностики и помощи, стигматизация ментальных расстройств в обществе и зависимость обращения за помощью от уровня образования и дохода значительно ограничивают доступ женщин к своевременной и квалифицированной помощи.

Наиболее эффективным методом помощи при послеродовой депрессии выступает психотерапия, прежде всего когнитивно-поведенческая и межличностная. Эти подходы позволяют переработать негативные когниции, адаптироваться к новой социальной роли и восстановить эмоциональные ресурсы. Современные формы поддержки – включая участие партнёра, групповую терапию и цифровые платформы – демонстрируют высокую эффективность и доступность в постнатальном контексте.

Профилактика послеродовых расстройств должна начинаться ещё в антенатальном периоде и включать междисциплинарное взаимодействие психологов, психиатров, акушеров-гинекологов, социальных работников и педиатров. Такой комплексный подход, опирающийся на раннее выявление рисков, психопросвещение и цифровые ресурсы, позволяет существенно снизить заболеваемость и повысить качество жизни матери и ребенка.

На основании представленных данных необходимо инициировать разработку и внедрение национальных клинических рекомендаций, в которых послеродовая депрессия и посттравматического стрессового расстройства будут признаны отдельными диагностическими единицами. Внедрение регулярного скрининга, а также системной профилактической и терапевтической помощи в рамках охраны репродуктивного и психического здоровья женщин является актуальной задачей государственной политики.

Список использованных источников

1 Харченко, А.А. Психологическая и фармакологическая помощь при послеродовой депрессии и послеродовом ПТСР в России: социоэкономические факторы / А.А. Харченко, В.С. Юрьева, В.А. Якупова, А.Д. Суарэз // Консультативная психология и психотерапия. – 2024. Том: 32. – № 2 (124). – С. 9–30.

П. С. Братченя

Научный руководитель: Е. И. Климушко
Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь

ПОЛОВЫЕ РАЗЛИЧИЯ В МАКИАВЕЛЛИЗМЕ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ЛИЦ РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

Данная работа посвящена исследованию половых различий в проявлениях макиавеллизма и жизнестойкости у лиц ранней взрослости (18–25 лет). Статистический анализ показал, что мужчины и женщины не различаются по уровню макиавеллизма, вовлеченности и принятия риска. Однако у мужчин наблюдается тенденция к более высокой жизнестойкости и значимо более высокий уровень контроля.

Ключевые слова: макиавеллизм, жизнестойкость, ранняя взрослость, половые различия, адаптационные стратегии, личностные ресурсы, манипулятивное поведение.

P. S. Bratchenya

Scientific adviser: E. I. Klimushko
Belarusian State University,
Minsk, Republic of Belarus

SEX DIFFERENCES IN MACHIAVELLIANISM AND HARDINESS IN INDIVIDUALS OF EARLY ADULTHOOD

This study explores sex differences in the manifestations of Machiavellianism and hardiness in early adulthood (ages 18–25). Statistical analysis revealed that men and women do not differ in levels of Machiavellianism, engagement and risk-taking. However, men showed a tendency toward higher hardiness and significantly higher levels of control.

Keywords: Machiavellianism, hardiness, early adulthood, sex differences, adaptive strategies, personal resources, manipulative behaviour.

Макиавеллизм традиционно рассматривается в рамках «темной триады» личности наряду с нарциссизмом и психопатией. Данная черта в психологии представляет собой склонность человека манипулировать другими в межличностных отношениях для достижения личных целей. Люди с высокой степенью макиавеллизма зачастую рассматривают окружающих как инструменты для реализации своих замыслов. Это понятие включает в себя убеждение в том, что при взаимодействии с другими можно и даже нужно применять различные формы манипуляции, чтобы добиться желаемого результата [1].

Жизнестойкость личности представляет собой сложный психологический феномен, который играет решающую роль в способности людей эффективно справляться с трудностями и стрессами. Это понятие тесно связано с личностным потенциалом и способностью к саморегуляции поведения, что позволяет людям сохранять внутреннюю сбалансированность и успешность деятельности даже в условиях значительных внешних и внутренних вызовов [2]. С. Мадди выделял три ключевых компонента жизнестойкости: вовлеченность, контроль и принятие риска [5].

Период ранней взрослости является критическим периодом в жизни человека, когда происходит стабилизация личностного развития, закладываются основы будущих отношений и карьеры. В это время молодые люди начинают осознавать свои ценности, формировать романтические и дружеские отношения, а также принимать важные решения,

которые могут оказывать на них влияние в долгосрочной перспективе [3]. В этот период жизни макиавеллизм и жизнестойкость могут оказывать существенное влияние на адаптацию и социальные взаимодействия молодых людей.

В исследовании приняли участие 52 человека (26 женщин и 26 мужчин) в возрасте от 18 до 25 лет. Использовались следующие методики:

1 Шкала макиавеллизма личности (МАСН- IV) в адаптации В. В. Знакова. Стоит из 20 утверждений с 7-балльной шкалой ответов.

2 Тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой. Включает 45 вопросов, оценивающих три компонента: вовлеченность, принятие риска и контроль.

Статистическая обработка данных включала:

- Описательную статистику;
- Критерий Колмогорова-Смирнова;
- Параметрический t-критерий Стьюдента

Анализ данных показал, что у женщин преобладает средний уровень макиавеллизма (18 человек, 69,2 %). Это может свидетельствовать о том, что большинство женщин в данной выборке обладают определенной гибкостью в социальных взаимодействиях. Низкий уровень выявлен у 3 женщин (11,5 %), которые, вероятно, обладают высокой эмпатией, склонны к сотрудничеству и избегают манипуляций, ценя искренность. Высокий уровень макиавеллизма отмечен у 5 женщин (19,2 %), характеризующихся стремлением к власти, циничным взглядом и готовностью использовать других. Такие черты могли сформироваться под влиянием конкурентной среды или необходимости отстаивать свои интересы.

Среди респондентов-мужчин выявлены несколько иные закономерности в проявлении макиавеллизма. Низкий уровень макиавеллизма, так же, как и у женщин, зафиксирован у 3 мужчин (11,5 %). Эти мужчины, вероятно, придерживаются альтруистических взглядов и ориентированы на честные, открытые отношения. Средний уровень макиавеллизма наблюдается у 15 мужчин (57,7 %). Несмотря на то, что этот уровень также является преобладающим, его процент несколько ниже, чем у женщин. Это может указывать на то, что мужчины в большей степени склонны к проявлению либо низкого, либо высокого макиавеллизма. Высокий уровень макиавеллизма отмечен у 8 мужчин (30,8 %), что существенно выше, чем у женщин. Исследования подтверждают, что мужчины в целом показывают более высокие баллы по шкалам макиавеллизма, нежели женщины [4]. Этот факт может быть обусловлен особенностями мужской социализации и эволюционными предпосылками.

Таким образом, средний уровень макиавеллизма характерен для обеих групп, но мужчины чаще демонстрируют высокий уровень, что может отражать половые и социально-культурные особенности.

Низкий уровень жизнестойкости зафиксирован у 9 женщин, что составляет 34,6 % от общего числа опрошенных женщин. Эти женщины, вероятно, испытывают трудности в адаптации к стрессовым ситуациям. Средний уровень жизнестойкости наблюдается у 16 женщин (61,5 %). Это может свидетельствовать о том, что большинство женщин в данной выборке в целом способны справляться с жизненными вызовами, но с некоторыми трудностями. Высокий уровень жизнестойкости обнаружен лишь у 1 женщины (3,8 %). Это говорит о высокой устойчивости и способности эффективно справляться с трудностями, что может быть связано с сильной мотивацией и внутренними ресурсами.

Вовлеченность оказалась наиболее проблемным компонентом: 50 % женщин имеют низкий уровень, что свидетельствует о серьезных трудностях с погруженностью в жизнь. Контроль у большинства женщин средний (69,2 %), однако 30,8 % демонстрируют низкий уровень, что может проявляться в чувстве беспомощности, пассивности перед лицом обстоятельств. Принятие риска у женщин относительно высокое: 34,6 % готовы к риску, что может говорить о способности адаптироваться к быстро меняющимся условиям, несмотря на трудности с жизнестойкостью и вовлеченностью.

У мужчин средний уровень жизнестойкости также преобладает (16 человек, 61,5 %), но доли низкого и высокого уровней равны (по 19,2 %). Показатель вовлеченности у мужчин несколько лучше, чем у женщин: низкий уровень у 30,8 %, средний – у 69,2 %, однако высокий отсутствует. Контроль у мужчин выше: 76,9 % имеют средний уровень, 7,7 % – высокий, что контрастирует с отсутствием высокого уровня контроля у женщин. Наиболее заметное различие – в принятии риска: 50 % мужчин демонстрируют высокий уровень, что значительно выше, чем у женщин. Это может отражать биологические и социальные факторы, где мужчины традиционно поощряются к рискованному поведению.

Средний уровень жизнестойкости у обеих групп может быть связан с процессами профессионального самоопределения и адаптации, характерными для периода ранней взрослости.

Анализ различий с помощью t-критерия Стьюдента между мужчинами и женщинами по показателям макиавеллизма, жизнестойкости, вовлеченности, принятия риска и контроля показал следующие результаты.

Прежде всего, уровень макиавеллизма у мужчин и женщин статистически значимо не различается ($t = -0,556$, $p = 0,580$). Это говорит о том, что мужчины и женщины в равной степени склонны к манипулятивному поведению и стратегическому мышлению.

Различия в жизнестойкости между мужчинами и женщинами также не достигают уровня статистической значимости ($t = -1,723$, $p = 0,091$), однако наблюдается тенденция к более высокому уровню жизнестойкости у мужчин. Разность средних ($-9,038$) указывает на то, что мужчины, возможно, обладают большей устойчивостью перед жизненными трудностями и стрессами, но этот вывод требует дополнительной проверки, так как p -значение остается выше порогового уровня 0,05.

Вовлеченность, как один из компонентов жизнестойкости, так же не показывает значимых различий между мужчинами и женщинами ($t = -1,094$, $p = 0,279$). Однако разность средних ($-2,769$) говорит о том, что женщины могут быть менее вовлечены в активное преодоление трудностей по сравнению с мужчинами. Несмотря на это, отсутствие статистической значимости не позволяет утверждать этот вывод с полной уверенностью.

При анализе уровня принятия риска ($t = -1,002$, $p = 0,321$) также не было выявлено значимых различий. Разность средних ($-1,462$) может свидетельствовать о небольшой тенденции к более высокой склонности принятия риска у мужчин, но эта разница не является статистически значимой. В целом, это согласуется с данными, показывающими, что мужчины чаще склонны к риску, но в данном случае различия выражены недостаточно сильно.

Наибольшее различие между мужчинами и женщинами обнаружено в уровне контроля ($t = -2,648$, $p = 0,011$), что является статистически значимым результатом. Мужчины демонстрируют более высокий уровень контроля над обстоятельствами по сравнению с женщинами (разность средних $= -4,808$). Это может говорить о том, что мужчины чаще воспринимают себя как людей, способных влиять на события в своей жизни, в то время как женщины могут в большей степени полагаться на внешние факторы.

Таким образом, статистический анализ показал, что мужчины и женщины не различаются по уровню макиавеллизма, вовлеченности и принятия риска. Однако у мужчин наблюдается тенденция к более высокой жизнестойкости и значимо более высокий уровень контроля над жизненными обстоятельствами. Это может указывать на то, что мужчины ощущают большую способность управлять своей жизнью, что может оказывать влияние на их поведение и стратегии преодоления трудностей.

Список использованных источников

1 Калущкая, И.Н. Представления о макиавеллизме: разнообразие подходов и оценок / И.Н. Калущкая, А.Н. Поддяков // Культурно-историческая психология. – 2007. – № 4. – С. 78–90.

2 Лобза, О.В. Жизнестойкость как компонент психологической безопасности личности / О.В. Лобза // Вестник Прикамского соц. института. – 2019. – № 2 (83). – С. 75-79.

3 Порхачева, Л.В. Основные направления развития личности в период ранней взрослости / Л.В. Порхачева, К.Я. Джус // СибСкрипт. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-napravleniya-razvitiya-lichnosti-v-period-ranney-vzroslosti>. – Дата доступа : 07.03.2025.

4 Kavya, K. Machiavellianism: A meta-analytic review / K. Kavya, N. Hafsath, T. Sannet // Journal of Educational and Psychological Research. – 2022. – Vol. 11. – P. 23-30.

5 Maddi, S.R. The story of Hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice / S.R. Maddi // Consulting Psychology Journal: Practice and Research. – 2002. – № 54. – P. 173-185.

М. В. Иванова

Научный руководитель: С. В. Остапчук

Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой,
г. Новополоцк, Республика Беларусь

ВЗАИМОСВЯЗЬ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА И СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

В данной статье исследовалась взаимосвязь уровня суицидального риска и различных типов социальной поддержки у подростков. Данные, полученные в ходе исследования, свидетельствуют о значимой взаимосвязи между выраженностью суицидального риска и уровнем социальной поддержки со стороны семьи, друзей и значимых других. Было обнаружено, что высокая социальная поддержка связана с более низким уровнем суицидального риска.

Ключевые слова: суицидальный риск, социальная поддержка, подростки, поддержка семьи, поддержка друзей, поддержка значимых других.

THE CORRELATION BETWEEN SUICIDE RISK AND SOCIAL SUPPORT IN ADOLESCENCE

M. V. Ivanova

Scientific adviser: S. Astapchuk

Polotsk State University named after Euphrosyne of Polotsk,
Novopolotsk, Republic of Belarus

The article examined the correlation between the level of suicide risk and different types of social support in adolescents. The data obtained in the study indicated that there was a significant correlation between the high suicide risk and the level of social support from their family, friends and meaningful figures in a teenager's life. It was found that high social support was associated with a lower level of suicide risk.

Keywords: suicide risk, social support, teenagers, family support, support of friends, meaningful figures in a teenager's life.

Актуальность исследования взаимосвязи суицидального риска и социальной поддержки в подростковом возрасте обусловлена рядом факторов. Подростковый возраст является периодом повышенной уязвимости к различным психоэмоциональным проблемам, в том числе к суицидальному поведению [5]. Статистические данные свидетельствуют о росте числа суицидальных попыток и завершённых суицидов среди подростков, что делает эту проблему особенно острой и требующей немедленного решения [6]. В целом в Беларуси за полгода 2024-го зарегистрировано 596 суицидов – то есть 6,5 случаев

на 100 тысяч населения. Чаще стали совершать самоубийства белорусские дети и подростки – показатель в первой половине 2024 года увеличился на 40 %: на один случай больше в Брестской и Минской областях, на 2 – в Витебской, на 3 – в Минске. Отмечен рост суицидов среди детей в возрасте 10–14 лет (всего 4 случая) [6].

Социальная поддержка выступает ключевым фактором защиты от негативных состояний и снижения суицидального риска, особенно в подростковом возрасте [2]. В этот период жизни поддержка со стороны семьи, друзей и значимых взрослых помогает подросткам формировать здоровую идентичность, развивать социальные навыки и справляться с трудностями [2]. Недостаток социальной поддержки повышает уязвимость к суицидальному поведению [3].

У нас возникло предположение, действительно ли существует взаимосвязь суицидального риска и социальной поддержки у подростков.

Для оценки уровня суицидального риска у подростков использовался «Опросник суицидального риска» (ОСР) в модификации Т. Н. Рузаковой. Данная методика представляет собой структурированный опросник, включающий в себя 45 утверждений, направленных на выявление и оценку выраженности суицидальных мыслей, намерений, переживаний, а также наличие суицидальных попыток в анамнезе. Модификация Т. Н. Рузаковой адаптирована для использования с подростковой аудиторией с учетом специфики их психологических особенностей и речевых оборотов.

Для оценки уровня социальной поддержки, получаемой подростками, был использован авторский опросник «Социальная поддержка подростков». Данный опросник состоит из 20 утверждений, направленных на оценку различных аспектов социальной поддержки из трех источников: семьи, друзей и значимых других (учителя, тренеры, родственники). Респондентам предлагается оценить степень своего согласия с каждым утверждением, используя 7-балльную шкалу Лайкерта (от 1 – «Совершенно не согласен» до 7 – «Совершенно согласен»).

Исследование проводилось на базе ГУО «СШ №34 г. Бобруйска». Выборка составила 60 учащихся, из них 33 девочек и 27 мальчиков 13–14 лет. Для изучения взаимосвязи уровня суицидального риска и различных типов социальной поддержки мы использовали критерий χ^2 Пирсона для статистической обработки данных. Рассматривались три типа социальной поддержки: поддержка семьи, поддержка друзей и поддержка значимых других (учителя, тренеры, родственники).

Данные по переменной «Поддержка семьи» и «Суицидальный риск» представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Значение χ^2 Пирсона для переменных «Суицидальный риск» и «Поддержка семьи»

Переменные	Значение χ^2 Пирсона	Уровень значимости
Суицидальный риск/ Поддержка семьи	14,08	0,01

Исходя из данных, представленных в таблице 1, видно, что $p < 0.05$, значит, результаты значимые. Таким образом, существует значимая взаимосвязь между переменными «Суицидальный риск» и «Поддержка семьи».

Далее было выявлено процентное соотношение степеней суицидального риска с уровнями такого вида социальной поддержки, как семья. Полученные результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Процентное соотношение степеней суицидального риска с уровнями поддержки семьи

Суицидальный риск	Поддержка семьи		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Низкая степень	8,57 %	5,71 %	85,71 %
Средняя степень	30 %	20 %	50 %
Высокая степень	60 %	20 %	20 %

Согласно данным, представленным в таблице 2, подростки, рассматривающие семью как источник поддержки, характеризуются низкой степенью суицидального риска. Во-первых, это связано с тем, что подросток, оценивший уровень поддержки семьи как высокий, вероятнее всего, через нее удовлетворяет большинство своих потребностей: в заботе, любви, защите, уважении и т. д. Во-вторых, такой подросток не будет чувствовать себя одиноким (ранее мы уже объяснили почему это важно). В-третьих, более ранние исследования уже доказали, что среди суицидентов чаще всего встречаются подростки из неполных и диссоциированных семей [4, с. 67], что вновь подтверждает важность поддержки семьи в качестве фактора, снижающего уровень суицидального риска.

Однако наличие семьи (или пребывание в ней) не означает автоматической защищенности. Для нее (как и другого социального окружения) в плане влияния на индивидуальную суицидальность важной является функциональность.

Аналогичную процедуру мы выполнили на другом типе социальной поддержки: друзьях. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Значение χ^2 Пирсона для переменных «Суицидальный риск» и «Поддержка друзей»

Переменные	Значение χ^2 Пирсона	Уровень значимости
Суицидальный риск / Поддержка друзей	23,07	0,00

Как видно по данным таблицы 3, результаты значимые ($p < 0,05$). Вычисляем процентное соотношение (данные представлены в таблице 4). Таким образом, существует значимая взаимосвязь между переменными «Суицидальный риск» и «Поддержка друзей».

Таблица 4 – Процентное соотношение степеней суицидального риска с уровнями поддержки друзей

Суицидальный риск	Поддержка друзей		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Низкая степень	5,71 %	11,43 %	82,86 %
Средняя степень	0 %	60 %	40 %
Высокая степень	0 %	100 %	0 %

Исходя из данных, предоставленных в таблице 4, подростки с высоким уровнем поддержки от друзей характеризуются низкой степенью суицидального риска. Д. Вассерман утверждает, что суицидальный риск является низким, если у пациента неплохо складываются отношения с родственниками или друзьями, которые в случае необходимости готовы оказать помощь. Подобные взаимоотношения означают, что перспектива проработки проблем, провоцирующих суицидальную ситуацию, благоприятна [1, с. 150]. Иначе говоря, проговаривание эмоций и обсуждение ситуации с друзьями помогает отпустить проблему и снизить ее негативное влияние на психологическое здоровье личности.

Средний уровень поддержки со стороны друзей выражен у подростков со средней степенью суицидального риска. Данные результаты могут быть связаны с тем, что подросток не получает в полной мере необходимую социальную поддержку, встречает сопротивление при обсуждении индивидуальных точек зрения, из-за чего подрывается его система ценностей и смыслов. Это, в свою очередь, повышает риск суицидального поведения, но не доводит ситуацию до критической точки, так как сам факт наличия друзей уже действует исцеляющим образом и снижает показатели чувства одиночества.

Далее был произведен анализ суицидального риска у подростков с разным уровнем поддержки со стороны значимых других (учителя, тренеры, родственники). Результаты представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Значение χ^2 Пирсона для переменных «Суицидальный риск» и «Поддержка значимых других»

Переменные	Значение χ^2 Пирсона	Уровень значимости
Суицидальный риск / Поддержка значимых других	28,2	0,00

В связи с тем, что $p < 0,05$, можно сделать вывод, что результаты значимые. Таким образом, существует значимая взаимосвязь между переменными «Суицидальный риск» и «Поддержка других».

Высчитываем процентное соотношение по переменной «Поддержка значимых других» (таблица 6).

Таблица 6 – Процентное соотношение уровней суицидального риска с уровнями поддержки значимых других

Суицидальный риск	Поддержка значимых других		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Низкая степень	2,86 %	14,29 %	82,86 %
Средняя степень	20 %	60 %	20 %
Высокая степень	40 %	60 %	0 %

Как видно по данным таблицы 6, подростки с высоким уровнем поддержки от значимых других характеризуются низкой степенью суицидального риска. Данные результаты связаны с тем, что значимые другие становятся примером для подражания,

тем самым наполняя жизнь подростка определенным смыслом. Поддержка со стороны людей, на которых личность ориентируется, дает понять, что человек движется в верном направлении и совершает те или иные вещи не напрасно.

Подростки, оценивающие поддержку со стороны значимых близких на среднем уровне, характеризуются средней степенью суицидального риска. В данном случае недостаточный уровень поддержки со стороны значимых других не позволяет человеку почувствовать уверенность в своих силах и даёт повод для самокритики. Восприятие себя как никчемного человека, в свою очередь, поднимает уровень суицидального риска.

Таким образом, наша гипотеза о взаимосвязи между выраженностью суицидального риска и уровнем социальной поддержки, подтвердилась. Проведенное исследование говорит о наличии взаимосвязи между суицидальным риском и социальной поддержкой в подростковом возрасте. Полученные результаты свидетельствуют о том, что социальная поддержка играет важную роль в профилактике суицидального поведения у подростков. Понимание механизмов, опосредующих эту взаимосвязь, позволит разработать более эффективные стратегии профилактики суицидального поведения и оказания помощи подросткам, находящимся в группе риска.

Список использованных источников

- 1 Вассерман, Д. Напрасная смерть: причины и профилактика самоубийств / Ред. Д. Вассерман; пер. Е. Ройне. – М.: Смысл, 2005. – 310 с.
- 2 Волков, Б. С. Психология подростка/ Б. С. Волков. – М.: Говорящая книга, 2012. – С. 12-58.
- 3 Елизаров, А. Н. Кризисная психология/А.Н. Елизаров. – М.: Ось-89, 2006. – 240 с.
- 4 Ефремов В. С. Основы суицидологии. – СПб.: «Издательство «Диалект», 2004. – 480 с.
- 5 Казанская, В. Г. Суицидальное поведение подростка: своевременная помощь/В.Г. Казанская. – М.: Национальный книжный центр, 2015. – 224 с.
- 6 Почему в Беларуси участились подростковые самоубийства [Электронный ресурс] – Режим доступа: Почему в Беларуси участились подростковые самоубийства? / ThinkTanks Дата доступа: 21.02.2025.

А. С. Исаченко

Научный руководитель: И. В. Сильченко, канд. психол. наук, доцент
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

ВЗАИМОСВЯЗЬ СОЦИАЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ И МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

В статье представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи социальной тревожности и межличностных отношений в подростковом возрасте. Результаты показали, что повышенный уровень социальной тревожности способствует уходу от конфликтных ситуаций и уменьшению стремления к доминированию. Однако обнаруженные закономерности (такие как снижение альтруистичности) не подтверждают предположение о том, что тревожные люди компенсируют своё состояние за счёт усиления просоциальных тенденций.

Ключевые слова: социальная тревожность, межличностные отношения, подростковый возраст, социальная активность.

A. S. Isachenko

Scientific adviser: I. V. Silchenko, PhD. Psychological Sciences, Associate Professor
Francisk Skorina Gomel State University,
Gomel, Republic of Belarus

CORRELATION OF SOCIAL ANXIETY AND INTERPERSONAL RELATIONS IN ADOLESCENCE

The article presents the results of an empirical study on the correlation between social anxiety and interpersonal correlations in adolescence. The results showed that social anxiety in adolescents has a predominantly negative correlation with various aspects of interpersonal relationships. This means that the higher the anxiety level, the more limited and strained social contacts become. In particular, the key predictors of interpersonal problems in adolescents are fear of negative evaluation and lack of social skills.

Keywords: social anxiety, interpersonal relationships, adolescence, social activity.

Социальная тревожность – эмоциональное состояние, характеризующееся страхом негативной оценки и избеганием социальных взаимодействий, – становится все более актуальной проблемой в условиях цифровизации [1, 2]. Особенно уязвимы подростки, для которых межличностные отношения играют ключевую роль в формировании идентичности [3].

В современном обществе феномен тревожности у подростков в основном возникает в связи с школьными проблемами, взаимоотношениями с друзьями или партнером, семейными конфликтами, переживаниями по поводу своего внешнего вида и других факторов. Чувство тревоги может быть временным или связано с конкретной ситуацией, однако в некоторых случаях чувство тревоги может стать хроническим и влиять на общее самочувствие подростка.

Высокий показатель тревожности оказывает негативное воздействие на деятельность психических процессов, влияет на использование знаний, умений и навыков, а также может приводить к ошибочным действиям, даже тогда, когда человек мог бы эффективно справиться со сложившейся ситуацией. Высокий уровень тревожности может быть причиной появления в будущем различных психических проблем – депрессия, обсессивно-компульсивное расстройство, адаптационное расстройство, посттравматическое стрессовое расстройство, неврастения, диссоциативное расстройство и т. д. – с которыми психолог не сможет помочь должным образом.

Для определения взаимосвязи между социальной тревожностью и межличностными отношениями в подростковом возрасте, было организовано исследование, которое проводилось на базе государственного учреждения образования «Средняя школа № 19 г. Гомеля», в котором приняли участие 45 человек в возрасте от 16 до 18 лет. Из них 20 (44,4 %) мальчиков и 25 (55,6 %) девочек.

С помощью опросника «Шкала социальной тревожности М. Либовица» были получены количественные показатели общего уровня социальной тревожности.

На основании анализа полученных результатов (рисунок 1), было выделено пять групп респондентов по общему уровню социальной тревожности: в первую группу вошли испытуемые, у которых отсутствует социальная тревожность (29 %). Вторая группа – испытуемые с легким уровнем социальной тревожности (22,2%). Третья группа – испытуемые со средним уровнем социальной тревожности (24,4 %). В четвертую группу вошли испытуемые с выраженной социальной тревожностью (20 %). К пятой группе были отнесены испытуемые с сильно выраженной социальной тревожностью (4,4 %).

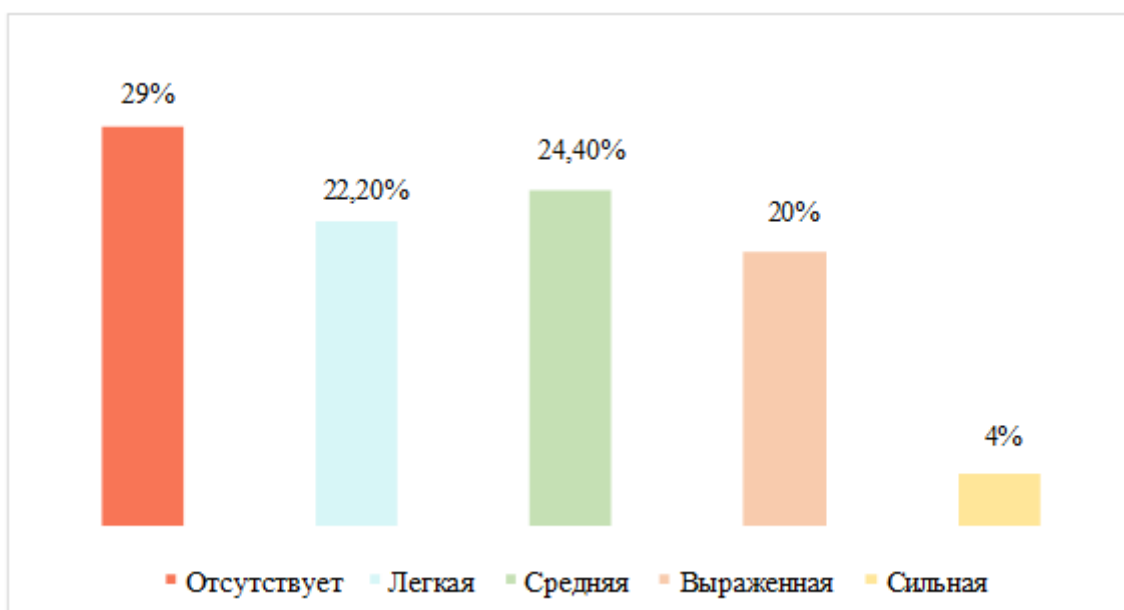


Рисунок 1 – Результаты исследования общего уровня социальной тревожности у обучающихся (данные представлены в %)

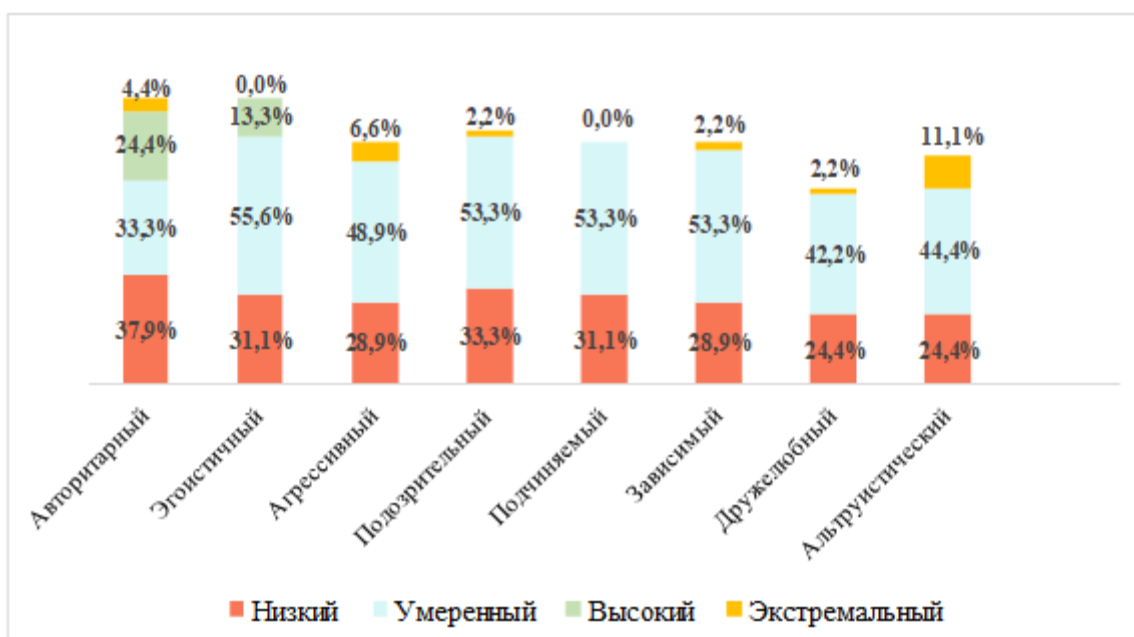
Таким образом, у 24 % учащихся наблюдается выраженная социальная тревожность. Выраженная и сильно выраженная социальная тревожность проявляется через интенсивный страх в социальных ситуациях: общении с незнакомцами, публичных выступлениях, участии в групповых обсуждениях. Подростки испытывают физические симптомы (дрожь, потливость, учащённое сердцебиение, тошноту) и негативные мысли о своей некомпетентности, страхе осуждения или отвержения, что провоцирует избегание социальных взаимодействий. Это ограничивает их личную жизнь, учёбу и профессиональные возможности, снижая общее качество жизни.

Для выявления преобладающего типа отношения к окружающим была использована методика «Тест межличностных отношений Т. Лири». В ходе изучения были получены количественные показатели по следующим шкалам: «Авторитарный», «Эгоистичный», «Агрессивный», «Подозрительный», «Зависимый», «Дружелюбный», «Альтруистический». Данные, представленные на рисунке 2, позволяют охарактеризовать полученные результаты.

По шкале «Авторитарный» низкий уровень выявлен у 37,9 % испытуемых, для них характерна уверенность в себе, упорство, не всегда лидерство в группе; умеренный – у 33,3 %, они отличаются доминантностью, энергичностью, лидерством, требованием к уважению; высокий уровень – у 24,4 %, они стремятся наставлять других, игнорировать чужие советы; экстремальный – у 4,4 %, для них характерны диктаторство, деспотичный стиль коммуникации.

По шкале «Эгоистичный» низкий уровень выявлен у 31,1 % испытуемых; умеренный у 55,6 %, для них характерна ориентация на себя, склонность к соперничеству; высокий уровень – у 13,3 %, они хвастливы, заносчивы, им свойственно перекладывание трудностей на других; экстремальный – не выявлен.

По шкале «Агрессивный» низкий уровень выявлен у 28,9 % испытуемых, для них характерно упрямство, настойчивость; умеренный – у 48,9 %, для них характерна требовательность, прямолинейность; высокий уровень – у 15,6 %, им свойственно обвинять других, раздражительность; экстремальный – у 6,6 %, для них характерна жестокость, враждебность, возможна асоциальность.



**Рисунок 2 – Результаты исследования типов межличностных отношений
(данные представлены в %)**

По шкале «Подозрительный» низкий уровень выявлен у 33,3 % испытуемых, для них характерна критичность к окружающим людям; умеренный – у 53,3 %, для них свойственна необщительность, неуверенность в себе и своих силах; высокий уровень – у 11,1 %, для них свойственно проявление замкнутости, вербальной агрессии; экстремальный – 2,2 %, для них характерны шизоидные черты, злопамятность.

По шкале «Подчиняемый» низкий уровень выявлен у 31,1 % испытуемых, для которых характерна скромность, уступчивость; умеренный – у 53,3 %, для них характерна застенчивость, подчинение сильному; высокий уровень – у 15,6 %, для них свойственно самоунижение, покорность; экстремальный – не выявлен.

По шкале «Зависимый» низкий уровень выявлен у 28,9 % испытуемых, для них характерна доверчивость, конформность; умеренный у 53,3 %, что проявляется в боязливости к окружающим, беспомощности; высокий уровень – 15,6 %, для них характерна отсутствие сопротивления; экстремальный – у 2,2 %, для них характерны навязчивые страхи, тревожность.

По шкале «Дружелюбный» низкий уровень выявлен у 24,4 % испытуемых, для них свойственна гибкость, стремление к гармонии; умеренный – у 42,2 %, для них характерна ориентация на одобрение социума; высокий уровень – у 31,1 %, для них характерно желание угодить всем вокруг; экстремальный – у 2,2 %, им свойственна гипертрофированная уступчивость.

По шкале «Альтруистический» низкий уровень выявлен у 24,4 % испытуемых, им свойственно проявление отзывчивости, бескорыстия; умеренный – у 44,4 %, для них характерна мягкость, доброта; высокий уровень – у 20 %, они проявляют гиперответственность, жертвенность; экстремальный – у 11,1 %, для них характерна навязчивая помощь окружающим, принятие ответственности за других.

Таким образом, на основании полученных в ходе исследования данных, можно говорить о том, что учащиеся школы в большинстве своем имеют умеренный уровень межличностных отношений.

Для выявления взаимосвязи социальной тревожности и межличностных отношений был применен коэффициент корреляции Пирсона (таблица 1).

Таблица 1 – Взаимосвязь социальной тревожности и межличностных отношений по коэффициенту корреляции Пирсона

Взаимосвязь социальной тревожности и типов межличностных отношений по коэффициенту Пирсона	Социальная тревожность	Уровень значимости	Значимость корреляции
Авторитарный	$r = -0,381$	$p \leq 0,05$	значима
Эгоистичный	$r = -0,204$	$p \leq 0,05$	значима
Агрессивный	$r = -0,261$	$p \leq 0,05$	значима
Подозрительный	$r = -0,073$	$p \leq 0,05$	незначима
Подчиняемый	$r = 0,029$	$p \leq 0,05$	незначима
Зависимый	$r = -0,100$	$p \leq 0,05$	незначима
Дружелюбный	$r = -0,278$	$p \leq 0,05$	значима
Альтруистический	$r = -0,041$	$p \leq 0,05$	незначима

Проведённый корреляционный анализ выявил ряд значимых и незначимых связей между социальной тревожностью и личностными характеристиками.

Наблюдается значимая связь между социальной тревожностью и авторитарностью ($r = -0,381$ при $p \leq 0,05$), эгоистичностью ($r = -0,204$ при $p \leq 0,05$), агрессивностью ($r = -0,261$ при $p \leq 0,05$) и дружелюбностью ($r = -0,278$ при $p \leq 0,05$). Это означает, что при повышении уровня социальной тревожности у испытуемых снижается склонность к доминированию, агрессивному поведению и просоциальным взаимодействиям. И наоборот, чем более выражены авторитарность, дружелюбность и агрессивность, тем ниже уровень социальной тревожности.

Незначимая связь обнаружена между социальной тревожностью и подозрительностью ($r = -0,073$ при $p \leq 0,05$), подчиняемостью ($r = 0,029$ при $p \leq 0,05$), зависимостью ($r = -0,100$ при $p \leq 0,05$) и альтруистичностью ($r = -0,041$ при $p \leq 0,05$). Это свидетельствует о тенденции к уменьшению выраженности этих черт при росте тревожности, хотя данные связи не столь значимы. И о том, что чем более выражены эгоистичность, зависимость и альтруистичность, тем ниже социальная тревожность.

Таким образом, можно сделать вывод, о том, что социальная тревожность связана с снижением авторитарности, эгоистичности, агрессивности и дружелюбности, что может говорить о подавлении активных социальных стратегий у тревожных людей. При этом не подтверждается ожидаемая связь тревожности с подозрительностью и зависимостью, что требует дополнительного исследования. Полученные данные частично согласуются с мнением о том, что высокая социальная тревожность приводит к избеганию конфликтов и снижению доминантного поведения, однако некоторые результаты (например, снижение альтруистичности) противоречат гипотезе о просоциальной компенсации тревоги.

Список использованных источников

- 1 Прихожан, А. М. Психология тревожности / А. М. Прихожан. – СПб. : Питер, 2009. – 119 с.
- 2 Белинская, Е. П. Совладение с трудностями в эпоху неопределенности / Е. П. Белинская // Вестник КемГУ. – 2022. – № 6. – С. 760–771.
- 3 Холмогорова, А. Б. Основные направления современной психотерапии: учебное пособие / А. Б. Холмогорова, Н. Г. Гаранян, А. М. Боковикова. – М. : Когито-Центр, 2000. – 267 с.

К. Ю. Кравченко

Научный руководитель: А. А. Смык

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

В статье рассматриваются теоретические аспекты особенностей эмоционального интеллекта и стратегий поведения в юношеском возрасте. Автором приводятся данные эмпирического исследования по изучению уровня эмоционального интеллекта у девушек и юношей, а также стратегий поведения в конфликте которым они отдают предпочтение в конфликтной ситуации.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, копинг стратегии, юношеский возраст, конфликт, совладание.

K. Y. Kravchenko

Scientific adviser: A. A. Smyk

Francisk Skorina Gomel State University,
Gomel, Republic of Belarus

FEATURES OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AND BEHAVIOR STRATEGIES IN CONFLICT IN ADOLESCENCE

The article examines the theoretical aspects of the characteristics of emotional intelligence and behavior strategies in adolescence. The author presents data from an empirical study on the level of emotional intelligence in girls and boys, as well as the behavior strategies in conflict that they prefer in a conflict situation.

Keywords: emotional intelligence, coping strategies, adolescence, conflict, coping.

Эмоциональный интеллект играет ключевую роль в том, как молодые люди воспринимают, понимают и регулируют свои эмоции, а также эмоции окружающих. Он необходим для адекватной оценки конфликтных ситуаций и выбора эффективных стратегий разрешения конфликтов. Целью данного исследования является анализ характеристик эмоционального интеллекта и моделей поведения, применяемых юношами в конфликтных ситуациях. В процессе исследования было установлено, что у девушек наблюдается более высокий уровень развития эмоционального интеллекта, что позволяет им в большей степени прибегать к стратегиям, предполагающим взаимные уступки или жертву собственными интересами в пользу других. В отличие от этого, юноши склонны выбирать стратегии, направленные на удовлетворение собственных интересов.

В жизни людям часто приходится сталкиваться с ситуациями, сопровождающимися стрессом и внутренним дискомфортом. Но виды реагирования, к которым они прибегают чтобы справиться с напряжением у них различны. Ильин в своих работах выделял два таких способа: копинг-стратегии, которые люди формируют сознательно, а также – автоматические механизмы психологической защиты (Дж. Баттерворт – 2000).

Свое начало понятие берет из психоанализа, и отражает в себе способы преодоления и совладения человека с трудными жизненными ситуациями.

З. Фрейд в 1894 году вводит понятие «защита», а позже, в своих работах Анна Фрейд рассмотрела десять форм активности, которые выполняют защитную функцию. Психоаналитики считают, что использование защитных механизмов, помогают справиться с психотравмирующей ситуацией.

Дальнейшее развитие проблемы копинга связаны с именем Ричарда Лазаруса. Он внес свой вклад в определение копинг-стратегии, и обозначил его как «сознательные когнитивные и поведенческие усилия, которые прикладывает индивид, попадая в кризисную ситуацию чтобы справиться с нарастающей тревогой.» Реакции совладания со стрессом в данном случае будут направлены либо на внешний мир, либо на внутренний, в третьем же случае – на то и другое. Соответственно можно выделить две модели поведения: копинг который будет направлен на проблему, либо же на эмоции.

Р. Лазарус выделял два глобальных типа стиля реагирования:

Проблемно-ориентированный стиль, направлен на рационализирующий процесс анализа существующей проблемы, который заключается в планировании действий для решения возникших трудностей человека, прибегая к обращению за помощью к другим людям, сбора дополнительной информации, или же самостоятельное изучение произошедшего и дальнейшая работа с ним.

Субъектно-ориентированный стиль – следствие эмоционального компонента в реакции на ситуацию, оно не сопровождается какими-либо действиями, индивид всячески старается сепарироваться от проблемы, не думать о плохом, уйти с головой в работу, или же заглушить боль с помощью сна и алкоголя.

На сегодняшний день всё большее число мировых исследователей признаёт значимость феномена эмоционального интеллекта. Ценность и потребность развития образующих эмоционального интеллекта как факторов, содействующих дальнейшему личностному и профессиональному росту индивида, бесспорно влияющих на его жизненное благополучие, также неопровержимы.

Один из первых трудов, изданных в конце 90-х годов минувшего столетия, где было сформулировано определение эмоционального интеллекта, принадлежит Г.Г. Гарсковой. Автор объединяет эмоциональный интеллект с возможностью осознать личность посредством эмоционального проявления, вследствие чего «управлять эмоциональной областью на базе интеллектуального анализа и синтеза» (А.А. Карпов – 2008).

Таким образом, невзирая на разницу установленного многообразия определений, в общем варианте эмоциональный интеллект рекомендуется объединять с возможностью личности интерпретировать эмоции собственные и иных людей, на базе чего формировать эффективное взаимодействие в социуме.

В совокупности стоит обозначить, то, что на представление собственных эмоций и эмоций других людей оказывает влияние уровень развития эмоционального интеллекта, ведь чем он выше, тем ярче проявлена способность к пониманию. Кроме того, уровень эмоционального интеллекта воздействует на умение к управлению эмоциональной областью, что приводит к более существенной степени адаптивности и эффективности в общении.

В период юношеского возраста, характеризующегося высокой уязвимостью к стрессовым факторам и значительными социальными давлениями, эмоциональный интеллект становится особенно важным для адекватной оценки конфликтных ситуаций и выбора эффективных стратегий их разрешения. Возрастные границы юношества определяются в психологической литературе по-разному, но достаточно часто исследователи разделяют раннюю юность, т.е. старший школьный возраст (от 15 до 18 лет), и позднюю юность (от 18 до 23 лет). Данный возраст принято считать периодом глобальных социальных и психологических изменений. В период юношества меняется структура социальных ролей, повышается самостоятельность, а также ответственность молодых людей за собственное будущее, поскольку именно в этот период становится необходимым формирование жизненных планов (С. Бем – 2004).

Исследование особенностей эмоционального интеллекта и стратегий поведения в конфликте является важным направлением в современной психологии и социологии,

поскольку позволяет детальнее изучить различия понимания, выражения и управления своими эмоциями и эмоциями окружающих, а также определить наиболее предпочитаемые стратегии поведения в конфликтных ситуациях у юношей.

Актуальность проблемы и ее недостаточная разработанность по отношению к юношескому возрасту определили цель исследования.

Цель: изучить особенности эмоционального интеллекта и стратегий поведения в конфликте в юношеском возрасте.

Область применения: психология личности, общая и социальная психология.

База исследования: Учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины» города Гомеля.

Характеристика выборки исследования: выборочную совокупность составили 100 респондентов в возрасте 17–23 лет, из них 50 девушек и 50 юношей.

В рамках эмпирического исследования были использованы следующие методики: Опросник эмоционального интеллекта «ЭмИн» Д. В. Люсина, методика «Поведение в конфликтной ситуации ТКІ» Томаса-Килманна.

Результаты проведения методики опросник эмоционального интеллекта «ЭмИн» Д.В. Люсина представлены на рисунке 1.

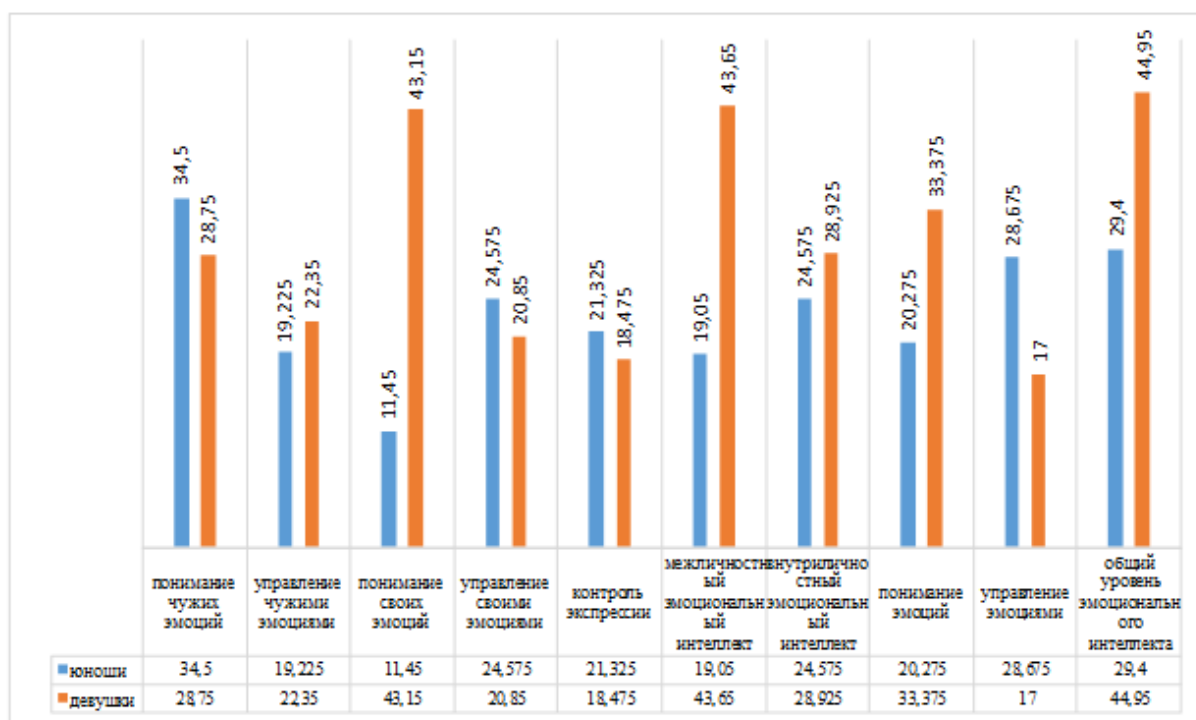


Рисунок 1 – Результаты исследования эмоционального интеллекта с помощью опросника эмоционального интеллекта «ЭмИн» (автор – Д. В. Люсин)

В ходе использования первой методики были выявлены статистически значимые различия между исследуемыми выборками – по таким показателям как: «понимание чужих эмоций» – у юношей данная шкала составляет 34,5 %, у девушек – 28,75 %, «понимание своих эмоций» у юношей составляет 11,45 %, у девушек выявлен высокий уровень – 43,15 %, «управление своими эмоциями» у юношей данная средняя уровень – 24,575 %, у девушек выявлен средний уровень – 20,85 %, «межличностный эмоциональный интеллект» – у юношей преобладает низкий уровень – 19,05 %, у девушек выявлен высокий уровень – 43,65 %, «управление эмоциями» у девушек данная шкала выражена на низком уровне – 17 %, у юношей выявлен высокий уровень – 28,925 %.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что юноши в меньшей степени способны различать свои эмоции, управлять чужими эмоциями – что может свидетельствовать о меньшей точности в опознании собственных эмоциональных состояний и эмоциональных состояний других людей, в непонимании причин их возникновения, в сложности управления своими эмоциями низкой способности понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций. Преобладает способность различать и понимать собственные эмоции.

Для девушек характерным является относительно низкая способность испытуемых, к контролю собственных экспрессивных вспышек, а также более высокий уровень выраженности интегрального показателя, что свидетельствует о более развитом эмоциональном интеллекте. Результаты проведения методики «Поведение в конфликтной ситуации» Томаса-Килманна представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели респондентов, полученные с использованием методики «Поведение в конфликтной ситуации» (автор – Томас-Килманн)

Шкала	Количество человек					
	юноши			девушки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Конфронтация	29 (56 %)	12 (25 %)	9 (19 %)	8 (16 %)	7 (14 %)	35 (70 %)
Сотрудничество	9 (19 %)	9 (19 %)	32 (63 %)	33 (66 %)	10 (20 %)	7 (14 %)
Компромисс	3 (6 %)	9 (19 %)	38 (75 %)	31 (64 %)	11 (23 %)	8 (16 %)
Избегание	9 (19 %)	25 (50 %)	16 (31 %)	5 (9 %)	31 (64 %)	14 (27 %)
Приспособление	0 (0 %)	12 (25 %)	38 (75 %)	35 (70 %)	12 (23 %)	3 (7 %)

В группе юношей в конфликтных ситуациях стратегия конфронтации выбирается чаще остальных – 56 %, сотрудничество – 19 %, компромисс – 6 %, приспособление не было выбрано как основная стратегия поведения в конфликте ни у одного из испытуемых, однако, средний уровень составил – 25 %.

В группе девушек, в конфликтных ситуациях стратегию компромисса выбирают 64 %; стратегию сотрудничества – 66 %; стратегию приспособления – 70 %; стратегию конфронтации – 16 %. Критерий избегания статистически значимых различий не имеет.

В результате исследования мы выявили: юноши в конфликтных ситуациях, в большей степени, предпочитают выбирать стратегию, связанную с удовлетворением собственных интересов в ущерб интересам других, либо стратегию, которая проявляется в отсутствии стремления к кооперации, а также к достижению собственных целей. Девушки в конфликтных ситуациях, в большей степени, предпочитают выбирать стратегии, связанные с решением конфликта путем взаимных уступок, принесением в жертву собственных интересов либо путем поиска альтернативы, удовлетворяющей интересы обеих сторон.

Список использованных источников

- 1 Баттерворт, Дж. Принципы психологии развития / Дж. Баттерворт, М. Харрис. – М.: Когито-Центр, 2000. – С. 304.
- 2 Ильин, Е. П. Дифференциальная психология мужчины и женщины / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – С. 544 с.
- 3 Бем, С. Линзы гендера. Трансформация взглядов на проблему неравенства полов / С. Бем. – М.: РОССПЭН, 2004. – С. 331.
- 4 Вышинская, Е. Г. Особенности адаптации личности юношеского возраста / Е. Г. Вышинская // Вестник Полоцкого государственного университета. – 2013. – №11. – С. 69-72.
- 5 Карпов, А. В. Психология эмоционального интеллекта: теория, диагностика, практика: монография / А. В. Карпов, А. С. Петровская. – Ярославль: ЯрГУ, 2008. – С. 344.

П. П. Носков

Научный руководитель: Н. Н. Красовская, канд. социол. наук, доцент
Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь

**ВЗАИМОСВЯЗЬ СУБЪЕКТИВНОГО КОНТРОЛЯ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ
У ЛИЦ С ХИМИЧЕСКОЙ АДДИКЦИЕЙ В СТАДИИ РЕМИССИИ**

Данная работа посвящена одной из наиболее актуальных проблем в современном обществе – химической аддикции. Автором были проанализированы этиологические модели зависимости, психоэмоциональные особенности, уровень субъективного контроля и копинг-стратегии лиц с химической аддикцией. Было организовано и проведено эмпирическое исследование, направленное на выявление взаимосвязи между субъективным контролем и копинг-стратегиями у лиц с химической аддикцией в стадии ремиссии.

Ключевые слова: химическая аддикция; субъективный контроль; копинг-стратегии.

P. P. Noskov, graduate

Scientific adviser: N. N. Krasovskaya, PhD in Sociolog. Sciences, Ass. Professor
Belarusian State University,
Minsk, Republic of Belarus

**CORRELATION BETWEEN SUBJECTIVE CONTROL AND COPING STRATEGIES
IN INDIVIDUALS WITH CHEMICAL ADDICTION IN THE STAGE OF REMISSION**

This work is devoted to one of the most pressing problems in modern society – chemical addiction. The author analyzed the etiological models of addiction, psychoemotional characteristics, level of subjective control and coping strategies of individuals with chemical addiction. An empirical study was organized and conducted aimed at identifying the correlation between subjective control and coping strategies in individuals with chemical addiction in the stage of remission.

Keywords: chemical addiction; subjective control; coping strategies.

Химическая аддикция – хроническое, прогрессирующее и неизлечимое заболевание, проявляющееся на биологическом, психологическом, социальном и духовном уровнях, связанное с зависимостью от психоактивных веществ, вызывающих физическую и психологическую зависимость (наркомания, алкоголизм) [2].

Разные подходы к аддикции отражают множество этиологических моделей: моральные, психологические, биологические, социальные и др. [4]. Аддикция также рассматривается как неспособность справляться с такими эмоциями, как ярость, стыд и депрессия, что приводит к использованию веществ для подавления чувств и иллюзии контроля [5].

Субъективный контроль – это склонность брать ответственность за события своей жизни, в отличие от объективного контроля, при котором события зависят от обстоятельств. Для аддиктивных личностей характерно ощущение себя жертвами внешних факторов и нежелание менять ситуацию самостоятельно [6].

Понятие «копинг» или «совладание» введено Лойс Б. Мерфи и развито Ричардом Лазарусом и Сюзан Фолкман как процесс когнитивных и поведенческих усилий для снижения стресса. Выделяется восемь копинг-стратегий, включая решение проблем, позитивную переоценку и поиск поддержки [3].

У лиц с химической аддикцией часто доминируют дисфункциональные копинг-стратегии – избегание, уход в фантазии, а проблемно-ориентированные навыки развиты слабо или направлены на приобретение психоактивных веществ [7].

Для изучения взаимосвязи между уровнем субъективного контроля и копинг-стратегиями у лиц с химической зависимостью в стадии ремиссии было проведено эмпирическое исследование на базе *Местного фонда «Центр здоровой молодежи»*, специализирующегося на реабилитации таких пациентов. В исследовании приняли участие 101 человек.

На *первом этапе работы* был проанализирован уровень субъективного контроля у участников. Для этого использовалась методика «Тест-опросник субъективного контроля (УСК)» Дж. Роттера. Полученные данные были обработаны, и по семи шкалам были рассчитаны средние значения, представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования уровня субъективного контроля у лиц с химической аддикцией в стадии ремиссии (средние значения)

Показатели	Среднее значение
Шкала общей интернальности	28,4
Шкала интернальности в области достижений	7,4
Шкала интернальности в области неудач	9,9
Шкала интернальности в семейных отношениях	4,1
Шкала интернальности в производственных отношениях	7,8
Шкала интернальности в области межличностных отношений	2,9
Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни	2,8

На основании анализа данных, представленных в таблице 1, можно сделать следующие выводы: у выборочной группы значения уровня субъективного контроля по всем шкалам находятся в пределах нормы.

На *втором этапе исследования* необходимо было диагностировать копинг-стратегии у лиц с химической аддикцией в стадии ремиссии. В связи с этим были обработаны данные по методике «Опросник для изучения копинг-стратегий» Р. Лазаруса. На рисунке 1 отражена выраженность копинг-стратегий лиц с химической аддикцией в стадии ремиссии.

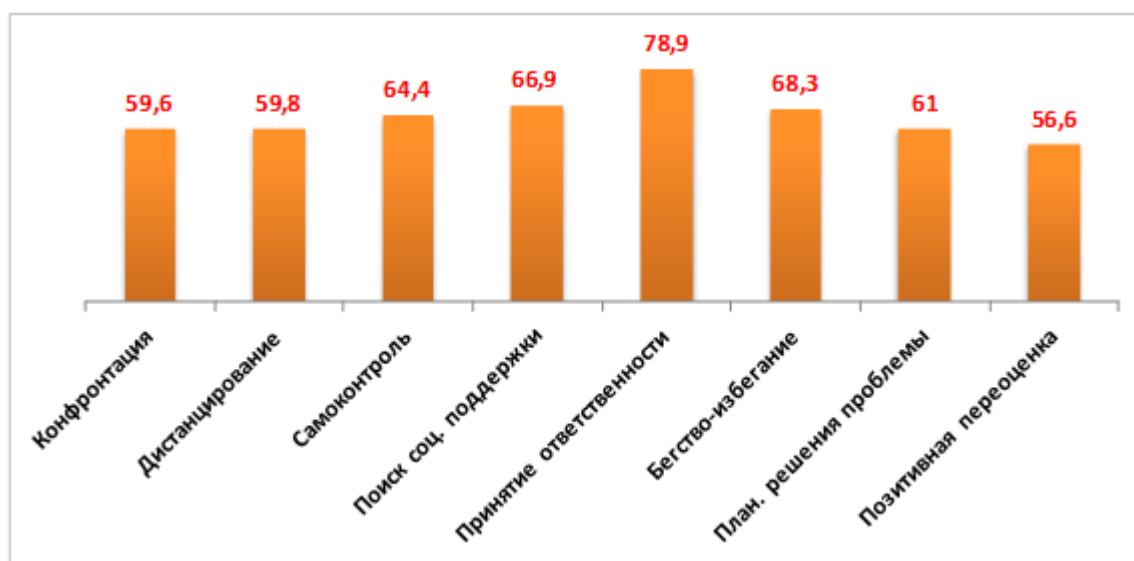


Рисунок 1 – Выраженность копинг-стратегий у лиц с химической аддикцией в стадии ремиссии

На основании анализа данных, представленных на рисунке 1, можно сделать ряд выводов. Среди лиц с химической аддикцией в стадии ремиссии наиболее выражены показатели по такой копинг-стратегии, как принятие ответственности ($M = 78,9$). Такие показатели копинг-стратегий как поиск социальной поддержки ($M = 66,9$), бегство-избегание ($M = 68,3$) и самоконтроль ($M = 64,4$) выражены на уровне выше среднего. На среднем уровне у лиц с химической аддикцией в стадии ремиссии проявляются такие копинг-стратегии, как конфронтация ($M = 59,6$), дистанцирование ($M = 59,8$), планирование решения проблемы ($M = 61$) и позитивная переоценка ($M = 56,6$).

На завершающем этапе исследования была поставлена задача: установить взаимосвязь между субъективным контролем и копинг-стратегиями у лиц с химической аддикцией в стадии ремиссии. В этой связи был применен коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Были сопоставлены результаты по методикам «Тест-опросник субъективного контроля (УСК)» Дж. Роттера и «Опросник для изучения копинг-стратегий» Р. Лазаруса. Результаты обработки данных представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Взаимосвязь между уровнем субъективного контроля и копинг-стратегиями у лиц с химической аддикцией в стадии ремиссии

Шкалы	Конфронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
Ио	–0,138	–0,07	0,098	–0,016	0,058	–0,069	–0,00007	–0,026
Ид	–0,042	–0,069	–0,038	–0,042	–0,017	0,008	–0,025	–0,144
Ин	–0,137	–0,066	0,095	0,069	–0,01	–0,026	0,12	0,044
Ис	–0,099	0,0008	0,096	0,07	0,078	0,012	0,023	–0,004
Ип	–0,137	0,059	0,142	0,063	0,05	–0,071	0,058	0,048
Им	–0,005	–0,041	0,025	–0,027	–0,13	0,024	0,084	0,079
Из	0,023	0,005	0,077	–0,0009	0,05	0,041	0,036	0,007

На основании анализа данных, представленных в таблице 2, можно сделать следующие выводы: между переменными не существует статистически значимой связи.

Таким образом, результаты проведённого эмпирического исследования не подтвердили наличие взаимосвязи между уровнем субъективного контроля и копинг-стратегиями у лиц с химической зависимостью в стадии ремиссии.

Возможным объяснением полученных данных является состав выборки: в исследовании участвовали люди, уже завершившие или находящиеся в процессе прохождения длительной психосоциальной реабилитации. Такая программа направлена на развитие социальных навыков, умения распознавать и анализировать собственное психоэмоциональное состояние, корректировать деструктивные установки и формировать адаптивные механизмы совладания со стрессом. Вероятно, именно благодаря этой реабилитационной работе у участников сформировалась устойчивая жизненная позиция, основанная на восприятии мира как предсказуемой среды и использовании проблемно-ориентированных стратегий преодоления трудностей.

Список использованных источников

- 1 Грицанов, А. А. Социология: Энциклопедия / Сост. А.А. Грицанов, В.Л. Абушенко, Г.М. Евелькин, Г.Н. Соколова, О.В. Терещенко. Мн.: Книжный дом, 2003. – 1312 с.
- 2 Игумен Мефодий (Кондратьев). Методология социальной реабилитации в церковной общине. М.: ООО «АдванседСолюшнз», 2013.
- 3 Исаева, Е. Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни / Е. Р. Исаева. – СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009. – 68 с.
- 4 Капуччи, Д. Психологическое консультирование зависимых клиентов / Д. Капуччи, М. Страуффер. Пер. с англ. – СПб: ООО «Диалектика», 2021. – 832 с.
- 5 Муздыбаев, К. Стратегия совладания с трудностями // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998. – №2. – С. 16-20.
- 6 Плаксин, А. А. Особенности жизненных ориентаций наркозависимых с различными сроками трезвости [Электронный ресурс] / научная электронная библиотека открытого доступа. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru> – Дата доступа: 22.05.2025.
- 7 Ялтонский, В. М. Копинг-поведение здоровых и больных наркоманией: автореф. дис. ... д-ра мед. наук / В.М. Ялтонский. – СПб., 1995. – 396 с.

А. М. Остапенко

Научный руководитель: О. А. Короткевич
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТРЕВОЖНОСТИ И ТРЕВОЖНЫХ РАССТРОЙСТВ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК, ПЕРЕЖИВШИХ НЕБЛАГОПРИЯТНЫЙ ДЕТСКИЙ ОПЫТ

В статье рассматривается неблагоприятный детский опыт как фактор риска психических и соматических расстройств. Приводятся результаты эмпирического исследования психологических особенностей тревожности и тревожных расстройств юношей и девушек, переживших неблагоприятный детский опыт.

Ключевые слова: юношеский возраст, тревожность, тревожные расстройства, неблагоприятный детский опыт, детская травма.

A. M. Ostapenko

Scientific adviser: O. A. Korotkevich
Francisk Skorina Gomel State University,
Gomel, Republic of Belarus

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF ANXIETY AND ANXIETY DISORDERS IN BOYS AND GIRLS WHO HAVE EXPERIENCED ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES

The article examines the unfavorable childhood experience as a risk factor for mental and somatic disorders. The results of an empirical study of the psychological characteristics of anxiety and anxiety disorders in boys and girls who have experienced adverse childhood experiences are presented.

Keywords: adolescence, anxiety, anxiety disorders, adverse childhood experiences, childhood trauma.

Неблагоприятный детский опыт (включающий различные формы насилия, пренебрежения, дисфункциональную семейную среду, потерю близких и др.) является

глобальной проблемой. Многочисленные исследования убедительно доказывают, что НДО выступает одним из наиболее значимых предикторов развития широкого спектра психических расстройств во взрослом возрасте, среди которых тревожные расстройства занимают одно из ведущих мест.

Неблагоприятный детский опыт был впервые систематически изучен в рамках масштабного исследования ACE (Adverse Childhood Experiences), проведенного в США в конце 1990-х годов. Это исследование выявило, что более 60% взрослых людей сталкивались с хотя бы одним видом НДО, а у значительной части населения наблюдалось несколько видов травмирующего опыта.

Основные категории НДО включают: физическое насилие – применение физической силы, которое может привести к травмам или угрозе жизни ребенка; эмоциональное насилие – унижение, оскорбления, игнорирование эмоциональных потребностей ребенка; сексуальное насилие – вовлечение ребенка в сексуальные действия, которые он не может полностью осознать или на которые не может дать согласие; физическое пренебрежение – отсутствие заботы о базовых потребностях ребенка, таких как еда, одежда, медицинская помощь; эмоциональное пренебрежение – игнорирование эмоциональных потребностей ребенка, отсутствие поддержки и внимания; семейная дисфункция – развод родителей, домашнее насилие, злоупотребление психоактивными веществами, психические заболевания членов семьи [1].

Тяжелые и повторяющиеся негативные переживания в детстве оказывают глубокое влияние на развитие мозга ребенка. Эти переживания могут изменить структуру мозга и повлиять на то, как гены регулируют выработку гормонов стресса. В результате, у человека формируется повышенная чувствительность к стрессу на протяжении всей жизни, что увеличивает риск развития различных заболеваний в зрелом возрасте. Неправильное поведение родителей или других близких людей, такое как унижение, игнорирование, развод, потеря близких, насилие или жестокость, может стать причиной хронического стресса, который запускает этот механизм. Даже если во взрослом возрасте человек ведет здоровый образ жизни, последствия детского стресса могут проявиться в виде проблем со здоровьем. Система, отвечающая за реакцию на стресс (гипоталамус-гипофиз-надпочечники), может быть «перепрограммирована» таким образом, что гормоны стресса будут постоянно активированы, вызывая физиологические изменения, которые приводят к болезням. Поскольку гормоны стресса влияют на иммунную систему и уровень возбуждения, люди, пережившие хронический стресс в детстве, более подвержены заболеваниям.

НДО оказывает значительное влияние на физическое здоровье. Исследования показывают, что люди с НДО чаще страдают от следующих заболеваний:

1 Сердечно-сосудистые заболевания. Хронический стресс, связанный с НДО, может привести к повышению артериального давления, нарушению липидного обмена и развитию атеросклероза.

2 Диабет. НДО увеличивает риск развития диабета 2 типа, что связано с нарушением регуляции уровня глюкозы в крови под воздействием хронического стресса.

3 Ожирение. Люди с НДО часто используют еду как способ справиться с эмоциональным стрессом, что может привести к развитию ожирения.

4 Аутоиммунные заболевания. Хронический стресс и воспаление, связанные с НДО, могут способствовать развитию аутоиммунных заболеваний, таких как ревматоидный артрит и волчанка.

5 Хронические боли. НДО может привести к изменению восприятия боли и развитию хронических болевых синдромов, таких как фибромиалгия [2].

Тревожность – это эмоциональное состояние, характеризующееся чувством неопределенной опасности и беспокойства. Она является естественной реакцией организма

на возможные угрозы и помогает нам адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей среды. Однако, если тревожность становится чрезмерной и продолжительной, она может привести к серьезным проблемам со здоровьем и качеством жизни [3].

В психологии существует несколько подходов к пониманию тревожности. Каждый из них предлагает свое объяснение происхождения и механизмов развития этой эмоции. В данном подразделе описаны основные подходы в понимании тревожности.

1 Психодинамический подход. Психодинамический подход к тревожности основывается на работах Зигмунда Фрейда и его последователей. Согласно этому подходу, тревожность возникает из-за конфликта между различными частями личности: сознанием, бессознательным и суперэго. Например, тревожность может быть результатом конфликта между запретными желаниями и нравственными установками. Разрешение такого конфликта позволяет снизить уровень тревожности.

2 Когнитивный подход. Когнитивный подход к тревожности акцентирует внимание на мыслях и оценках, которые человек делает о потенциальных угрозах. Согласно этому подходу, тревожность возникает из-за переоценки реальной опасности ситуации или из-за негативного искажения мышления. Например, люди склонные к тревожности могут трактовать обычные жизненные события как чрезвычайно опасные и непреодолимые [4].

Проведено эмпирическое исследование, целью которого стало изучение психологических особенностей тревожности и тревожных расстройств юношей и девушек, переживших неблагоприятный детский опыт.

В исследовании участвовали 60 респондентов, обучающихся в учреждении образования «Мозырский государственный медицинский колледж». Для исследования были применены следующие психодиагностические методики: «Опросник неблагоприятного детского опыта, ACE-IQ», «Интегративный тест тревожности, ИТТ». Для оценки достоверных различий между двумя выборками по уровню количественно измеряемого признака был использован U-критерий Манна-Уитни.

Результатом прохождения методики «Опросник неблагоприятного детского опыта, ACE-IQ» стали данные, которые приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Данные девушек и юношей по методике «Опросник неблагоприятного детского опыта, ACE-IQ», в %

Шкала	Всего	Юноши	Девушки
Физическое насилие	15	11	89
Эмоциональное насилие	38	70	30
Сексуальное насилие	23	36	64
Домашнее насилие	37	56	44
Эмоциональное пренебрежение	47	60	40
Физическое пренебрежение	28	35	65
Буллинг	28	24	76
Насилие в окружении	33	30	70
Коллективное насилие	17	60	40
Проживание с людьми, злоупотребл. ПАВ	35	62	38
Проживание с людьми, побывавшими в МЛС	28	71	29
Проживание с людьми, имевшими ПР	30	61	39
Лишение родителей	42	52	48

30 % выборки не подвергались ни одному виду неблагоприятного детского опыта. Следовательно, на основании данных результатов, выявлены три группы с различными уровнями неблагоприятного детского опыта. Результаты представлены на рисунке 1.

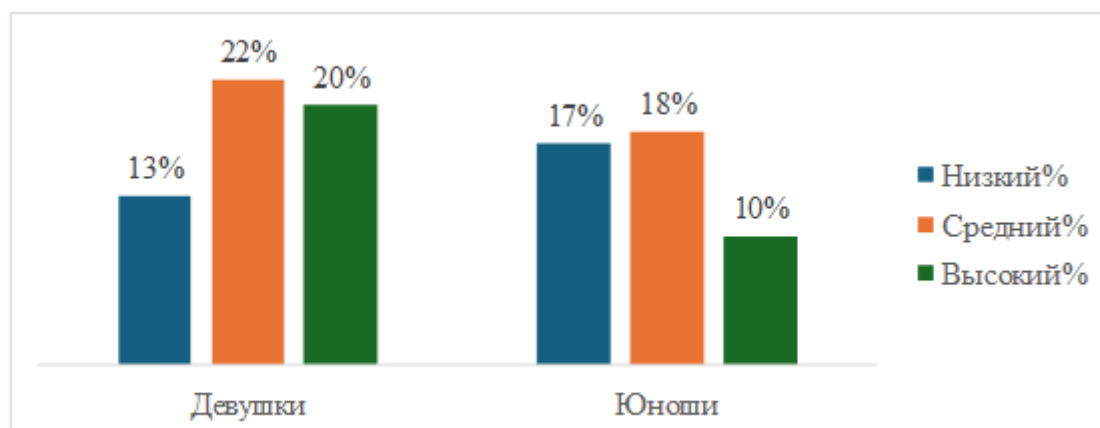


Рисунок 1 – Результаты исследования по методике «Опросник неблагоприятного детского опыта, ACE-IQ»

В соответствии с результатами исследования по методике «Опросник неблагоприятного детского опыта, ACE-IQ», выделено 2 группы испытуемых:

1 Переживших неблагоприятный детский опыт, который оказал влияние на личность опрошенного – 42 человека.

2 Не переживших неблагоприятный детский опыт – 18 человека.

После была проведена психодиагностика по методике «Интегративный тест тревожности, ИТТ» выявленных групп испытуемых. В результате психодиагностического исследования двух групп опрошенных испытуемых, нами получены данные, которые представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты исследования по методике «Интегративный тест тревожности, ИТТ»

Исследуемый параметр	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Группа не переживших неблагоприятный детский опыт (18 чел)			
Ситуационная тревожность (СТ-С)	67 %	28 %	5 %
Личностная тревожность (СТ-Л)	50 %	39 %	11 %
Группа переживших неблагоприятный детский опыт (42 чел)			
Ситуационная тревожность (СТ-С)	24 %	48 %	28 %
Личностная тревожность (СТ-Л)	21 %	43 %	36 %

Люди с высоким уровнем ситуационной тревожности обычно испытывают интенсивное чувство беспокойства, напряжения или страха в ответ на конкретные ситуации или события, которые они воспринимают как угрожающие или стрессовые. Их тревожность возникает как реакция на внешние обстоятельства, такие как публичные выступления, экзамены, важные встречи или неожиданные изменения в жизни. В такие моменты они могут ощущать физические симптомы тревоги: учащенное сердцебиение, потливость, дрожь, трудности с концентрацией или чувство подавленности. Такие люди могут быть вполне уверенными и расслабленными в повседневной жизни, но их уязвимость проявляется в моменты, когда они сталкиваются с конкретными вызовами или неопределенностью. С другой стороны, люди с высоким уровнем личностной тревожности склонны испытывать

хроническое чувство тревоги, которое присутствует почти постоянно, независимо от внешних обстоятельств. Их тревожность является чертой личности, глубоко укорененной в их восприятии мира и самих себя. Они часто интерпретируют даже нейтральные или незначительные события как потенциально опасные или угрожающие, что приводит к постоянному чувству беспокойства, нервозности и напряжения.

Для оценки достоверных различий между двумя выборками по методике «Интегративный тест тревожности, ИТТ» у юношей и девушек, имеющих разный уровень неблагоприятного детского опыта, был использован U-критерий Манна-Уитни. Оценка достоверности различий осуществлялась между двумя группами участников исследования, первая группа – юноши и девушки с низким уровнем неблагоприятного детского опыта, вторая группа – юноши и девушки с высоким и средним уровнями неблагоприятного детского опыта. Результаты достоверно значимых различий по методике «Интегративный тест тревожности, ИТТ» представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Значение критерия Манна-Уитни и значимость различий между исследуемыми группами

Исследуемое различие между группами по параметрам	Значение критерия Манна-Уитни	Критическая точка	Значимость различий
Ситуационная тревожность (СТ-С)	196	$P(0,05) = 275$	Значимые
Личностная тревожность (СТ-Л)	235,5	$P(0,01) = 233$	Незначимые

В результате проведенного статистического анализа данных, проведенного с целью выявления психологических особенностей тревожности и тревожных расстройств у юношей и девушек, переживших неблагоприятный детский опыт, проведенного с использованием критерия Манна-Уитни, нами установлено наличие статистически значимых различий в уровне ситуационной тревожности между пережившими неблагоприятный детский опыт и не пережившими. В уровне личностной тревожности различия незначимые. На основании полученных данных можно сделать вывод о том, что группа испытуемых не переживших НДО имеет более низкие показатели ситуационной тревожности и это является их психологической особенностью.

Таким образом, на основе данных были выделены две группы испытуемых: первая группа включала 42 человека, переживших неблагоприятный детский опыт, повлиявший на их личность, а вторая группа состояла из 18 человек, не имевших такого опыта. Исследование с использованием методики «Интегративный тест тревожности, ИТТ» показало, что для группы, пережившей неблагоприятный детский опыт, характерны более высокие показатели ситуационной тревожности по сравнению с группой, не имевшей подобного опыта. Эти данные свидетельствуют о наличии психологических особенностей у лиц, переживших неблагоприятный детский опыт.

Список использованных источников

- 1 Бочаров, В.В. Неблагоприятный детский опыт как фактор риска развития психических и соматических заболеваний. / В.В. Бочаров, Ю.С. Шевченко // Психиатрия и психофармакотерапия, – № 20 (2), 2018, – С. 45-52.
- 2 Реан, А.А. Психология детства. / А.А. Реан – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК. 2008. – 368 с.
- 3 Спилбергер, Ч.Д. Исследование тревожности: Учеб. Пособие / Ч.Д.Спилбергер – СПб., 2019. – 126 с.
- 4 Зинченко, В.П. Психологический словарь: Учеб. Пособие / В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова – М.: Прайм-Евразнак, 2018. – 672 с.

А. М. Пешкун

Научный руководитель: А. А. Смык

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

СПЕЦИФИКА САМООТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ, ВОСПИТЫВАЮЩИХСЯ В НЕПОЛНЫХ СЕМЬЯХ С РАЗНЫМИ ТИПАМИ СЕМЕЙНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

Данная работа посвящена изучению особенностей восприятия себя подростками, растущими в неполных семьях, характеризующихся различными моделями внутрисемейных связей. Представлены результаты практического исследования самооотношения подростков с использованием методики С. Р. Пантеева. На основе анализа полученных данных выявлены отличия в степени принятия себя, симпатии к себе, уверенности в себе и других характеристиках самовосприятия, обусловленные спецификой семейных взаимоотношений.

Ключевые слова: самооотношение, подростковый возраст, неполные семьи, самопринятие, типы семейных взаимоотношений.

A. M. Peshkun

Scientific adviser: A. A. Smyk

Francisk Skorina Gomel State University,
Gomel, Republic of Belarus

THE SPECIFICS OF THE SELF-ATTITUDE OF ADOLESCENTS RAISED IN SINGLE-PARENT FAMILIES WITH DIFFERENT TYPES OF FAMILY RELATIONSHIPS

This work is devoted to the study of the peculiarities of self-perception by adolescents growing up in single-parent families, characterized by various models of intra-family relationships. The results of a practical study of adolescents' self-attitude using S. R. Pantileev's methodology are presented. Based on the analysis of the data obtained, differences in the degree of self-acceptance, self-sympathy, self-confidence and other characteristics of self-perception due to the specifics of family relationships were revealed.

Keywords: self-attitude, adolescence, single-parent families, self-acceptance, types of family relationships.

В современной психологической науке изучение отношения к себе и его роли в структуре личности является задачей первостепенной важности. В психологических исследованиях, как в России, так и за рубежом, отношение к себе понимается как эмоциональная составляющая самосознания, базирующаяся на знании себя и формирующая основу для саморегулирования, самоактуализации и развития личности.

Подростковый период является важным этапом формирования личности и, следовательно, восприятия себя. Этот период характеризуется активным стремлением к самоанализу, оценке личных качеств и созданию целостного представления о себе. Особенности развития личности в этот период оказывают существенное влияние на всю дальнейшую жизнь [1]. Именно в подростковом возрасте наиболее ярко проявляются уникальные особенности психики и результаты воспитания.

Отношение к себе, как ключевой элемент самосознания, воздействует на поведение подростка, способствуя развитию рефлексивного мышления, направленного на

себя, окружающих и общество в целом. Этот период самопознания оказывает глубокое влияние на формирование ценностей и жизненных установок, закладывая основу для будущего личностного роста и социальной адаптации [2].

Семья является основной и продолжительной средой социализации человека. В современных социально-экономических условиях влияние семьи и родительских отношений приобретает особую значимость, что связано с увеличением числа неполных семей из-за разводов, рождений вне брака или потери одного из родителей. Многие исследования показывают негативное влияние воспитания в неполной семье на формирование личности подростка [1].

Отношение к себе отражает уникальность восприятия человеком своего «Я» и включает в себя такие аспекты, как самооценка, позитивное отношение к себе, принятие себя, любовь к себе, уважение к себе, уверенность в себе, а также противоположные переживания, такие как самоуничижение, чувство вины перед собой и недовольство собой.

Исследования показывают, что развитие отношения к себе в подростковом возрасте связано с усилением самосознания, стремлением к самостоятельности, изменением отношения к окружающим и выбором пути дальнейшего развития.

Отношение к себе особенно заметно в подростковом и юношеском возрасте. Примерно в 12 лет у подростков появляется интерес к своему внутреннему миру, самосознание усложняется, а к 15–16 годам формируется более устойчивое представление о себе [3].

В раннем возрасте взаимоотношения с родителями формируют основу для отношения к миру и себе. Родители оказывают решающее влияние на формирование отношения к себе, самооценки и «образа Я» ребенка, поскольку он эмоционально, физически и социально зависим от них.

В период формирования отношения к себе подросток может испытывать тревогу и неуверенность. Эмоциональные переживания оказывают значительное влияние на формирование личности.

На формирование отношения к себе подростка влияют различные факторы, включая стиль семейного воспитания, влияние значимых других (родителей, сверстников, учителей), связь самооценки с социальным статусом и успеваемостью.

Подростковый возраст – важный этап в формировании отношения к себе, когда развитие самосознания углубляется в процессе самопознания. Самосознание и самооценка влияют на поведение подростка. Низкая самооценка может приводить к недооценке способностей и выбору простых задач, а завышенная – к переоценке своих сил.

Отношение к себе у подростка меняется в зависимости от обратной связи, получаемой от окружающих. Присутствие других людей влияет на поведение подростка и на оценку им своих действий [4].

По мнению В.Н. Дружинина, наличие обоих родителей и их положительное отношение к ребенку оказывает большое влияние на формирование гармоничной личности [1]. Любовь родителей способствует развитию чувства собственного достоинства, самоуважения и позитивного отношения к себе. Состав семьи, духовные ценности и стиль воспитания существенно влияют на самосознание, самооценку и отношение к себе подростка [3].

По результатам проведенного эмпирического исследования самоотношения подростков, основанного на методике С. Р. Пантилеева, были получены численные данные по девяти категориям. В нашем исследовании мы использовали сырые баллы, представленные в процентном соотношении, что обеспечило возможность сопоставления различных аспектов самоотношения. Итоговые баллы, полученные после вычислений, наглядно представлены на рисунке 1.

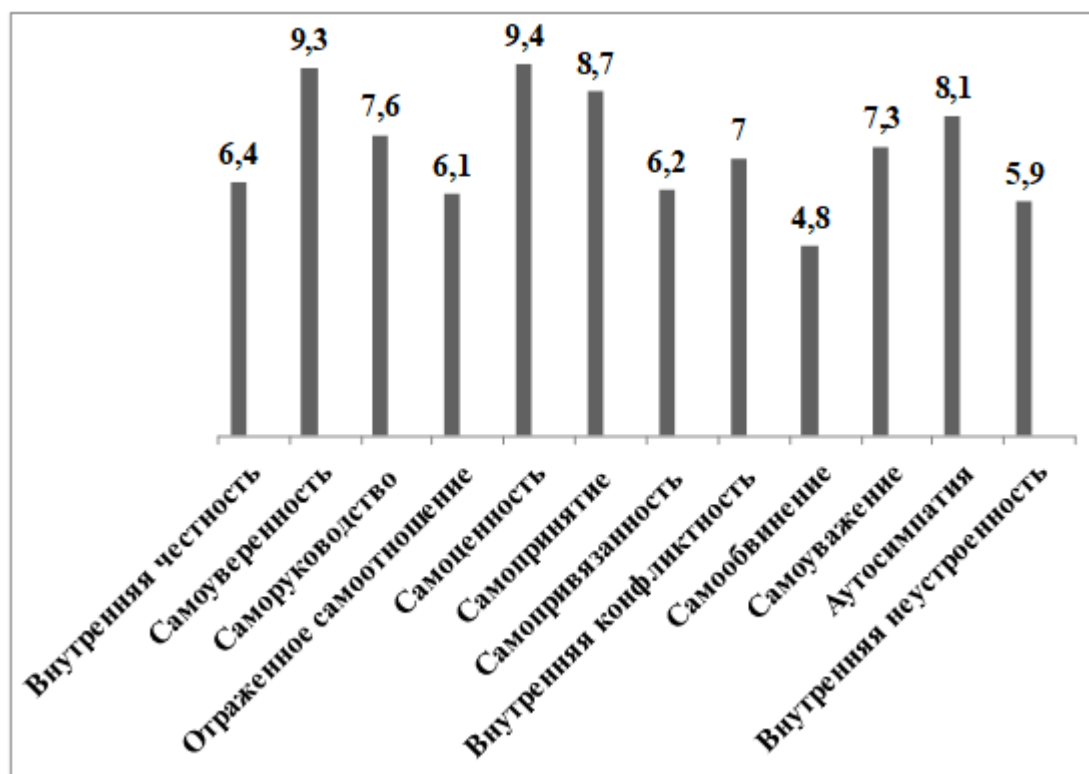


Рисунок 1 – Средние баллы по различным показателям самоотношения у подростков по методике С. Р. Пантилеева

Самоценность достигла отметки 9,4, что отражает эмоциональное отношение к себе и своему внутреннему миру, основанное на глубоких принципах любви, духовности и богатстве личных переживаний. Высокие значения по данной шкале свидетельствуют об увлечении собой, принятии своей личности, ощущении собственной значимости и, вместе с тем, о предполагаемой пользе, которую человек может принести окружающим.

Уровень уверенности в себе (самоуверенность) составил 9,3 балла, охватывая аспекты, формирующие представление о себе как о независимой, целеустремленной, энергичной и заслуживающей доверия личности, имеющей основания для уважения к себе. Повышенные показатели по этой шкале указывают на завышенную самооценку, чрезмерную уверенность в собственных силах и на отсутствие каких-либо внутренних противоречий или неудобств.

По шкале самопринятия был получен результат в 8,7 балла. Данная оценка, не являясь высокой, сигнализирует о недостаточном принятии себя, что является важным индикатором внутренней разобщенности.

Саморуководство было оценено в 7,6 баллов, что отражает уверенность индивида в своей роли как основного источника действий и достижений, как в работе, так и в самовосприятии. Высокий балл по этой шкале свидетельствует о глубоком ощущении своего «Я» как внутреннего ядра, интегрирующего и организующего личность и судьбу, а также о вере в свою способность влиять на будущее, осознании обоснованности и последовательности собственных внутренних побуждений и целей. Низкие показатели, напротив, указывают на восприимчивость личности к внешним воздействиям, невозможность контролировать развитие событий, недостаточную саморегуляцию и отсутствие стремления к поиску причин происходящего в себе.

Внутренняя конфликтность достигла 7,0 баллов. Увеличенные значения по этой шкале говорят о наличии внутренних противоречий, неуверенности в себе, дисгармонии с собой, а также о возможном присутствии тревожных и депрессивных состояний, которые могут сопровождаться чувством вины.

Показатель внутренней честности (открытости) достиг отметки в 6,4 балла. Данная шкала охватывает 11 пунктов, анализирующих трудно осознаваемые, но значимые для индивида аспекты самооценки и поведения. Низкие баллы по этой шкале сигнализируют о развитом самоанализе, глубокой рефлексии, критическом мышлении и умении воспринимать и делиться информацией о себе, даже если она вызывает дискомфорт или имеет большое значение. Высокие значения, напротив, свидетельствуют о скрытности, неготовности или нежелании раскрывать важные данные о себе.

Самопривязанность оценена в 6,2 балла. Сниженные показатели отражают стремление к личностному росту, соответствию идеальному образу себя и общее чувство неудовлетворенности собой.

Оценка «Зеркального Я» (отраженного самоотношения), представляющего собой восприятие себя через мнение окружающих, составила 6,1 балла. Эта шкала измеряет представления человека о том, какое впечатление он производит на других. Высокие баллы по этой шкале указывают на уверенность в том, что его характер, личные качества и поступки вызывают у окружающих положительные эмоции, такие как симпатия, одобрение, уважение и понимание. Другими словами, человек полагает, что его личность вызывает позитивный отклик в обществе.

Наименьшая величина наблюдалась у параметра самообвинения, составив 4,8 балла.

В результате факторного анализа, проведенного на основе матриц интеркорреляций показателей шкал, были выделены три обособленные компоненты:

I Самоуважение, получившее оценку в 7,3 балла. Этот фактор объединяет в себе такие шкалы, как внутренняя открытость (честность перед собой) (1), уверенность в себе (2), способность к саморегуляции (3) и «зеркальное Я» (восприятие себя через призму других) (4). В совокупности, значения этих шкал отражают то, как человек оценивает себя в соответствии с общепринятыми нормами: моральными принципами, достижениями, силой воли, целеустремленностью и признанием в обществе.

II Аутосимпатия, получившая 8,1 балла. Этот фактор включает в себя ощущение собственной значимости (5), принятие себя (6) и чувство привязанности к себе (7). Указанные шкалы наиболее ярко отражают эмоциональное отношение человека к самому себе.

III Внутренняя дезинтеграция (неустроенность), оцененная в 5,9 балла. Этот фактор содержит шкалы, отражающие внутренние противоречия (8), склонность к самокритике (9) и связан с негативным отношением к себе, не зависящим от уровня ауто-симпатии или самоуважения. Значения по этому фактору могут указывать на трудности в адаптации и потребность в психологической помощи.

Анализ самоотношения по методике С.Р. Пантеева (МИС) показал, что наиболее выраженным аспектом самоотношения у подростков является «самоценность», а наименее – «внутренняя конфликтность».

Структура самоотношения у подростков из полных и неполных семей существенно различается. У подростков, выросших без одного из родителей, более выражено негативное и противоречивое восприятие себя, характеризующееся внутренним конфликтом, склонностью к самобичеванию, замкнутостью и неуверенностью в себе. Они также чаще используют психологические защиты.

Список использованных источников

1 Гостев, А. Г. К проблеме изучения феномена самоотношения в современной психологии / А. Г. Гостев // Научные исследования и разработки подростков: сборн. матер. V Междунар. студ. научн.-практ. конф. Редколлегия: О. Н. Широков. – Москва, 2017. – С. 103-108.

2 Рынкевич, М. А. Самоотношение и образ тела в подростковом возрасте / М. А. Рынкевич // Психологическая студия: сборн. статей подростков, магистрантов, аспирантов, молодых исследователей кафедры прикладной психологии ВГУ имени П. М. Машерова. – Витебск, 2020. – С. 219-221.

3 Судницына, В. М. Изучение самоотношения подростков / В. М. Судницына // Международный академический вестник. – 2018. – № 6 (26). – С. 57-58.

4 Усынина, Т. П. Характеристика самоотношения в подростковом возрасте / Т. П. Усынина // Мир педагогики и психологии. – 2019. – № 5 (34). – С. 195-201.

П. А. Синицкая

Научный руководитель: Т. В. Тратинко
Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь

**ВЗАИМОСВЯЗЬ САМООТНОШЕНИЯ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ПОДРОСТКОВ
С РАЗНЫМ УРОВНЕМ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА**

Статья посвящена изучению особенностей проявления жизнестойкости у подростков с разным уровнем суицидального риска. В исследовании анализируются роль жизнестойкости как ресурса в профилактике суицидального поведения у подростков. Актуализируется значимость личностного и ресурсного подходов в минимизации риска суицидального поведения у подростков. В статье представлены результаты проведенного эмпирического исследования. Установлено, что уровень суицидального риска подростков взаимосвязан с особенностями сформированности у них жизнестойкости. Результаты исследования могут быть использованы специалистами при разработке мероприятий социально-педагогической и психологической направленности, а также в рамках проводимого первичного и вторичного уровня социальной профилактики суицидального поведения у подростков.

Ключевые слова: суицидальный риск, подросток, жизнестойкость, суицид, подростковый возраст, ресурсный подход.

P. A. Sinitskay

Scientific adviser: T. V. Tratsinko
Belarusian State University,
Minsk, Republic of Belarus

**THE CORRELATION BETWEEN SELF-ESTEEM AND HARDINESS IN ADOLESCENTS
WITH DIFFERENT LEVELS OF SUICIDE RISK**

The article is devoted to the study of peculiarities of hardiness manifestation in adolescents with different levels of suicidal risk. The study analyzes the role of hardiness as a resource in the prevention of suicidal behavior in adolescents. The significance of personal and resource approaches in minimizing the risk of suicidal behavior in adolescents is actualized. The article presents the results of the conducted empirical study. It is established that the level of suicidal risk of adolescents is interrelated with the peculiarities of the formation of their hardiness. The results of the study can be used by specialists in the development of measures of socio-pedagogical and psychological orientation, as well as within the framework of the primary and secondary level of social prevention of suicidal behavior in adolescents.

Keywords: suicide risk, adolescent, hardiness, suicide, adolescence, resource-based approach.

Подростковый возраст является одним из кризисных периодов в онтогенезе. В подростковом возрасте происходит коренная перестройка психологических структур,

но и формируются новообразования, усваиваются нормы и ценности социального поведения. Отличительной особенностью является повышенный интерес личности к теме смерти, размышления о смысле жизни, увлечение философскими проблемами этого направления.

Причины повышения уровня суицидального риска в подростковом возрасте достаточно многообразны: от неразделенной любви, потери близких, потери смысла жизни до отсутствия принятия и понимания значимых лиц.

Суицидальный риск является сложным и многофакторным явлением, обусловленным интересом к философским вопросам жизни и смерти; столкновением с «опытом» суицида в социальной среде; обострение и наличие личностных особенностей в подростковом возрасте, что в свою очередь свидетельствует о необходимости поиска ресурсов личности, которые минимизируют риски суицидального поведения.

Среди исследователей, занимавшихся проблемой факторов триггирующих суицидальное поведение, можно назвать следующих: А. Е. Личко, В. Франкла, А. Г. Е. М. Вроно, Э. Шнейдмана и др.

Суицидальный риск – это сигнал самоубийства, который определяют на основе клинической оценки болезненного состояния пациента, или диагностируют при помощи тестирования, устанавливающего готовность человека к совершению суицидальных действий [2, с. 67]. Также риск суицидального поведения обусловлен отрицательным характером восприятия окружающего мира как враждебного и не соответствующего представлению о благополучных отношениях с другими людьми. При этом, представление о своей несостоятельности и ненужности, а также временная перспектива не являются значимыми факторами суицидального риска.

Выделяют 3 степени суицидального риска: незначимый риск (есть суицидальные мысли без конкретных планов); риск центральной степени (есть суицидальные мысли, проект без сроков реализации); высочайший риск (есть идеи, разработан проект, есть сроки реализации и средства для этого) [3, с. 14].

Под суицидальным поведением понимаются любые внутренние и внешние формы психических актов, направленные представлениями о лишении себя жизни [1, с. 56].

Жизнестойкость является важным ресурсом, который позволяет личности противостоять жизненным трудностям и стрессовым ситуациям, способствует созданию базиса для успешной деятельности, посредством сохранения внутренней сбалансированности, не снижая успешность деятельности. В структуру жизнестойкости включены установки и навыки, которые позволяют трансформировать стрессовые ситуации в новые возможности.

Исследованием жизнестойкости личности посвятили свои исследования А. А. Климав, Е. В. Ковшова, С. Мадди, Т. В. Наливайко и др.

С. Мадди разработал жизнестойкость как ядро этой системы. Данная система смягчает эффекты стрессогенных обстоятельств и помогает сохранить здоровье человека. Компонентами модели жизнестойкости являются внутренние и внешние факторы, которые способствуют/препятствуют развитию жизнестойкости личности [4, с. 48].

Понимание функционирования данной модели позволяет снижать уровень риска, вызванный стрессовыми и трудными ситуациями при помощи здорового образа жизни или минимизации стрессогенности обстоятельств, совладания с разрушительными изменениями и хроническими конфликтами, снижая степень их стрессогенности.

Нами было проведено эмпирическое исследование.

Цель исследования – охарактеризовать особенности жизнестойкости подростков с разным уровнем суицидального риска.

Объект исследования – суицидальный риск в подростковом возрасте.

Предмет исследования – особенности жизнестойкости подростков с разным уровнем суицидального риска.

Гипотеза исследования – для подростков с низким уровнем суицидального риска характерен более высокий уровень жизнестойкости, чем для подростков со средним уровнем суицидального риска.

В исследовании, организованном на базе Государственного учреждения образования «Средняя школа № 47 г. Минска имени В. С. Мичурина», приняли участие 100 учащихся 9-х классов (32 девочки и 28 мальчиков в возрасте 14–15 лет).

Методы исследования:

- теоретический анализ литературных источников, синтез, обобщение;
- диагностические методики: «Методика выявления склонности к суицидальным реакциям (СР-45)», «Тест жизнестойкости» (автор С. Мадди, адаптация Д. А. Леонтьева);
- методы статистической обработки данных: U-критерий Манна-Уитни.

Результаты диагностики подростков с помощью «Методика выявления склонности к суицидальным реакциям» позволили установить, что у 5 % подростков (5 чел.) высокий уровень склонности к суицидальным реакциям. Данные учащиеся обладают очень высоким уровнем проявления склонности к суицидальным реакциям. Очевидно, они переживают ситуацию внутреннего и внешнего конфликта и нуждаются в дополнительной медико-психолого-педагогической помощи.

15 % подростков (15 чел.) выше среднего уровень склонности к суицидальным реакциям. У данных респондентов возможна суицидальная попытка или реализация саморазрушающего поведения.

Для 20 % подростков (20 чел.) характерен ниже среднего уровень склонности к суицидальным реакциям. У данных респондентов может возникнуть суицидальная реакция только на фоне длительной психической травматизации и при реактивных состояниях психики.

Низкий и средний уровень склонности к суицидальным реакциям характерен для 30 % подростков (30 чел.).

Следующим этапом исследования стало установление специфики отношения к жизненным трудностям.

Следует отметить, что все показатели вовлеченности, контроля и жизнестойкости у подростков имеют средний уровень:

81 % (81 чел.) – средний уровень вовлеченности, свидетельствующий, что респонденты в зависимости от ситуации происходящие события оценивают, как интересных, создающих возможность для самореализации, получения удовольствия от реализуемой деятельности.

60 % (60 чел.) – средний уровень контроля, у 25 % (25 чел.) – зафиксирован высокий уровень контроля. Это означает, что респонденты полагают, что любой человек сам выбирает собственную деятельность и свой жизненный путь. Низкий уровень контроля над жизненными событиями обнаружен у 15 % опрошенных (15 чел.). Для них характерно ощущение собственной неспособности повлиять на события собственной жизни, самостоятельно преодолеть возникающие трудности.

62 % (62 чел.) – средний уровень жизнестойкости. Это означает, что данные респонденты способны проявлять работоспособность и активность в стрессогенных условиях, сохраняя свое здоровье. Низкий уровень общей жизнестойкости обнаружен у 13 % опрошенных (13 чел.) – для них характерно ощущение собственной неспособности эффективно и самостоятельно преодолевать жизненные трудности, не нанося ущерб собственному здоровью.

Однако у респондентов обнаружен высокий уровень принятия риска 56 % (56 чел.). Это означает, что им свойственно восприятие любых жизненных ситуаций (в том числе, трудных, проблемных) как способствующих личностному развитию, расширению знаний о мире, обогащению жизненного опыта. Они готовы действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, избегая комфортных условий и безопасность.

Для определения особенностей жизнестойкости у подростков с разным уровнем суицидального риска из общей выборки было отобрано 30 учащихся с низким уровнем суицидального риска и 30 учащихся со средним уровнем суицидального риска.

Можно отметить, что подростки с низким уровнем суицидального риска демонстрируют большую выраженность:

- вовлеченности (38,3 средний балл в выборке подростков со средним уровнем суицидального риска и 43,6 средний балл в выборке подростков с низким уровнем суицидального риска). Это означает, что подростки с низким уровнем суицидального риска, по сравнению с подростками со средним уровнем суицидального риска, характеризуются более высокой вовлеченностью в происходящее, они в большей степени получают удовольствие от собственной деятельности. В то же время подростки со средним уровнем суицидального риска сильнее переживают чувство отверженности, ощущение себя «вне» жизни;

- контроля (30,8 средний балл в выборке подростков со средним уровнем суицидального риска и 33,3 средний балл в выборке подростков с низким уровнем суицидального риска). Таким образом, подростки с низким уровнем суицидального риска считают, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован;

- жизнестойкости (87,4 средний балл в выборке подростков со средним уровнем суицидального риска и 95,5 средний балл в выборке подростков с низким уровнем суицидального риска). Таким образом, высокий уровень жизнестойкости подростков с низким уровнем суицидального риска препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Для определения различий в выраженности жизнестойкости подростков с низким и высоким уровнем суицидального риска был выполнен статистический анализ данных с помощью U-критерия Манна-Уитни.

Данные, полученные в ходе исследования, свидетельствуют, что существуют статистически значимые различия в выраженности вовлеченности ($U_{\text{эмп}} = 1238$ при $p = 0,003$) и жизнестойкости ($U_{\text{эмп}} = 1406$ при $p = 0,038$) подростков со средним и низким уровнем суицидального риска. Таким образом, подростки с низким уровнем суицидального риска характеризуются высокой вовлеченностью в происходящее, они в большей степени получают удовольствие от собственной деятельности. Также для подростков с низким уровнем суицидального риска характерен более высокий уровень жизнестойкости, чем для подростков со средним уровнем суицидального риска. Высокий уровень жизнестойкости подростков с низким уровнем суицидального риска препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Гипотеза, выдвигаемая в начале исследования, подтвердилась: для подростков с низким уровнем суицидального риска характерен более высокий уровень жизнестойкости, чем для подростков со средним уровнем суицидального риска.

Список использованных источников

- 1 Амбрумова, А. Г. Суицид как феномен социально-психологической дезадаптации личности / А. Г. Амбрумова. – М. : Мысль, 2017. – 204 с.
- 2 Зотов, М. В. Суицидальное поведение: механизмы развития, диагностика, коррекция / М. В. Зотов. – СПб. : Речь, 2016. – 284 с.
- 3 Трибуль, В. В. Социально-педагогическая профилактика суицидального поведения в Республике Беларусь / В. В. Трибуль // Сацыяльна-педагагічная работа. – 2008. – №9. – С. 11–14.
- 4 Малюченко, Г. Н. Психолого-педагогическое сопровождение развития жизнестойкости в современном образовательном пространстве / Г. Н. Малюченко, С. В. Шанин. – Саратов : ГАУ ДПО «СОИРО», 2018. – 104 с.

З. А. Скачкова

Научный руководитель: И. В. Сильченко, канд. психол. наук, доцент
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

ВЗАИМОСВЯЗЬ ОДИНОЧЕСТВА И САМООТНОШЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ

В статье приводятся данные эмпирического исследования взаимосвязи уровня одиночества и уровня самооотношения у старших школьников. Выявлены статистически значимые связи одиночества с различными аспектами самооотношения, наиболее сильные корреляции обнаружены между одиночеством и эмоциональным отношением к себе (самопринятие и самопривязанность).

Ключевые слова: одиночество, самооотношение, самопринятие, самопривязанность, старшие школьники.

Z. A. Skachkova

Scientific adviser: I. V. Silchenko, PhD in Educ. Sciences, Ass. Professor
Francisk Skorina Gomel State University,
Gomel, Republic of Belarus

THE RELATIOSHIP BETWEEN LONELINESS AND SELF-ATTITUDE IN ADOLESCENTS

The article presents data from an empirical study of the correlation between the level of loneliness and the level of self-attitude in senior schoolchildren. Statistically significant connections between loneliness and various aspects of self-attitude were revealed, the strongest correlations were found between loneliness and emotional attitude towards oneself (self-acceptance and self-attachment).

Keywords: loneliness, self-attitude, self-acceptance, self-attachment, senior schoolchildren.

Одиночество – это психологическое состояние, которое характеризуется ощущением отсутствия удовлетворительных социальных и эмоциональных связей с другими людьми [1]. Это состояние может возникать по разным причинам и иметь различные проявления, оказывая разнообразное воздействие на психическое и физическое благополучие индивида.

Психологически одиночество часто сопровождается ощущением пустоты, беспомощности, тревоги и депрессии. Люди, испытывающие одиночество, могут чувствовать себя неполноценными, непонятыми и неважными для окружающих. Они могут столкнуться с проблемами самооценки, ухудшением психического здоровья и повышенным риском развития психических расстройств, таких как депрессия, тревожные расстройства или социальная фобия. Таким образом, понимание и анализ психологических аспектов одиночества играют важную роль в разработке эффективных стратегий помощи и поддержки для людей, сталкивающихся с этим состоянием.

Таким образом, одиночество – это многогранный феномен, который проявляется в различных аспектах социальной жизни личности, имеет разные измерения, формы, уровни и виды, а также может быть направлено как на позитивное, так и на негативное воздействие [2].

Перейдем к рассмотрению понятия «самоотношение». Позитивное устойчивое самооотношение лежит в основании веры человека в свои возможности, самостоятельность, энергичность, связано с его готовностью к риску, обуславливает оптимизм в отношении ожидания успешности своих действий в ситуации неопределенности [3].

Негативное самоотношение является источником различных трудностей в общении, поскольку человек с таким отношением к себе заранее уверен в том, что окружающие плохо к нему относятся. Проблема достоинства, ценности своего «Я» почти полностью поглощает его внимание, в связи с чем уровень активности человека излишне повышается, затрудняя тем самым выбор адекватного способа взаимодействия, его поведение становится ригидным [4].

На сегодняшний день в психологической науке нет единого и однозначного определения понятия «самоотношение» и его места в структуре личности.

Обобщение точек зрения отечественных исследователей позволило нам конкретизировать определение понятия самоотношение, которое мы понимаем как сложно – структурированную, трехуровневую, динамическую, эмоционально-оценочную подсистему самосознания личности.

Анализ проблемы взаимосвязи одиночества и самоотношения актуализировал проведение эмпирического исследования, в ходе которого были использованы две следующих методики: «Шкала одиночества UCLA» (UCLA Loneliness Scale Version 3) и методика исследования самоотношения, МИС (Автор: С. Р. Пантеев).

Исследование проводилось на базе средней школы № 44 г. Гомеля. В выборку исследования вошли школьники 9-х (18 человек), 10-х (24 человека) и 11-х (45 человек) классов мужского и женского пола. Общее количество респондентов составило 87 человек.

Методика «Шкала одиночества UCLA» (UCLA Loneliness Scale Version 3) была адаптирована для русскоязычной выборки Л. А. Пергаменщиком и Н. Н. Лепешинским. Сам опросник был разработан в 1978 году Даниэлем Расселом, Летицией Энн Пепло и Мэри Л. Фергюсон и с тех пор прошла несколько модификаций, включая сокращённые версии. Этот опросник включает в себя 20 вопросов и выявляет 3 уровня одиночества: высокий, средний либо низкий.

Методика исследования самоотношения, МИС была разработана русскоязычным психологом С.Р. Пантеевым. Данная методика позволяет выявить особенности самооценки, самопринятия, самопонимания и других компонентов самоотношения, которые играют важную роль в формировании личности и ее взаимодействии с окружающим миром. Этот опросник состоит из 110 вопросов, объединенных в 9 шкал.

Анализ корреляционных связей между уровнем одиночества и параметрами самоотношения выявил ряд статистически значимых взаимосвязей (таблица 1). Была обнаружена умеренная прямая корреляция ($p = 0,522$) между одиночеством и внутренней честностью, что свидетельствует о тенденции к более глубокому самоанализу у одиноких людей. Одновременно выявлена умеренная обратная связь ($p = -0,505$) с самоуверенностью, показывающая, что с ростом одиночества уверенность в себе снижается. Самоуверенность и отраженное самоотношение демонстрируют умеренные прямые корреляции ($p = 0,603$ и $p = 0,599$ соответственно), что может говорить о компенсаторном усилении самоконтроля и значимости мнения окружающих при переживании одиночества.

Таблица 1 – Значение коэффициента корреляции Ч. Спирмена и значимость взаимосвязи высокого уровня одиночества и самоотношения

Исследуемая взаимосвязь высокого уровня одиночества и параметров самоотношения	Значение коэффициента корреляции Спирмена	Тип связи	Критическая точка	Значимость взаимосвязи
1	2	3	4	5
Внутренняя честность	0,522	умеренная прямая	$p(0,05) = 0,497$	Значима
Самоуверенность	-0,505	умеренная обратная	$p(0,01) = 0,623$	Значима

Окончание таблицы 1

1	2	3	4	5
Саморуководство	0,603	умеренная прямая		Значима
Отраженное самоотношение	0,599	умеренная прямая		Значима
Самоценность	-0,534	умеренная обратная		Значима
Самопринятие	-0,707	силовая обратная		Значима
Самопривязанность	0,732	сильная прямая		Значима
Внутренняя конфликтность	-0,611	умеренная обратная		Значима
Самообвинение	0,588	умеренная прямая		Значима

Наиболее выраженные связи наблюдаются в области эмоционального отношения к себе. Обнаружена сильная обратная корреляция ($p = -0,707$) между одиночеством и самопринятием, указывающая на серьезные трудности в безусловном принятии себя у одиноких людей. В то же время выявлена сильная прямая связь ($p = 0,732$) с самопривязанностью, что отражает ригидность и фиксацию на собственном образе «Я». Самоценность показывает умеренную обратную зависимость ($p = -0,534$), подтверждая снижение чувства собственной ценности при усилении одиночества.

Негативные аспекты самоотношения также демонстрируют значимые связи: внутренняя конфликтность имеет умеренную обратную корреляцию ($p = -0,611$), в то время как самообвинение – умеренную прямую ($p = 0,588$). Эти данные свидетельствуют о сложной динамике самовосприятия при высоком уровне одиночества, где снижение внутренних конфликтов может сочетаться с усилением самокритики. Все обнаруженные корреляции превышают критическое значение для уровня значимости $p < 0,05$ ($p = 0,497$) и $p < 0,01$ ($p = 0,623$), что подтверждает их статистическую достоверность. Полученные результаты раскрывают комплексный характер взаимосвязи между интенсивным переживанием одиночества и различными аспектами самоотношения.

Подводя итог, можно отметить, что результаты корреляционного анализа выявили, что при высоком уровне одиночества существуют статистически значимые связи с различными аспектами самоотношения. Наиболее сильные корреляции обнаружены с самопринятием (-0,707) и самопривязанностью (0,732), что указывает на глубокие нарушения в эмоциональном отношении к себе. Умеренные, но значимые связи выявлены практически по всем остальным шкалам, демонстрируя комплексный характер влияния интенсивного одиночества на самовосприятие. В отличие от этого, при среднем уровне одиночества значимых корреляций с параметрами самоотношения не обнаружено, что говорит о сохранности базовых структур самовосприятия при умеренном переживании одиночества.

Статистический анализ данных с использованием коэффициента корреляции Спирмена, проведенный для выявления взаимосвязи между средним уровнем одиночества и параметрами самоотношения, показал отсутствие значимых корреляционных связей. Все полученные коэффициенты корреляции оказались статистически незначимыми ($p > 0,05$), что свидетельствует о том, что при среднем уровне одиночества не наблюдается выраженной связи с исследуемыми аспектами самоотношения (таблица 2).

Таблица 2 – Значение коэффициента корреляции Ч. Спирмена и значимость взаимосвязи среднего уровня одиночества и самооотношения

Исследуемая взаимосвязь среднего уровня одиночества и параметров самооотношения	Значение коэффициента корреляции Спирмена	Тип связи	Критическая точка	Значимость взаимосвязи
Внутренняя честность	–0,002	слабая обратная	$p(0,05) = 0,235$ $p(0,01) = 0,306$	Не значима
Самоуверенность	–0,12	слабая обратная		Не значима
Саморуководство	0,09	слабая прямая		Не значима
Отраженное самооотношение	–0,1	слабая обратная		Не значима
Самоценность	–0,21	слабая обратная		Не значима
Самопринятие	–0,008	слабая обратная		Не значима
Самопривязанность	0,19	слабая прямая		Не значима
Внутренняя конфликтность	–0,17	слабая обратная		Не значима
Самообвинение	–0,006	слабая обратная		Не значима

Значения коэффициентов корреляции варьировались в пределах от –0,21 до +0,19, что соответствует слабой степени связи. Наибольшая по абсолютной величине обратная корреляция ($p = -0,21$) была выявлена между средним уровнем одиночества и самоценностью, однако и эта связь не достигла уровня статистической значимости. Аналогичная слабая обратная корреляция ($p = -0,17$) наблюдалась с внутренней конфликтностью. Прямая слабая связь ($p = 0,19$) отмечена между одиночеством и самопривязанностью, но также не являющаяся значимой.

Остальные параметры самооотношения показали еще менее выраженные корреляции с уровнем одиночества: внутренняя честность ($p = -0,002$), самоуверенность ($p = -0,12$), саморуководство ($p = 0,09$), отраженное самооотношение ($p = -0,1$), самопринятие ($p = -0,008$) и самообвинение ($p = -0,006$). Во всех случаях значения коэффициентов корреляции оказались существенно ниже критических точек для уровней значимости $p(0,05) = 0,235$ и $p(0,01) = 0,306$.

Полученные результаты позволяют сделать вывод об отсутствии линейной зависимости между средним уровнем одиночества и исследуемыми характеристиками самооотношения в данной выборке. Это может свидетельствовать о том, что при умеренном уровне переживания одиночества базовые структуры самооотношения сохраняют свою относительную автономность и устойчивость.

Отсутствие значимых корреляций также может указывать на сложный, нелинейный характер взаимосвязи между этими психологическими феноменами, требующий более детального изучения с привлечением дополнительных методов анализа.

Список использованных источников

- 1 Слободчиков, И. М. Современные исследования переживаний одиночества / И. М. Слободчиков // Психологическая наука и образование. – 2007. – С. 27-35.
- 2 Бячкова, Н. Б. Изучение одиночества: взгляды, теории, критерии / Н. Б. Бячкова // Семейн. психол. и семейн. терапия. – 1998. – №4. – С. 80-86.
- 3 Колышко, А. М. Психология самоотношения: учебное пособие/ А. М. Колышко. – Гродно: ГрГУ, 2004. – 102 с.
- 4 Столин, В. В. Познание себя и отношение к себе в структуре самосознания личности: Дис. д-ра псих. наук. / В. В. Столин – М., 1985. – 232с.

А. С. Цупикова

Научный руководитель: О. В. Маркевич

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,

г. Гомель, Республика Беларусь

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ ЧЕРЕЗ КОРРЕКЦИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ПРОФИЛАКТИКУ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

В статье рассматриваются вопросы психологической коррекции стрессоустойчивости и профилактики суицидального риска у подростков в условиях жизненной неопределенности. Представлена структура программы, направленной на профилактическую работу по предупреждению суицидальных действий среди подростков, аутоагрессии, коррекция стрессоустойчивости. Приведены данные эмпирического исследования, подтверждающие эффективность реализованного вмешательства.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, суицидальный риск, подростковый возраст, психокоррекция, профилактика, профилактика.

A. S. Tsupikova

Scientific adviser: O. V. Markevich

Francisk Skorina Gomel state university,

Gomel, Republic of Belarus

PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR TEENAGERS IN CONDITIONS OF UNCERTAINTY THROUGH THE DEVELOPMENT OF STRESS RESISTANCE AND PREVENTION OF SUICIDAL RISK

The article discusses the issues of psychological correction of stress resistance and prevention of suicide risk in adolescents in conditions of life uncertainty. The structure of the program aimed at preventive work to prevent suicidal actions among adolescents, autoaggression, correction of stress resistance is presented. The data of the empirical study confirming the effectiveness of the implemented intervention are presented.

Keywords: stress resistance, suicide risk, adolescence, psychocorrection, prevention, prevention.

Современные исследования в области возрастной психологии и суицидологии указывают на значительную распространенность суицидальных тенденций среди лиц подросткового возраста. Согласно данным эпидемиологических исследований, добровольный уход из жизни находится на третьей позиции в структуре причин смертности

подростков 15–19 лет, уступая лишь несчастным случаям и онкологическим заболеваниям. Характерной особенностью суицидального поведения в данной возрастной группе является его преимущественно аффективная природа, когда решение о самоубийстве принимается спонтанно под влиянием острых психотравмирующих обстоятельств при недостаточной сформированности механизмов психологической защиты [1].

Дефицит стрессоустойчивости существенно ограничивает адаптационные возможности подростков, способствуя выбору деструктивных стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях. Особую группу риска составляют подростки с несформированными копинг-механизмами, неспособные адекватно регулировать свое эмоциональное состояние в условиях психологического напряжения. В связи с этим особую актуальность приобретает создание специализированных психокоррекционных программ, ориентированных на развитие стрессоустойчивости и формирование адаптивных поведенческих паттернов у подростков [2].

Разработанная психопрофилактическая программа базируется на комплексном подходе, включающем воздействие на эмоционально-волевую, когнитивную и поведенческую сферы личности [3]. Основной акцент в программе сделан на развитие способности к саморегуляции и осознанному управлению своими психическими состояниями в кризисных ситуациях. Когнитивный компонент программы предусматривает работу по развитию гибкости мышления, коррекции иррациональных установок и формированию продуктивных способов преодоления трудностей. Особое внимание уделяется обучению подростков методам эмоциональной саморегуляции, что способствует снижению импульсивности поведения и уменьшению вероятности суицидальных действий в состоянии аффекта [4].

Релаксационный модуль программы включает освоение различных техник психофизиологической саморегуляции: дыхательных упражнений, методов прогрессивной мышечной релаксации и визуализационных методик. Эти техники помогают участникам программы эффективно снижать уровень психоэмоционального напряжения в повседневной жизни [5]. Значительное внимание в программе уделяется формированию адекватной самооценки и развитию личностных ресурсов, что является важным фактором повышения общей психологической устойчивости. В таблице 1 представим учебно-тематический план занятий.

Таблица 1 – Учебно-тематический план занятий программы профилактики и коррекции

Тема	Цель занятия	Перечень упражнений	Время
1	2	3	4
1 «В кругу доверия»	Знакомство; создание доверительной, дружеской атмосферы; формирование сплоченности и работоспособности группы	Информирование, правила группы, «Маска, я тебя знаю!», «Мои острова», «Поиск сходства», «Радуга на камне», притча «Сад», ритуал прощания	45 мин.
2 «Путь к внутреннему покою»	Развитие умения осознавать эмоциональное состояние, обучение приемам снятия психоэмоционального напряжения	«Твоя сильная сторона», «Зрительные образы», «Парк», «Путешествие в мир фантазий», «Ненужное – продышите», рефлексия с плакатом, ритуал прощания	

Окончание таблицы 1

1	2	3	4
3 «Эмоции под контролем»	Обучение приёмам снятия состояния тревожности, развитие умения осознавать и распознавать свои эмоции и чувства	«Здравствуйте. Я сегодня вот такой», «Дыхание», «Что мне мешает», «Безмолвный крик», «Чистый лист бумаги», «Настроение», анонимная рефлексия, ритуал прощания	
4 «Ценности и смыслы жизни»	Обучение переосмыслению жизненных ценностей, фокусировка на собственных идеалах	«События моей жизни», «Великий мастер», «Ценности», «Такое вот кино», «Перекрёсток», алфавитная рефлексия, ритуал прощания	
5 «Я – ценность. Я – ресурс»	Формирование уверенности в себе, развитие адекватной самооценки, позитивный настрой на будущее	«Уровень счастья», «Без маски», «В лучах солнца», «Я ценю себя», «Моё будущее», открытая рефлексия, ритуал прощания	
6 «Антистресс: инструкция по выживанию»	Формирование стрессоустойчивости, развитие навыков адаптации к внешним стрессовым факторам	«Я – великий мастер...», «А не присесть бы мне», «Что нравится?», мини-лекция «Как справиться со стрессом», групповая дискуссия, завершение фраз, ритуал прощания	
7 «Фокус внимания»	Развитие способности к концентрации, устойчивому вниманию и повышению осознанности	«Никто не знает, что я...», «Сядьте так, как...», «Концентрация на счете», «Сосредоточение на ощущениях», «Концентрация на нейтральном предмете», рефлексия, ритуал прощания	45 мин.
8 «Разрядка без перегрузки»	Снижение уровня стресса и тревожности, обучение навыкам эмоциональной разгрузки	«Дорисуй и передай», мини-лекция о способах снятия напряжения, «Лимон», «Воздушный шар», карточки рефлексии, ритуал прощания	
9 «Мой выбор – жизнь без стресса»	Осознание собственных чувств, обучение способам борьбы со стрессом, развитие эмоциональной осознанности	«Комплимент без слов», «Откровенно говоря», карточки с фразами, групповая рефлексия, ритуал прощания	

С 10 марта по 19 апреля 2025 года было организовано экспериментальное исследование с участием 32 подростков, демонстрирующих повышенные показатели суицидального риска по специализированному опроснику и/или низкий уровень стрессоустойчивости. Методом случайной выборки участники были распределены на две равночисленные группы – контрольную и экспериментальную, по 16 человек в каждой.

В течение четырех недель с экспериментальной группой проводился цикл занятий психокоррекционной направленности, ориентированных на развитие стрессоустойчивости и профилактику суицидального поведения. Контрольная группа в этот период не подвергалась психологическому воздействию. По завершении экспериментального периода обе группы прошли повторное диагностическое обследование.

Для обработки полученных данных был применен непараметрический статистический метод – критерий Вилкоксона, позволяющий оценить значимость изменений показателей по следующим диагностическим инструментам: «Опросник суицидального риска А. Г. Шмелева» и «Тест на самооценку стрессоустойчивости (Модификация Л. П. Пономаренко, Р. В. Белоусовой)». Статистический анализ проводился отдельно для экспериментальной и контрольной групп с целью выявления динамики исследуемых параметров до и после экспериментального воздействия. Результаты количественного анализа представлены в виде таблицы 2 и 3.

Таблица 2 – Значимость изменений результатов исследования подростков экспериментальной группы ($n = 16$)

Исследуемый параметр	Средний уровень до	Средний уровень после	Значение критерия Вилкоксона	Критическая точка	Значимость различий
Стрессоустойчивость	43,8	40,5	10	$p(0,05) = 35$ $p(0,01) = 23$	Значимы
Демонстративность	2,6	2,9	22		Значимы
Аффективность	4,4	3,6	18		Значимы
Уникальность	2,4	2,2	56		Не значимы
Несостоятельность	2,4	2,3	10		Значимы
Социальный пессимизм	4,6	4,7	7,5		Значимы
Несостоятельность	2,4	2,3	10		Значимы
Социальный пессимизм	4,6	4,7	7,5		Значимы
Слом культурных барьеров	1,0	1,4	37,5		Не значимы
Максимализм	0,9	1,1	36		Не значимы
Временная перспектива	2,4	1,9	10,5		Значимы
Антисуицидальный фактор	0,3	0,2	17		Значимы

Результаты исследования стрессоустойчивости показали значение критерия Вилкоксона $T = 10$ при уровне значимости $p < 0,01$, что свидетельствует о высокой степени надежности полученных данных. Участники экспериментальной группы продемонстрировали значительное улучшение способности к адаптивному реагированию в стрессогенных ситуациях, что прямо коррелирует со снижением вероятности проявлений аутоагрессивного поведения.

Значительная положительная динамика была отмечена по следующим психологическим показателям:

- уровень демонстративности ($T = 22$);
- эмоциональная лабильность ($T = 18$);
- переживание личностной несостоятельности ($T = 10$);
- социальный пессимизм ($T = 7,5$);
- временная перспектива ($T = 10,5$);
- антисуицидальные установки ($T = 17$).

Полученные данные отражают комплексные позитивные изменения, включающие снижение эмоциональной неустойчивости, рост самооценочных показателей, уменьшение ощущения социальной изоляции, формирование более оптимистичного восприятия будущего и укрепление внутренних антисуицидальных механизмов.

При этом по таким параметрам, как ощущение уникальности, преодоление культурных норм и склонность к максимализму, статистически значимых изменений зафиксировано не было. Это может свидетельствовать либо о необходимости более продолжительного коррекционного воздействия для изменения данных характеристик, либо о целесообразности применения специализированных методов психологического вмешательства.

Следует отметить, что качественный анализ индивидуальных результатов выявил тенденцию к снижению выраженности деструктивных установок у части участников, что, несмотря на отсутствие статистической значимости, представляет определенный интерес для дальнейших исследований.

Таблица 3 – Значение критерия Вилкоксона и значимость изменений результатов исследования подростков контрольной группы

Изучаемый параметр	Средний уровень до	Средний уровень после	Значение критерия Вилкоксона	Критическая точка	Значимость различий
Стрессоустойчивость	43,3	42,7	37,5	$p(0,05) = 35$ $p(0,01) = 23$	Не значимы
Демонстративность	2,2	2,8	46		Не значимы
Аффективность	3,3	3,6	48		Не значимы
Уникальность	2,5	2,1	27		Не определено
Несостоятельность	1,7	2,2	46		Не значимы
Социальный пессимизм	3,5	4,6	52,5		Не значимы
Слом культурных барьеров	0,9	1,4	57,5		Не значимы
Максимализм	0,7	1,1	40,5		Не значимы
Временная перспектива	1,8	2,1	37,5		Не значимы
Антисуицидальный фактор	1,1	0,2	29		Не определено

Анализ данных контрольной группы, не участвовавшей в психокоррекционных мероприятиях, не выявил статистически достоверных изменений по исследуемым показателям. Полученные значения критерия Вилкоксона по всем измеряемым параметрам существенно превышали установленные пороговые величины, что объективно свидетельствует о стабильности психоэмоционального состояния участников на протяжении

всего периода наблюдения. Данное обстоятельство подчеркивает важность применения специализированных психологических вмешательств для модификации факторов риска суицидального поведения.

Экспериментальные данные демонстрируют выраженную эффективность реализованной коррекционной программы. Сравнение результатов первичного и повторного тестирования выявило существенные позитивные сдвиги в группе, прошедшей психокоррекцию. Наблюдалось достоверное уменьшение значений по шкалам, отражающим склонность к демонстративному поведению, эмоциональную неустойчивость, переживание личностной неадекватности и негативное восприятие социального окружения. Параллельно отмечалось улучшение показателей, характеризующих временную перспективу и наличие антисуицидальных установок.

Особого внимания заслуживает зафиксированный рост уровня стрессоустойчивости, что указывает на развитие у участников адаптивных механизмов преодоления трудных жизненных ситуаций. Стабильность показателей в контрольной группе исключает возможность объяснения полученных результатов действием внешних факторов и подтверждает причинно-следственную связь между проведенным вмешательством и достигнутыми изменениями.

Полученные результаты имеют существенное практическое значение, подтверждая эффективность комплексного психологического воздействия в профилактике аутоагрессивных проявлений. Разработанная программа продемонстрировала способность не только снижать суицидальный риск, но и способствовать развитию личностного потенциала, необходимого для конструктивного преодоления жизненных трудностей.

Список использованных источников

- 1 Дубровина, И. В. Формирование личности в переходный (от подросткового к юношескому возрасту) период / И. В. Дубровина. – М.: Педагогика, 1987. – 184 с.
- 2 Крысько, В. Г. Социальная психология / В. Г. Крысько. – М., 2014. – 195 с.
- 3 Самоукина, Н. В. Экстремальная психология / Н. В. Самоукина. М. : Тандем, ЭКСМОС, 2000. 288 с.
- 4 Любов, Е. Б. Диагностика суицидального поведения и оценка степени суицидального риска / Е. Б. Любов, П. Б. Зотов // Суицидология. – 2018. – №1. – С. 23-35.
- 5 Лидерс, А. Г. Психологический тренинг с подростками / А. Г. Лидерс. – М.: Академия, 2001. – 184 с.

ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА БЕЗОПАСНОСТИ И БЛАГОПОЛУЧИЯ

А. А. Никулина

Донецкий государственный педагогический университет имени В. Шаталова,
г. Горловка, Российская Федерация

БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТСТВА: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

В статье рассматриваются вопросы обеспечения безопасности детей с психолого-педагогической точки зрения. Анализируются основные факторы, влияющие на благополучие ребенка в контексте его взаимодействия с различными социальными институтами, а также предлагаются методы профилактики и поддержки, направленные на создание безопасной среды для полноценного развития и гармоничного воспитания детей.

Ключевые слова: безопасность детей, психологическая безопасность, профилактика, защита, развитие ребенка.

A. A. Nikulina

Donetsk State Pedagogical University named after V. Shatalov,
Gorlovka, Russian Federation

CHILDHOOD SAFETY: PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECT

The article examines the issues of ensuring the safety of children from a psychological and pedagogical point of view. The main factors influencing the well-being of a child in the context of his interaction with various social institutions are analyzed, and methods of prevention and support aimed at creating a safe environment for the full development and harmonious upbringing of children are proposed.

Keywords: child safety, psychological safety, prevention, protection, child development.

Исследование проведено в ФГБОУ ВО «Донецкий государственный педагогический университет имени В. Шаталова» в рамках выполнения Государственного задания Министерства просвещения Российской Федерации (№1024122500024-1-5.3.1;6.2.3;6.2.1;5.1.1) по теме «Механизмы обеспечения безопасности детства в контексте социально-культурных изменений во взаимодействии социальных институтов, семей и детей с разной социальной активностью».

Безопасность детства является важнейшим условием гармоничного развития личности и формирования здорового общества. В современном мире вопросы защиты прав и благополучия детей приобретают особую актуальность в связи с ростом разнообразных угроз и рисков, таких как войны, теракты, травля, интернет-буллинг, мошенничество и многое другое. Психолого-педагогический аспект безопасности детства предполагает изучение механизмов формирования безопасной среды, а также развитие методов и стратегий профилактики и интервенций, направленных на обеспечение психологического и физического благополучия детей. Актуальным остается вопрос рассмотрения основных теоретических подходов и практических аспектов обеспечения безопасности детей в контексте их психологического развития и педагогического сопровождения, что позволяет определить ключевые направления для повышения эффективности мер по защите детства в современном обществе.

Для ребенка психологическая безопасность означает наличие условий, способствующих его успешному психическому развитию. Это важнейшее условие как для его психического, так и физического здоровья. Степень психологической безопасности определяется эмоциональным климатом семьи, в которой растет ребенок.

Говоря о психологической безопасности в семье, можно отметить, что данный социальный институт предусматривает защиту ребенка от угроз, психологического насилия и унижений, недоброжелательного отношения, а также от принуждения к действиям, противоречащим его желаниям. Так, в семье обеспечивается благополучное развитие личности и адекватное отражение внутренних и внешних угроз ее психическому здоровью. Психологическое здоровье ребенка формируется в семье и служит ее основой. Характер, мировосприятие, взгляды, чувство безопасности и будущие межличностные отношения ребенка во многом зависят от его психологических особенностей, которые развиваются и закрепляются в семейной обстановке.

Обозначим совокупность факторов, оказывающих влияние на формирование психологической безопасности: похвала и поддержка со стороны семьи; поощрения, способствующие развитию уверенности в себе и своих возможностях; стиль воспитания; способы решения конфликтных ситуаций в семье; недопустимость проявления агрессии по отношению к ребенку другими членами семьи; налаживание доверительных отношений; отказ от высмеивания ребенка, его поступков, слов, чувств и желаний; соблюдение возрастных особенностей при воспитательных моментах, исключение физического насилия; проведение разъяснительных бесед соизмеримых поступкам ребенка; необходимость реагировать на просьбы ребенка, а не игнорировать их; контроль за доступом ребенка к опасной для его психического здоровья информации [4, с. 4].

Данный комплекс факторов крайне важен для создания благоприятной семейной среды. Если родители будут стремиться к созданию такой позитивной и поддерживающей обстановки, ребенок сможет чувствовать себя в безопасности и психологически защищенным.

Эффективное формирование безопасной психологической среды также во многом зависит от деятельности каждого участника образовательного процесса, психолога, педагога, их профессиональных навыков, эрудиции, культурного уровня и нравственных принципов. Восприятие ребенком самого себя, а также отношение к своему здоровью и благополучию во многом определяется воздействием ближайшего окружения [5]. Создание благоприятной образовательной среды, которая включает интеграцию педагогического, психологического, медицинского, экономического и правового аспектов необходимо для обеспечения безопасного развития детей, а также нейтрализации прямых и косвенных негативных влияний, приводящих к дезадаптации ребенка. Социально-педагогическая безопасность обеспечивается за счет равноправного образования, процесса социализации личности, корректного стиля педагогического взаимодействия, а также наличия адекватной и согласованной системы требований, свободы выбора, выражения мнений и суждений, а также соблюдения принципов справедливости и соразмерности. Признаком наличия социально-педагогического аспекта безопасности является проявление у детей интереса, отсутствие социального страха, внутреннее чувство собственной ценности и, как следствие, способность к самореализации, взаимное доверие, отсутствие агрессивных намерений и разнообразные социальные взаимодействия [3, с. 11].

Таким образом, можно выделить ряд шагов, обеспечивающих психологическую безопасность детей: семейное консультирование; диагностика стилей воспитания и перестройка семейных отношений; психологическое просвещение и повышение психолого-педагогической культуры родителей; содействие в создании условий для оптимального развития детей; разработка совместных профилактических мероприятий между семьей и образовательными учреждениями (или учреждениями дополнительного образования), основанных на сотрудничестве и взаимодействии; индивидуальное консультирование, направленное на помощь родителям в воспитании и преодолении трудных жизненных ситуаций; оказание поддержки в разрешении семейных конфликтов, связанных с несовершеннолетними [1, с. 46–47].

Так, можно сформулировать важные критерии формирования психологической безопасности: значимые привязанности, связанные с умением строить эмоционально близкие отношения; успешная адаптация, характеризующаяся психоэмоциональной ста-

бильностью и удовлетворенностью; коммуникативная компетентность, проявляющаяся в способности эффективно взаимодействовать и легко устанавливать контакты; внутренняя установка, отражающая готовность действовать определенным образом и отражающая личностную позицию; стремление к диалогическому стилю в общении; высокий уровень удовлетворенности образовательной средой и семейной системой [3, с. 13].

Работа по обеспечению психологической безопасности должна опираться на гуманистически ориентированные технологии и принципы личностного развития, учитывая уникальные особенности каждого ребенка и его жизненного контекста. В рамках этих подходов важное значение имеет не только создание безопасной и поддерживающей среды, но и развитие у ребенка навыков межличностного взаимодействия, эмоциональной осознанности и самопознания [2]. Центральным элементом таких подходов является качество взаимодействия различных социальных институтов, в которые включен ребенок – семьи, школы, дошкольных учреждений, культурных и спортивных организаций. Эти институты должны функционировать в гармонии, обеспечивая согласованные и последовательные стратегии поддержки и развития ребенка. Особое внимание уделяется формированию эмоционально доверительных отношений, в которых ребенок чувствует себя услышанным, защищенным и признанным. Такое системное взаимодействие способствует снижению нервно-психического напряжения и укреплению способности к саморегуляции. Развитие навыков понимания и управления собственными эмоциями помогает ребенку адаптироваться к стрессовым ситуациям, предотвращает возникновение психологических проблем и способствует формированию устойчивых психологических ресурсов.

Психологическое сопровождение уместно начинать с психопрофилактической деятельности, например, используя арт-терапевтические методы, проведение тренингов, направленных на развитие эмоционального интеллекта, что положительно влияет на обеспечение поддержки человека, его личностного роста, развитие внутренней мотивации к безопасному и гармоничному самовыражению.

Все эти меры в совокупности создают условия для формирования полноценной психологической безопасности, которая служит фоном для успешного личностного и социального развития, повышения общей степени психологического благополучия и предотвращения возможных кризисных ситуаций. Обеспечение безопасности детей требует комплексного подхода. Педагоги, психологи и родители, работая вместе, могут создать среду, способствующую здоровому развитию детей, что поможет сформировать у детей навыки, необходимые для их защиты и успешной социализации, а также обеспечить психологическую безопасность.

Список использованных источников

1 Артамонова, Е. Г. Обеспечение психологической безопасности в детско-подростковой среде. Методические рекомендации для психологов общеобразовательных организаций / Е. Г. Артамонова, О. И. Ефимова, Н. В. Калинина, В. Б. Салахова. – М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2018 – 52 с.

2 Баева, И. А. Технологии обеспечения психологической безопасности в социальном взаимодействии как составляющие профессиональной компетентности выпускника психолого-педагогического профиля / И. А. Баева // *Universum: Вестник Герценовского университета*. – 2012. – №1. – С. 93-103.

3 Богомякова, О.Н. Дом, который построил Я. О психологической безопасности детей, подростков, взрослых / О. Н. Богомякова, Т. С. Колегова, Ю. А. Король. – ГБУП «ЦППМС» – Пермь, 2019 – 37 с.

4 Ивлева, Ю. С. Информационно-психологическая безопасность детей в семье / Ю. С. Ивлева // Издательский дом «Среда» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://phsreda.com/e-articles/10426/Action10426-104406.pdf>. – Дата доступа: 11.05.2025 г.

5 Росада, А. Ю. Психологическая безопасность, пути её формирования в раннем возрасте / А. Ю. Росада, И. Б. Герман // *Форум молодых ученых*. – 2021. – №7 (59). – С. 104-107.

В. С. Ботвич

Научный руководитель: Н. Н. Красовская, канд. социол. наук, доцент
Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь

**ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС
И СТРАТЕГИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОЖАРНЫХ-СПАСАТЕЛЕЙ**

В данной статье автор анализирует важность изучения влияния психоэмоционального стресса на совладающее поведение пожарных-спасателей, что особенно актуально ввиду высокой стрессогенности их профессиональной деятельности. Были выявлены достоверные различия в уровнях стресса между непосредственно пожарными-спасателями и вспомогательным персоналом: первые чаще прибегают к проблемно-ориентированным стратегиям и поиску социальной поддержки, тогда как вторые склонны к избеганию стрессовых ситуаций. Полученные данные представляют практическую ценность для разработки программ укрепления стрессоустойчивости и формирования профессионально значимых качеств в условиях экстремальной работы.

Ключевые слова: психоэмоциональный стресс, стратегии совладания со стрессом, пожарные-спасатели, стрессоустойчивость, дистресс, профессиональная деятельность.

V. S. Botvich

Scientific adviser: N. N. Krasovskaya, Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor
Belarusian State University,
Minsk, Republic of Belarus

**LEVEL OF PSYCHOEMOTIONAL STRESS AND
COPING BEHAVIOR STRATEGIES IN FIREFIGHTER-RESCUERS**

In this article the author examines the importance of studying the impact of psychoemotional stress on coping behaviors among firefighters and rescuers, which is particularly relevant due to the highly stressful nature of their professional activities. Statistically significant differences in stress levels were identified between direct firefighting personnel and support staff: the former tend to use problem-oriented strategies and seek social support, while the latter are more prone to avoidance in stressful situations. The findings hold practical value for developing programs aimed at enhancing stress hardiness and cultivating professionally important qualities under extreme working conditions.

Keywords: psychoemotional stress, strategies of coping with stress, firefighters-rescuers, stress resistance, distress, professional activity.

Профессия пожарного-спасателя сопряжена с высоким уровнем стресса из-за постоянного контакта с опасными ситуациями, необходимости оперативного принятия решений и высокой физической и эмоциональной нагрузки. Стресс начинается уже на этапе получения вызова, усиливается неопределённостью и может приводить к серьёзным психическим и физическим последствиям, включая ПТСР, тревожность, депрессию, гипертонию и заболевания сердца.

Основные источники стресса – неопределённость, интенсивные физические нагрузки и эмоциональное воздействие от соприкосновения с человеческими трагедиями. Хроническое напряжение подрывает здоровье и снижает эффективность работы.

Ключевую роль в сохранении психического здоровья играют стратегии совладания со стрессом. По Лазарусу и Фолькману, их делят на активные (решение проблемы) и пассивные (снижение напряжения). Эффективные способы адаптации способствуют снижению тревожности, улучшению принятия решений, уменьшению физиологических реакций и укреплению социальной поддержки.

С целью выявления различий в уровне психоэмоционального стресса и стратегиях совладающего поведения у пожарных-спасателей нами было организовано и проведено эмпирическое исследование на базе Волковысского РОЧС Гродненской области.

В рамках данной темы было организовано исследование, проведенного на базе Волковысского РОЧС Гродненской области.

Цель исследования: выявить различия в уровне психоэмоционального стресса и стратегиях совладающего поведения у пожарных-спасателей.

В качестве основных *задач исследования* были выделены следующие: организация и проведение тестирования испытуемой группы; статистическая обработка и анализ полученных данных; формулировка выводов на основе полученных результатов; разработка практических рекомендаций.

Объект исследования: психоэмоциональный стресс и совладающее поведение.

Предмет исследования: различия в уровне психоэмоционального стресса и стратегиях совладающего поведения у пожарных-спасателей.

В исследовании приняли участие сотрудники Волковысского РОЧС Гродненской области в количестве 100 человек: 50 пожарных-спасателей и 50 человек вспомогательного персонала (служащие и т.д.), все мужчины. Возраст исследуемых – от 23 до 45 лет.

В качестве основного диагностического материала использовались две методики: *Шкала воспринимаемого стресса (PSS, Perceived Stress Scale)* и *Опросник по совладанию со стрессовыми ситуациями (CISS, Coping Inventory for Stressful Situations)*.

Результаты исследования уровня воспринимаемого стресса у пожарных-спасателей и вспомогательного персонала показали, что 56 % пожарных-спасателей испытывают высокий уровень дистресса (значительное психоэмоциональное напряжение) против 42 % вспомогательного персонала; 28 % пожарных-спасателей и 42 % вспомогательного персонала имеют средний уровень дистресса, 16 % пожарных-спасателей и 16 % вспомогательного персонала испытывают низкий уровень дистресса.

16 % пожарных-спасателей и 48 % вспомогательного персонала демонстрируют высокий уровень совладания со стрессом, 52 % пожарных-спасателей имеют средний уровень совладания против 38 % вспомогательного персонала, 32 % пожарных-спасателей и 14 % вспомогательного персонала имеют низкий уровень совладания.

Как видим, пожарные-спасатели испытывают более высокий уровень дистресса по сравнению со вспомогательным персоналом. В свою очередь вспомогательные работники демонстрируют более высокие показатели совладания со стрессом. Для оценки различий применялся U-критерий Манна-Уитни (таблица 1).

Таблица 1 – Оценка различий в показателях дистресса и совладания у пожарных-спасателей и вспомогательного персонала

Фактор	U-критерий Манна-Уитни	Критерий
Дистресс	803,5	значим, $p \leq 0,01 = 803,5$
Совладание	583	значим, $p \leq 0,01 = 853$

Представленные результаты анализа с использованием U-критерия Манна-Уитни позволяют сделать вывод, что описанные различия статистически значимы.

Дистресс: $U_{\text{мп}} = 803,5$, $p \leq 0,01$. Это означает, что различия в уровне дистресса между пожарными-спасателями и вспомогательным персоналом являются статистически значимыми. Вероятность того, что эти различия возникли случайно, крайне мала (менее 1 %).

Совладание: $U_{\text{мп}} = 583$, $p \leq 0,01$. Это также указывает на статистически значимые различия в уровне совладания со стрессом между двумя группами. Вероятность случайного возникновения этих различий также очень мала (менее 1 %).

Ранее было установлено, что среди пожарных-спасателей преобладает высокий уровень воспринимаемого стресса, а среди вспомогательного персонала – высокий уровень дистресса, но сопоставимое количество и средний уровень. Учитывая это, статистически значимые различия в дистрессе ($U_{\text{мп}} = 803,5$) подтверждают, что вспомогательный персонал в целом испытывает более выраженный негативный вид стресса (дистресс) по сравнению с пожарными-спасателями.

Также было выявлено, что среди пожарных-спасателей преобладает средний уровень совладания со стрессом, а среди вспомогательного персонала – высокий уровень совладания. Статистически значимые различия в совладании ($U_{\text{мп}} = 583$) подтверждают, что вспомогательный персонал в целом обладает более развитыми стратегиями совладания со стрессом по сравнению с пожарными-спасателями.

Таким образом, существуют статистически значимые различия между пожарными-спасателями и вспомогательным персоналом в уровнях дистресса и совладания со стрессом. Вспомогательный персонал демонстрирует более высокий уровень дистресса и более развитые стратегии совладания по сравнению с пожарными-спасателями.

На втором этапе исследовались стратегии совладания со стрессом с помощью опросника по совладанию со стрессовыми ситуациями (CISS, Coping Inventory for Stressful Situations).

1 Проблемно-ориентированное совладание: 32% пожарных-спасателей имеют высокий уровень и 34 % средний уровень, 42 % вспомогательного персонала демонстрируют высокий уровень.

2 Эмоционально-ориентированное совладание: выявлены схожие уровни среди пожарных-спасателей (42 % – высокий, 36 % – средний) и вспомогательного персонала (38 % – высокий, 36 % – средний).

3 Избегающее совладание: пожарные-спасатели демонстрируют более низкие показатели (20 % – высокий, 22 % – средний), указывая на активное преодоление стресса. Вспомогательный персонал демонстрирует более высокие показатели (38 % – высокий, 40 % – средний), что может негативно влиять на эффективность. Для оценки различий применялся U-критерий Манна-Уитни (таблица 2).

Таблица 2 – Оценка различий в показателях стратегий совладания со стрессом у пожарных-спасателей и вспомогательного персонала

Фактор	<i>U</i> -критерий Манна-Уитни	Критерий
Проблемно-ориентированное совладание	977,5	Незначим
Эмоционально-ориентированное совладание	1077	Незначим
Избегающее совладание	607	значим, $p \leq 0,01 = 607$

На основе представленных данных в таблице 2 можно сделать выводы о различиях в показателях стратегий совладания со стрессом у пожарных-спасателей и вспомогательного персонала.

1. Проблемно-ориентированное совладание ($U_{\text{эмп}} = 977,5$; $p > 0,05$). Значение p больше 0,05 (общепринятый порог статистической значимости) означает, что различия в использовании проблемно-ориентированной стратегии между пожарными-спасателями и вспомогательным персоналом не являются достаточно большими, чтобы с уверенностью утверждать, что они действительно существуют. Можно предположить, что обе группы в целом одинаково склонны к анализу проблем, планированию действий и активному поиску решений. Возможно, даже несмотря на разные роли и задачи, обе группы сталкиваются с ситуациями, где требуется логический подход и активное вовлечение в поиск решения. Несмотря на отсутствие статистической значимости, важно помнить, что высокие показатели проблемно-ориентированного совладания в обеих группах – положительный момент.

2 Эмоционально-ориентированное совладание ($U_{\text{эмп}} = 1077$; $p > 0,05$). Аналогично проблемно-ориентированному совладанию, значение p больше 0,05 означает отсутствие статистически значимых различий между группами в использовании этой стратегии. Обе группы демонстрируют схожую склонность к управлению своими эмоциями, поиску эмоциональной поддержки и использованию стратегий для снижения эмоционального напряжения. Вероятно, работа в одной организации, особенно в сфере чрезвычайных ситуаций, создает общую эмоциональную среду, где внимание к эмоциональному состоянию является важным фактором. Важно отметить, что внимание к эмоциональному состоянию как у пожарных-спасателей, так и у вспомогательного персонала может способствовать снижению риска выгорания и повышению общего благополучия.

3 Избегающее совладание ($U_{\text{эмп}} = 607$; $p < 0,01$). Значение p меньше 0,01 (обычно используется более строгий уровень значимости) означает, что различия между группами в использовании стратегии избегающего совладания очень велики и с высокой степенью вероятности являются реальными, а не случайными. Вспомогательный персонал значительно чаще использует избегающие стратегии, чем пожарные-спасатели. Это означает, что они более склонны к уклонению от стрессовых ситуаций, отрицанию проблем или поиску отвлечения, чтобы избежать негативных эмоций. Высокий уровень избегающего совладания может быть неэффективным в долгосрочной перспективе. Он может приводить к накоплению нерешенных проблем, усилению стресса и негативным последствиям для здоровья и благополучия.

Учитывая экстремальные условия труда, с которыми ежедневно сталкиваются пожарные-спасатели, эффективное управление стрессом является важнейшим фактором сохранения их психологического здоровья и профессиональной работоспособности. Психоэмоциональный стресс может проявляться в форме психических и соматических реакций, приводя к профессиональному выгоранию и другим негативным последствиям. Применение адаптивных стратегий совладания – таких как социальная поддержка, решение проблем и эмоциональное дистанцирование – способствует снижению уровня дистресса и предупреждению профессиональных деформаций.

Для повышения устойчивости к стрессу рекомендуется разработка и внедрение специализированных программ профессиональной подготовки, включающих обучение навыкам управления стрессом, преодолению травматических ситуаций и развитию саморегуляции (например, через дыхательные практики и медитацию). Не менее важным является создание поддерживающей атмосферы внутри коллектива и регулярное проведение физических тренировок, направленных на релаксацию и восстановление. Данные меры позволят повысить уровень психологической устойчивости и общую эффективность профессиональной деятельности спасателей.

Список использованных источников

1 Абитов, И. Р. Оказание психологической помощи людям, попавшим в чрезвычайные ситуации [Электронный ресурс] / И. Р. Абитов // Медицина чрезвычайных ситуаций. – 2013. – Том 2. – С. 693–706. – Режим доступа: https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/104506/Statya__v_monografiju_MEdicina_chrezvychajnyh_situacij.pdf?sequence=1. – Дата доступа: 14.05.2025.

2 Кашкевич, Е. И. Особенности средовых и организационных стресс-факторов и их влияние на психосоматическое здоровье спасателей подразделений МЧС России [Электронный ресурс] / Е. И. Кашкевич, Е.Ю. Екимова, О.П. Горлова // АНИ: педагогика и психология. – 2020. – №2 (31). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-sredovyh-i-organizatsionnyh-stress-faktorov-i-ih-vliyanie-na-psihosomaticheskoe-zdorovie-spasateley-podrazdeleniy-mchs>. – Дата доступа: 05.05.2025.

3 Останина, Н. В. Подходы к классификации копинг-поведения в научной литературе / Н. В. Останина // Известия РГПУ имени А.И. Герцена. – 2008. – №70. – С. 127–130.

К. С. Павленок

Научный руководитель: С. С. Кветинский, канд. пед. наук, доцент
Белорусский государственный университет транспорта,
г. Гомель, Республика Беларусь

РОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЛИЧНОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Статья посвящена исследованию роли эмоционального интеллекта (далее – ЭИ) в обеспечении личной и социальной безопасности. Рассматриваются ключевые компоненты ЭИ, включая самосознание, саморегуляцию, эмпатию и социальные навыки, и их влияние на предотвращение конфликтов, устойчивость к манипуляциям и стрессоустойчивость. Особое внимание уделяется значению эмоционального интеллекта в формировании безопасной среды в семье, образовательных учреждениях и профессиональных коллективах. Анализируется связь между низким уровнем ЭИ и рисками радикализации, агрессивного поведения, а также важность развития эмоциональных компетенций у лидеров в кризисных ситуациях. В заключении предлагаются практические рекомендации по развитию эмоционального интеллекта для повышения индивидуальной и общественной безопасности.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, психологическая безопасность, конфликты, эмпатия, стрессоустойчивость, социальная стабильность.

К. S. Pavlenok

Scientific adviser: S. S. Kvetinsky; Ph.D. in Pedagogical Sciences, Associate Professor
Belarusian State University of Transport,
Gomel, Republic of Belarus

THE ROLE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN ENSURING PERSONAL AND SOCIAL SECURITY

The article is devoted to the study of the role of emotional intelligence (EI) in ensuring personal and social security. The key components of EI, including self-awareness, self-regulation, empathy and social skills, and their impact on conflict prevention, resistance to manipulation and stress tolerance are considered. Special attention is paid to the importance of emotional intelligence in creating a safe environment in the family, educational institutions and professional groups. The article analyzes the correlation between a low level

of EI and the risks of radicalization, aggressive behavior, as well as the importance of developing emotional competencies among leaders in crisis situations. In conclusion, practical recommendations are offered on the development of emotional intelligence to enhance individual and public safety.

Keywords: emotional intelligence, psychological safety, conflicts, empathy, stress tolerance, social stability.

В современном мире, где стресс, конфликты и неопределенность стали частью повседневной жизни, способность управлять своими эмоциями и понимать эмоции других приобретает ключевое значение. Эмоциональный интеллект – это не просто модное понятие, а важный навык, который влияет на личную безопасность, качество социальных взаимодействий и даже общественную стабильность.

В данной статье будут рассмотрены, как эмоциональный интеллект способствует на: предотвращение конфликтов и агрессии, формирование здоровых отношений, устойчивости к манипуляциям, а также создание безопасной среды в коллективах.

Эмоциональный интеллект (ЭИ) – это способность распознавать, понимать, управлять своими эмоциями и эмоциями других людей. Согласно модели Дэниела Гоулмана, он включает пять ключевых компонентов:

- 1 Самосознание – понимание своих эмоций, сильных и слабых сторон.
- 2 Саморегуляция – контроль над импульсивными реакциями.
- 3 Мотивация – способность направлять эмоции на достижение целей.
- 4 Эмпатия – понимание чувств других людей.
- 5 Социальные навыки – эффективное взаимодействие с окружающими.

Из вышеуказанного можно сделать вывод о том, что чем выше уровень ЭИ, тем лучше человек справляется со стрессом, конфликтами и сложными социальными ситуациями. Например, водитель с высоким ЭИ, столкнувшись с агрессией на дороге, не ответит грубостью, а постарается деэскалировать ситуацию, избегая ДТП или драки. А вот люди с низким ЭИ чаще становятся жертвами мошенников, психологического давления и токсичных отношений.

На данном этапе технического развития компьютерная система эмоционального искусственного интеллекта (далее – ЭИИ) распознает, но не испытывает эмоции [1]. У него отсутствует реакция грубости и агрессии, поэтому можно сказать, что робот учит человека терпимости и толерантности по отношению к окружающему миру. Благодаря чему не только осознанно, но и на подсознательном уровне над развитием собственного уровня ЭИИ работает и сам человек [2]. Существующие сегодня системы ЭИИ на данный момент управляемы человеком и в большей степени является абстрактным понятием, но человеко-машинная коммуникация постоянно совершенствуется и возможно в ближайшем будущем сознание человекоподобных антропоморфных роботов максимально приблизится к человеческому состоянию.

Благодаря своему высокому общественному авторитету, эмоциональный интеллект вызвал значительную научную критику [3]. Противоречия возникают из-за того, что популярные и научные определения эмоционального интеллекта резко отличаются. Кроме того, измерение эмоционального интеллекта оказалось нелегким делом. Несмотря на эти трудности, исследование эмоционального интеллекта смогло сохранить себя и на самом деле показывает значительные перспективы в качестве серьезного направления научных исследований. Оказывается, что эмоциональный интеллект действительно можно измерить, как набор умственных способностей, и что это познавательное упражнение, которое может помочь людям понять роль эмоций в их повседневной жизни. Помочь в распознавании лжи или скрытых манипуляций и противостоянии эмоциональному шантажу может именно высокий уровень эмоционального интеллекта.

Способность регулировать эмоции снижает уровень тревожности и предотвращает панические реакции в опасных ситуациях. Это особенно важно в экстремальных условиях (катастрофы, ЧС), где холодный рассудок спасает жизни.

Для людей с низким ЭИ важно проводить профилактику экстремизма и радикализации, так как они испытывают потребность в принадлежности к группе, не умеют критически оценивать эмоциональные манипуляции и легко поддаются на пропаганду ненависти. А люди с высоким ЭИ эффективнее руководят в чрезвычайных ситуациях, потому что они сохраняют спокойствие и принимают взвешенные решения, умеют мотивировать и успокаивать окружающих, предотвращают панику и хаос.

Возникает вопрос: «Как развивать эмоциональный интеллект для повышения безопасности?»

1 Рефлексия – анализ своих эмоций и реакций.

2 Активное слушание – понимание чувств других без осуждения.

3 Управление стрессом – дыхательные техники, медитация.

4 Тренировка эмпатии – примерка ролей, обсуждение эмоций.

5 Обучение конфликтологии – конструктивное разрешение споров.

Эмоциональный интеллект – это не просто полезный навык, а ключевой фактор безопасности как на индивидуальном, так и на социальном уровне. Его развитие помогает предотвращать конфликты, противостоять манипуляциям, создавать благоприятную среду в коллективах и эффективно действовать в кризисных ситуациях. Инвестиции в обучение ЭИ – это вклад в более безопасное и устойчивое общество. Что сложно человеку – легко программам ИИ. И наоборот [4].

Внедрение программы по развитию эмоционального интеллекта в школах, корпорациях и госструктурах для повышения общего уровня психологической безопасности поспособствует развитию стабильности и повышению эмоционального интеллекта, что очень важно для граждан любого государства.

Список использованных источников

1 Сальников, И. С. Анализ средств и способов регуляции и терапии психоэмоциональных состояний человека [Текст] / И. С. Сальников, С. А. Изосимова, В. Н. Пигуз // Международный рецензируемый научнотеоретический журнал «Проблемы искусственного интеллекта». – 2022. – № 3 (26). – С. 51–64. – ISSN 2413-7383.

2 Сальников, И. С. Аналитическая характеристика особенностей запатентованных средств и способов регуляции и терапии психоэмоциональных состояний личности [Текст] / И. С. Сальников, С. А. Изосимова, В. Н. Пигуз // Международный рецензируемый научно-теоретический журнал «Проблемы искусственного интеллекта». – 2022. – № 4 (27). – С. 62–79. – ISSN 2413-7383.

3 Brackett, M. A., Mayer, J. D. Конвергентная, дискриминантная и инкрементальная обоснованность конкурирующих мер эмоционального интеллекта. Вестник о личности и социальной психологии. – 2003. – Т. 29. – №. 9. – С. 1147–1158.

4 Черниговская Т.В. Онлайн-лекция «Естественный и искусственный интеллект: смыслы и структуры. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=7gqBrDcti50> (дата обращения: 15.05.2025).

У. В. Роготнева

Научный руководитель: С. А. Старостин

Барановичский государственный университет,

г. Барановичи, Республика Беларусь

СКЛОННОСТЬ К ОТКЛОНЯЮЩЕМУСЯ ПОВЕДЕНИЮ У ЛИЦ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

В статье рассматриваются особенности склонности к отклоняющемуся поведению у лиц юношеского возраста. Автором приводятся данные эмпирического исследования психологических аспектов склонности к отклоняющемуся поведению.

Ключевые слова: отклоняющееся поведение, делинквентное поведение, юношеский возраст, склонность к отклоняющемуся поведению, студенты педагогических специальностей.

U. V. Rohatneva

Scientific adviser: S. A. Starastsin
Baranovich State University,
Baranovich, Republic of Belarus

TENDENCY TO DEVIANT BEHAVIOR IN ADOLESCENTS

The article discusses the features of the tendency to deviant behavior in adolescents. The author presents the data of an empirical study of the psychological aspects of the tendency to deviant behavior.

Keywords: deviant behavior, delinquent behavior, adolescence, tendency to deviant behavior, students of pedagogical specialties.

В современном мире, где человек ежедневно сталкивается с различными видами отклоняющегося поведения как в реальной жизни, так и в социальных сетях и новостях, важно отслеживать тенденцию развития форм девиантного поведения. Для работников учреждений образования данная тема актуальна всегда, особенно для социальных педагогов. Сейчас всё чаще происходят случаи агрессивного поведения учащихся по отношению к сверстникам и педагогам.

По данным судебной статистики в 2019 году, в Республике Беларусь за совершение различных преступлений осуждено 727 несовершеннолетних. В 2020 году, когда были приняты кардинальные меры борьбы с пандемией, количество несовершеннолетних преступников составило 608 человек, то есть судимость несовершеннолетних уменьшилась на 16,8 %. По данным судебной статистики в 2021 году за совершение различных преступлений осуждены 874 несовершеннолетних, что на 44,5 % больше, чем в 2020 году. Касательно 2022 года за совершение различных преступлений осуждены 927 несовершеннолетних, что на 6,1 % больше, чем в 2021 году [1].

По мнению А.Ю. Егорова Девиантное поведение – это устойчивое поведение личности, отклоняющееся от наиболее важных социальных норм, причиняющее реальный ущерб обществу или самой личности, а также сопровождающееся ее социальной дезадаптацией [2].

Целью нашего исследования являлось выявление склонности к отклоняющемуся поведению парней и девушек юношеского возраста, а также тенденция его развития. Задачами нашего исследования являлись определение выраженных черт данного поведения с помощью опросника «Диагностика склонности к отклоняющемуся поведению (СОП)» по А. Н. Орелу, а также сравнение данных черт у этих же испытуемых с разницей в один год.

Используемая методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) является стандартизированным тест-опросником, предназначенным для измерения готовности (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения. Опросник представляет собой набор специализированных психодиагностических шкал, направленных на измерение готовности (склонности) к реализации отдельных форм отклоняющегося поведения [3].

Тестовые шкалы методики СОП: установка на социально-желательные ответы, склонность к преодолению норм и правил, склонность к аддиктивному поведению, склонность к самоповреждающему и саморазрушающему поведению, склонность к агрессии и насилию, волевой контроль эмоциональных реакций, склонность к делинквентному поведению, принятие женской социальной роли (только для женского варианта).

Данная методика состоит из 98 утверждений в мужском варианте и 108 утверждений в женском. Предложенная автором интерпретация шкал по значениям Т-баллов в ряде случаев расходится с математическим смыслом стандартных баллов. Тестовые показатели до 59 Т следует рассматривать как «норму», 60-69 Т – как повышенные значения, и значения 70-90 Т как «отклонение» [1].

В диагностике участвовали студенты педагогических специальностей Барановичского государственного университета в количестве 40 человек, с разницей в 1 год. На момент первого исследования они были на первом курсе, а на момент второго соответственно на втором курсе. На рисунке 1 представлены результаты исследования на первом курсе. На рисунке 2 представлены результаты исследования на втором курсе.

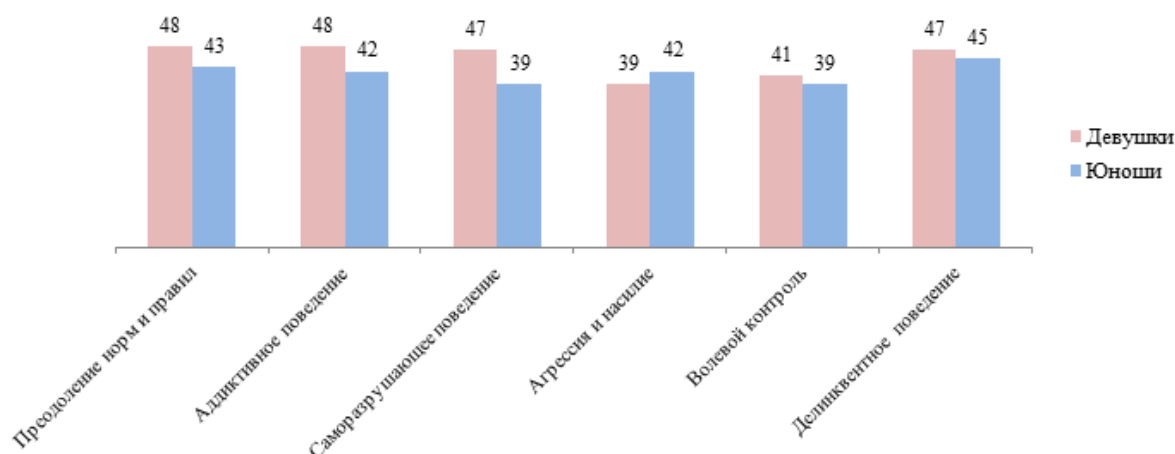


Рисунок 1 – Результаты опроса студентов первого курса

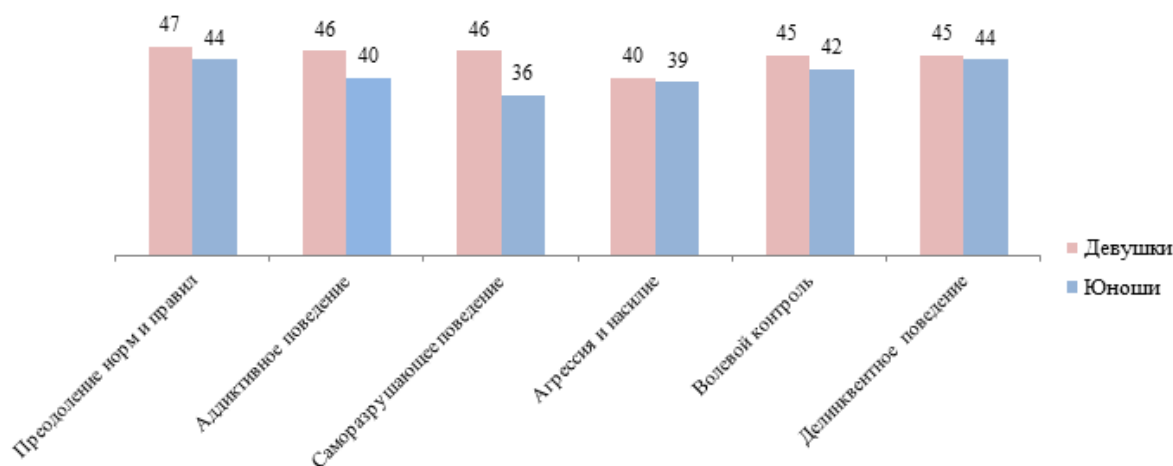


Рисунок 2 – Результаты опроса студентов второго курса

Результаты, полученные на первом курсе, свидетельствуют о среднем уровне отклоняющегося поведения среди обоих полов, однако у девушек результат выше. Среди исследуемых типов проявления отклоняющегося поведения у испытуемых наиболее выражены такие как: преодоление норм и правил (предрасположенность к преодолению каких-либо норм и правил, склонность к отрицанию общепринятых норм и ценностей, образцов поведения), аддиктивное поведение (желание человека уйти от неприятных переживаний путём изменения состояния своего сознания) и делинквентное поведение (предрасположенность подростков к реализации отклоняющегося поведения).

Результаты, полученные на втором курсе, свидетельствуют о тенденции к уменьшению склонности к отклоняющемуся поведению. Спустя год эти же испытуемые показывают меньшие результаты по всем чертам. Важно обратить внимание на черту «волевой контроль», которая показывает склонность испытуемого контролировать поведенческие проявления эмоциональных реакций. Это говорит о том, что за один год разницы данные испытуемые стали более эмоционально устойчивыми.

В данном опроснике также есть шкала принятия женской социальной роли, она предназначена для измерения степени принятия испытуемыми женской социальной роли. На рисунке 3 представлены результаты по данной шкале за два курса. Результаты на первом курсе говорят о неприятии женской социальной роли, об отвержении традиционно женских ценностей и предрасположенности к реализации мужских поведенческих стереотипов. Результаты на втором курсе говорят об адекватном уровне принятия испытуемыми женской социальной роли, о возможности реализовывать как специфические женские, так и традиционно мужские поведенческие стереотипы.

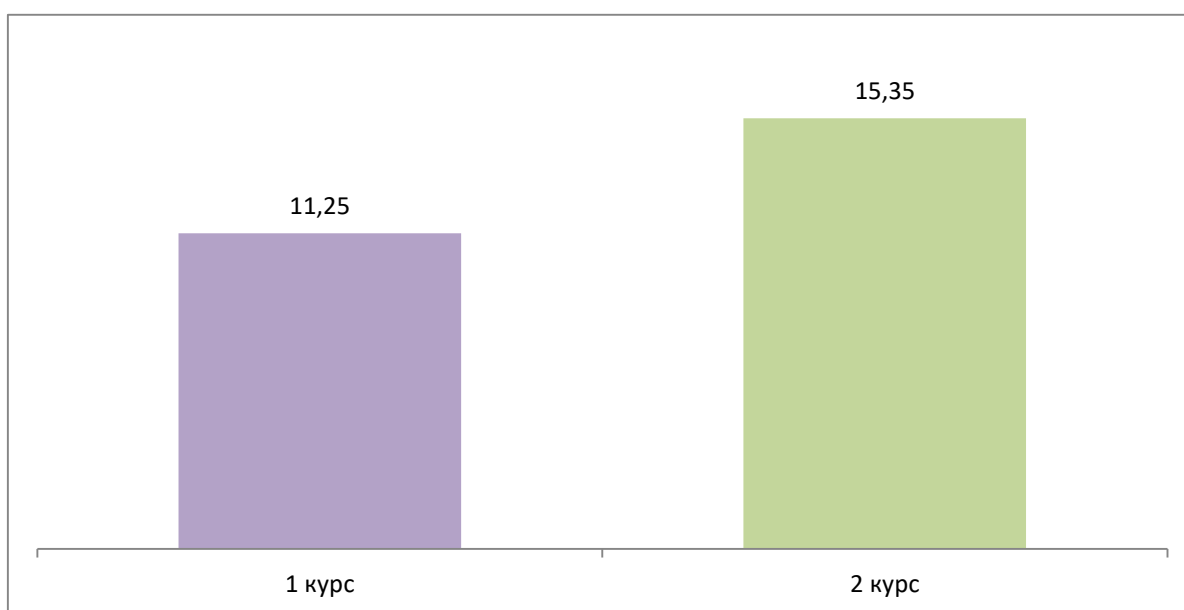


Рисунок 3 – Результаты опросника по шкале принятия женской социальной роли у студенток на обоих курсах

В нашем исследовании было выявлено, что у современных юношей и девушек средний уровень склонности к отклоняющемуся поведению, который имеет тенденцию к уменьшению с возрастом.

Список использованных источников

1 Преступность как форма девиантного поведения среди несовершеннолетних (на примере Республики Беларусь) [Электронный ресурс] – Режим доступа : <https://rep.polessu.by/bitstream/123456789/29734/1/Prestupnost.pdf> – Дата доступа: 10.05.2025.

2 Егоров, А. Ю. Нейропсихология девиантного поведения. / А. Ю. Егоров – СПб.: Речь. 2006. – 224 с.

3 Компьютерная психологическая диагностика / МЕТОДИКА: Диагностика склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н. Орел). [Электронный ресурс] – Режим доступа : <https://cpd-program.ru/methods/sop.htm> – Дата доступа: 10.05.2025.

А. М. Сазонова

Научный руководитель: О. В. Булатова, канд. психол. наук, доцент
Тюменский государственный университет,
г. Тюмень, Российская Федерация

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ В СВЯЗИ С ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ МОТИВАЦИЕЙ

В статье рассматривается проблема связи психологического благополучия и профессиональной мотивации у врачей. Автором приводятся данные эмпирического исследования психологических особенностей психологического благополучия у медицинских работников в зависимости от доминирующей профессиональной мотивации.

Ключевые слова: психологическое благополучие, профессиональная мотивация, медицинские работники, врачи.

A. M. Sazonova

Scientific adviser: O. V. Bulatova, ph.d. in psychology, associate professor
Tyumen state university,
Tyumen, Russian Federation

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF MEDICAL WORKERS IN CONNECTION WITH PROFESSIONAL MOTIVATION

The article examines the problem of the correlation between psychological well-being and professional motivation in doctors. The author presents data from an empirical study of the psychological characteristics of psychological well-being in medical workers depending on the dominant professional motivation.

Keywords: Psychological well-being, professional motivation, medical workers, doctors.

В современных условиях проблема психологического благополучия в системе здравоохранения приобретает особое значение, так как эффективность и качество медицинской помощи во многом зависят от психологического благополучия медицинского персонала. Между тем исследователи констатируют не только снижение интереса к работе, но и снижение психологического благополучия, поддержание которого важно для ощущения удовлетворенности жизнью. Большая нагрузка пациентов, долгий и ненормированный рабочий день, повышенный стресс вызывают нарушение психологического здоровья у медицинского персонала [4].

Чаще всего психологическое благополучие рассматривается с позиций гедонистического (гедония, пассивное состояние удовольствия) и эвдемонистического (позитивное функционирование, активная жизнь) подходов, а также оценки качества жизни и удовлетворенности ею. Поэтому психологическое благополучие – это сложный конструкт, включающий в себя показатели субъективного психологического благополучия: эмоциональные переживания собственной жизни как целого, когнитивную оценку соответствия жизненных обстоятельств ожиданиям индивида и включающий в себя показатели эвдемонического благополучия: активную включенность индивида в социальный контекст (социальное благополучие) и психологическое благополучие [2]. При этом на психологическое благополучие врачей оказывает влияние организационная среда, то есть место работы, коммерческая или бюджетная организация, различающиеся организационно и ценностными ориентациями. Ведущим мотивом является удовлетворенность работой [1,3].

Целью исследования являлось изучение связи психологического благополучия и профессиональной мотивации у медицинских работников. Исследование проводилось на базе коммерческой медицинской организации в г. Тюмени в форме опроса с использованием Yandex Forms. В выборку вошли 50 врачей с высшим медицинским образованием.

Возраст испытуемых от 28 до 58 лет. В качестве методов сбора данных использовались следующие: 1) Шкала удовлетворенности жизнью (Satisfaction with Life Scale, SWLS), разработанная Э. Динером, Р. А. Эммонсом, Р. Дж. Ларсеном и С. Гриффином в 1985 году, адаптированная Д. А. Леонтьевым и Е. Н. Осиным в 2003 году; «Шкала субъективного счастья» С. Любомирски; Опросник «Спектр психологического благополучия» К. Киза; методика «Мотивация профессиональной деятельности (методика К. Замфир в модификации А. Реана). Для анализа данных применялись методы математической статистики.

Анализ показателей субъективного благополучия, отражающих рефлексивно-оценочные компоненты у медицинских работников по методике «Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Динера, показал, что большинство испытуемых (82 %) удовлетворены жизнью, демонстрируют высокие и средние показатели.

Результаты методики «Шкала субъективного счастья» С. Любомирски показали, что большинство испытуемых (96 %) считают себя счастливыми.

Проанализировав результаты опросника «Спектр психологического благополучия» К. Киза, пришли к выводу, что у большинства респондентов преобладает шкала психологического благополучия, что говорит о том, что они чувствуют себя удовлетворенными и реализованными в жизни. Социальное благополучие значительно ниже психологического, что указывает на определенные трудности в социальном взаимодействии. Эмоциональное благополучие имеет самое низкое значение из трех шкал, поэтому стоит обратить внимание на определенные трудности в управлении эмоциями. Возможно, низкий уровень эмоционального благополучия может быть связан со стрессом, с проявлениями частых негативных эмоций, а может и с чувством ненужности и одиночества.

Анализ результатов методики «Мотивация профессиональной деятельности» показал, что ведущим в мотивационном комплексе у врачей доминирует внутренняя мотивация, что говорит о наличии интереса к своей работе, самореализации и, самое главное, ценности своей профессиональной деятельности. Во внутреннюю мотивацию входят такие мотивы, как: «удовлетворение от самого процесса и результата работы» и «возможность наиболее полной самореализации именно в данной области».

Для корреляционного анализа применялся непараметрический коэффициент корреляции r Спирмена (таблица 1).

Таблица 1 – Коэффициенты корреляции r Спирмена показателей психологического благополучия и профессиональной мотивации.

Методики: Мотивация:	Шкала субъективного счастья	Шкала спектор психологического благополучия	Шкала удовлетворенностью жизнью
Вес внутренней мотивации	0,9302*	0,9478*	0,9496*
Вес внешней положительной мотивации	0,9701*	0,9754*	0,9787*
Вес внешней отрицательной мотивации	0,9661*	0,9696*	0,9720*
Примечание: уровень значимости = $p < 0,05$			

Было выявлено, что внутренняя мотивация значимо коррелирует ($p < 0,05$) с удовлетворенностью жизнью; субъективного счастья и показателями психологического благополучия. Внутренняя мотивация обосновывает вариабельность субъективного счастья, подтверждая весомость личностной значимости целей, а так же самостоятельность в выбранной деятельности. Результат подтверждает важную роль внутренней мотивации

в развитии и становление субъективного благополучия. Это может подразумевать, что люди с высокой внутренней мотивацией, которые действуют исходя из своих интересов и ценностей, ощущают себя более счастливыми и удовлетворенными своей жизнью.

Внешней положительная мотивация значимо коррелирует ($p < 0,05$) с удовлетворенностью жизнью; субъективного счастья и показателями психологического благополучия. Внешняя положительная мотивация детализирует и поясняет переменчивость психологического благополучия. Подтверждая важность позитивного поддержания в виде системных поощрений и вознаграждений, а так же социального признания себя и своих результатов.

Корреляционная связь ($p < 0,05$) внешней отрицательной мотивации с удовлетворенностью жизнью; субъективного счастья и показателями психологического благополучия свидетельствует, что мотивы избегания негативных внешних стимулов оказывают влияние на психологическое благополучие.

Таким образом, психологическое благополучие у врачей коррелирует с профессиональной мотивацией. Психологическое благополучие выше у врачей с выраженной внутренней мотивацией. Внутренние мотивы, такие как: «удовлетворение от самого процесса и результата работы» и «возможность наиболее полной самореализации именно в данной области», повышают уровень удовлетворенности жизнью, ощущение субъективного счастья и психологического благополучия в целом, что повышает качество медицинской помощи. Врач с высоким психологическим благополучием, имеющий цель в жизни, уверенный в своих профессиональных навыках и видящий смысл в своей профессии и работе, более мотивирован. Выявленные результаты могут быть полезны при организации психологической помощи в медицинской организации с целью повышения качества медицинской помощи и выработки поощрительных санкций, направленных на повышение внутренней мотивации.

Список использованных источников

1 Абдуллаева, М. М. Особенности психологического благополучия врачей в раз-
ной организационной среде / М. М.Абдуллаева // Экопсихологические исследования – 6:
экология детства и психология устойчивого развития. – 2020. – №6. – С. 189-193.

2 Осин, Е. Н. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благо-
получия: психометрические характеристики и сравнительный анализ / Е. Н. Осин,
Д. А. Леонтьев // Мониторинг. 2020. – №1 – (155). – С.117-142.

3 Решетникова, Ю. С. Удовлетворенность трудовой деятельностью сотрудников
государственных медицинских организаций как мотивационный фактор / Ю. С. Решет-
никова, О. П. Горбунова, Н. С. Брынза, А. А. Курмангулов // Медицинская наука и об-
разование Урала. – 2023. – Т. 24, № 2(114). – С. 120-125.

4 Townsley, A. P. Healthcare workers' well-being: a systematic review of positive
psychology interventions / A. P. Townsley, J. Li-Wang, R. Katta, A. Townsley, J. Li-Wang // Cureus. – 2023. – Т. 15. – №. 1.

Е. Р. Тихонова

Научный руководитель: С. В. Остапчук

Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой,
г. Новополоцк, Республика Беларусь

ОТДАЛЕННЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ПЕРЕЖИТОГО ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ В ЮНОСТИ

*В данной статье изучались различия между студентами с разным опытом domesti-
c violence по выраженности личностных свойств и состояний. Данные, полученные
в ходе исследования, свидетельствуют о взаимосвязи применения насилия и невротичности,*

раздражительности, как отдаленных последствий пережитого насилия. Было обнаружено, что выраженность показателей выше у тех студентов, к которым применялось насилие.

Ключевые слова: насилие в семье, раздражительность, невротичность.

LONG-TERM CONSEQUENCES OF EXPERIENCED DOMESTIC VIOLENCE IN YOUTH

E. R. Tikhanava

Scientific adviser: S. Astapchuk

Polotsk State University named after Euphrosyne of Polotsk,

Novopolotsk, Republic of Belarus

The article examined the differences between the students with different experiences of domestic violence in terms personality traits and states. The data obtained in the study indicated a correlation between the experience of violence and neuroticism and irritability as long-term consequences of domestic violence. It was found that the students who experienced domestic violence as children showed higher level of neuroticism and irritability

Keywords: domestic violence, long-term consequences, neuroticism, irritability.

Насилие – это такое физическое, социально-организационное, психическое (словесное, моральное) воздействие на человека, которое неправомерно понижает его нравственный (духовный), социальный (в том числе правовой) и жизненный статус, причиняет ему физические и душевные страдания [2].

Дети, вынужденные жить в семье с насилием, могут стать жертвами насилия в своих будущих отношениях или повторять насильственное поведение. Дети, которые испытывали в детстве насилие, испытывают трудности в установлении отношений, а также эмоциональной привязанности во взрослом возрасте [4]. Они также могут испытывать проблемы со здоровьем, развитием и образованием. Поэтому, для предотвращения этих последствий, необходимо обеспечить поддержку и защиту для детей, страдающих от семейного насилия.

Для жертвы семейного насилия долгосрочные последствия могут быть еще более серьезными. Многие жертвы страдают от посттравматического стрессового синдрома [5], который может привести к невротичности [3] и раздражительности [1]

Мы предположили, что студенты, к которым применяли и не применяли насилие в детстве, различны по выраженности личностных свойств и состояний, а именно по выраженности показателей невротичности и раздражительности.

В нашем исследовании участвовали 60 студентов. Исследование проводилось на базе Полоцкого государственного университета имени Евфросинии Полоцкой. Для сбора данных мы использовали авторскую анкету «Домашнее насилие» для и 16-факторный опросник FPI для изучения выраженности личностных свойств и состояний у студентов.

На первом этапе исследования с помощью U-критерия Манна-Уитни исследовались различия между студентами, к которым не применялось и применялось насилие, по показателям невротичности, раздражительности. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Различия между студентами, к которым применялось и не применялось насилие, по показателям невротичности, раздражительности

Переменная	Ранговые суммы		Значение критерия <i>U</i>	Уровень статистической значимости
	Применялось насилие	Не применялось насилие		
Невротичность	1114,00	716,00	220,00	0,00
Раздражительность	1167,50	663,50	167,00	0,00

Из данных таблицы 1 видно, что имеются значимые различия между студентами, к которым не применялось и применялось насилие, и показателями невротичности, раздражительности ($p \leq 0,05$).

Для более глубокого анализа направления различий были использованы «Ящичные» диаграммы для сравнения медиан. Результаты исследования представлены на рисунках 1.

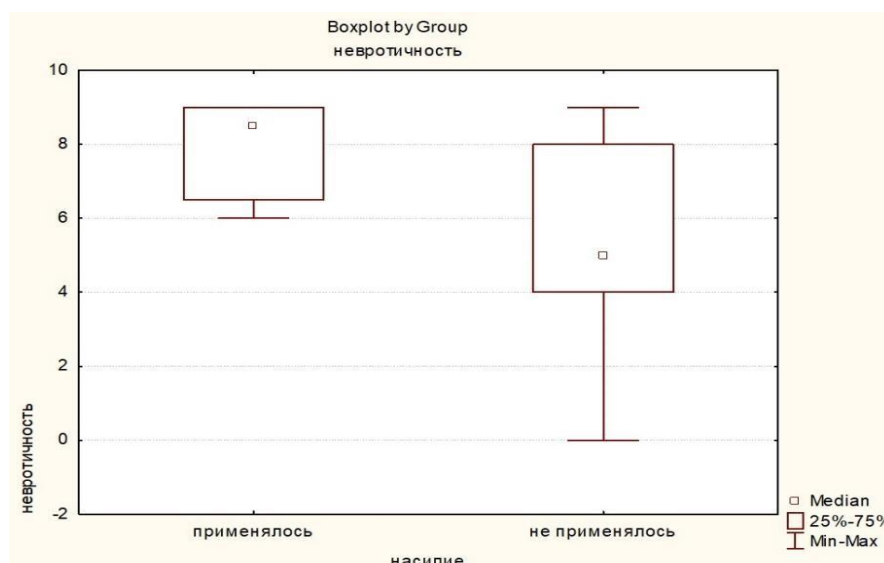


Рисунок 1 – Невротичность у студентов, к которым применялось и не применялось насилие

На основе медиан, представленных на рисунке 1, можно сделать вывод, что у студентов, подвергавшихся насилию, уровень невротичности выше, чем у тех, кто не испытывал насилия.

Полученные нами результаты совпадают с данными М. А. Качаевой, которая изучала последствия насилия и выявила акцентуацию характера, незрелость, астенические черты, гиперсенситивность, невротичность и т. д. у жертв насилия [3].

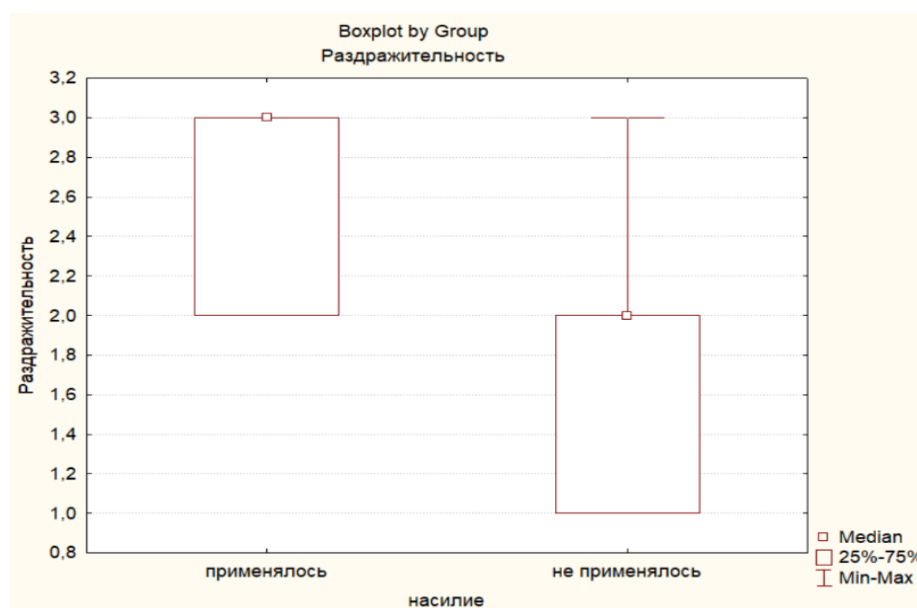


Рисунок 2 – Раздражительность у студентов, к которым применялось и не применялось насилие

Анализ медиан, представленных на рисунке 2, показывает, что у студентов, подвергавшихся насилию, выраженность раздражительности также выше по сравнению с теми, кто не испытывал насилия.

Полученные результаты соответствуют данным, полученным Л. Р. Аптикиевой, которая полагала, что последствиями психологического насилия у взрослых являются расстройства психологического и физического характера: нарушения сна; нервные срывы; раздражительность; депрессия; тревожность; трудности с концентрацией внимания; панические состояния, инфаркты; потеря чувства собственного достоинства; снижение самооценки; нарушение социальных отношений; снижение уровня производительности труда [1].

Таким образом, на основе представленных на рисунках 1, 2 данных, можно сделать вывод, что у студентов, к которым применялось насилие, более выражены показатели невротичности, раздражительности, чем у студентов, к которым не применялось насилие ($p \leq 0,05$).

Из этого следует, что детям и взрослым, к которым применяется насилие, нужна психологическая помощь, возможно, юридическая. Жертвам насилия нужно помочь отпустить эту ситуацию, осознать и выразить свои эмоции. Каждый по-разному переживает травму, реакции могут варьироваться в зависимости от многих факторов. Если насилие применяется в настоящее время, то обязательно нужно обратиться в специализированные службы или соответствующие организации.

Список использованных источников

1 Аптикиева, Л.Р. Последствия психологического насилия для разных возрастных категорий / Л.Р. Аптикиева // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2020. – №1(224). – С. 6–13.

2 Егоров, А.Ю. Психологическое насилие и развитие личности / А.Ю. Егоров, О.Г. Фрейдман. – СПб.: Питер, 2003. – 168 с.

3 Качаева, М.А. Клинико-психологические проблемы внутрисемейного насилия в отношении женщин и девочек / М.А. Качаева, Е.Г. Дозорцева, Е.В. Нуцкова // Российский психиатрический журнал. -2016. –№6. –С. 25–32.

4 De Vera, M.L. Long Term Effects of Abuse and Violence on Children's Behavior / M.L. De Vera // American Journal Biomedicine Science and Research. 2018 – 4(5). P. 347-358.

5 Widom, C.S. Posttraumatic stress disorder in abused and neglected children grown up / C.S. Widom // American Journal of Psychiatry. 1999; 156. P. 1223–1229.

А. С. Ходаев

Научный руководитель: Л. Н. Макарова, д-р пед. наук, профессор
Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина,
г. Тамбов, Российская Федерация

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ ПОДРОСТКОВ КАК ФАКТОР ПРОТИВОСТОЯНИЯ НЕГАТИВНЫМ ВЛИЯНИЯМ ИНТЕРНЕТ-СОЦИАЛИЗАЦИИ

В статье рассматривается роль личностных ресурсов подростков в противостоянии негативным влияниям интернет-социализации. Автором обоснована необходимость вовлечения подростков в социально-значимую деятельность для активизации внутренних защитных возможностей несовершеннолетних.

Ключевые слова: подросток, личностные ресурсы, интернет-социализация, негативное влияние, противостояние, поведенческие стратегии.

A. S. Khodaev

Scientific adviser: L. N. Makarova, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Tambov State University named after G. R. Derzhavin,
Tambov, Russian Federation

PERSONAL RESOURCES OF ADOLESCENTS AS A FACTOR IN RESISTING NEGATIVE INFLUENCES OF INTERNET SOCIALISATION

The article considers the role of personal resources of adolescents in resisting the negative influences of Internet socialisation. The author substantiates the necessity of involving teenagers in socially significant activities to activate the internal defence capabilities of minors.

Keywords: teenager, personal resources, Internet socialisation, negative influence, confrontation, behavioral strategies.

На сегодняшний день Интернет занимает значимое место в повседневной жизни современного человека, выступая для него социализирующей средой, которая является весьма неоднозначной с позиции положительного и отрицательного влияния на пользователя. Так, обеспечивая высокий уровень свободы индивида, виртуальное пространство не только способствует духовно-ценностной ориентации и развитию человека, но и содержит в себе различные площадки деструктивной направленности, которые отличаются использованием широкого арсенала приемов психологического влияния, способствующих формированию игровой зависимости, распространению мистических верований, расовых предрассудков, дискриминационных установок, популяризации насильственных действий, радикальных экстремистских идей, преступных ценностей и т. д.

При этом, наиболее незащищённой категорией пользователей перед негативным влиянием интернет-социализации следует считать подростков, что обусловлено спецификой данного этапа онтогенеза: стремлением к автономии от родительского влияния; отсутствием окончательно сформированной системы ценностей; неспособностью к критическому анализу информации вследствие недостаточной зрелости мыслительных процессов, дефицита знаний и социального опыта; высокой конформности по отношению к референтным группам.

В этой связи, учитывая специфические характеристики отроческого возраста и интенсивное использование несовершеннолетними пользователями глобальной сети Интернет, возникает острая потребность в формировании личности подростка, способной противостоять негативным влияниям интернет-социализации, используя различные ресурсы, под которыми следует понимать совокупность актуальных возможностей индивида, направленных на преодоление трудностей, возникающих в процессе обучения и личностного становления. При этом, в процессе защиты от деструктивного социокультурного воздействия Сети, несовершеннолетний может использовать как внутренние (личностные), так и внешние (средовые) ресурсы.

Следует отметить, что личностные ресурсы подростков находятся в процессе становления, вследствие чего несовершеннолетние пользователи зачастую прибегают к использованию внешних источников поддержки при столкновении с трудностями. Так, внешняя помощь может исходить как от близкого социального окружения (родителей, членов семьи, педагогов, наставников, сверстников и друзей), так и от специализированных общественных институтов (служб психологической поддержки; специалистов медицинских учреждений; центров оказания комплексной психолого-педагогической, лечебной и социально-профилактической помощи; линий экстренной телефонной консультации; кружков по интересам).

Однако, нередко несовершеннолетние пользователи, оказавшись в затруднительной ситуации, воздерживаются от обращения за поддержкой ввиду переживания

отчаяния, стыда, вины и других отрицательных эмоций, связанных с ощущением собственной некомпетентности в разрешении возникшей трудности. В этой связи подросток стремится разрешить проблему самостоятельно, используя для этого свои личностные ресурсы.

Е. К. Кожевникова определяет личностные ресурсы как потенциал, применяемый индивидом для реализации позитивных целей. Между тем А. Н. Фомина рассматривает данный феномен как личностные качества человека, обеспечивающие преодоление кризисных состояний. С. А. Калашникова, в свою очередь, определяет данное явление как системно-интегративную личностную характеристику, позволяющую индивиду самостоятельно преодолеть обстоятельства, объективно нарушающие его жизнедеятельность [3, с. 257–258].

Таким образом, под личностными ресурсами мы будем понимать внутренние возможности индивида, которые используются им для достижения положительных результатов, преодоления трудных жизненных ситуаций и кризисов. При этом от уровня развития личностных ресурсов зависит эффективность противостояния деструктивному онлайн-воздействию. Недостаточная развитость данного потенциала способствует становлению дезадаптивного поведения, социальной изоляции и разрушению целостности личности в ситуации негативного влияния на неё в процессе интернет-социализации.

В этой связи, можно выделить три разновидности поведенческих стратегий, реализуемых подростком в ситуации деструктивного онлайн-воздействия:

- поиск помощи среди социального окружения – использование несовершеннолетним в процессе противодействия отрицательному влиянию социокультурного пространства Интернета социально-средовых ресурсов (помощи семьи, друзей, значимых других и т. д.);
- проблемно-ориентированные стратегии, предполагающие мобилизацию внутренних ресурсов для поиска конструктивных решений;
- избегание – дистанцирование от источника деструктивного воздействия, проявляющееся в уклонении от взаимодействия с агрессором или манипулятором.

При этом подросток может реализовывать как активные способы избегания, заключающиеся в аккумуляции материальных, энергетических и временных ресурсов, так и пассивные, представленные в частности уходом в виртуальную реальность или суицидом.

При становлении дезадаптивной онлайн-активности избегание следует считать ведущей поведенческой стратегией подростка с низким уровнем развития личностных ресурсов и навыков самозащиты. Данная стратегия ориентирована на преодоление или снижение негативного социокультурного влияния в Сети. При этом, исходя из особенностей возраста, специфики деструктивного воздействия и уровня развитости личностных ресурсов, избегание может иметь как адекватный, так и неадекватный характер.

Стоит отметить, что наиболее оптимальным способом противостояния негативным влияниям интернет-социализации является гибкое комбинирование всех трёх стратегий, выбор которых определяется как внутренними возможностями индивида, так и внешними условиями. В одних случаях самостоятельное разрешение трудностей представляется наиболее эффективным, в других ситуациях необходимым становится обращение к социальным ресурсам, тогда как в некоторых обстоятельствах рациональное избегание позволяет предотвратить эскалацию проблемы за счёт прогнозирования её негативных последствий.

Как отмечают Е. С. Барина, Н. Н. Васягина, Е. Н. Григорян, в современных психолого-педагогических исследованиях перечень характеристик, рассматриваемых в качестве личностных ресурсов, крайне обширен и разнороден. Среди наиболее известных личностных ресурсов можно выделить: locus контроля, энтузиазм, оптимизм, резилентность, эмоциональный интеллект, самооффективность, жизнестойкость, жизненные навыки, субъективное благополучие (удовлетворенность жизнью, ощущение

счастья) и другие [1, с. 280–281]. Отметим, что данные авторы в качестве ключевых характеристик, препятствующих онлайн-виктимизации несовершеннолетних, выделяют три личностных ресурса:

1) жизнестойкость, как интегральную характеристику личности, отвечающую за «...успешность преодоления неблагоприятных жизненных обстоятельств» [1, с. 282], отражающую способность индивида справляться с возникающими в жизни проблемными ситуациями и тяжёлыми событиями, приспосабливаться к ним. Так, подросток, имеющий высокий уровень развитости жизнестойкости, легче справляется со стрессом, преодолевает негативный опыт, решает проблемные ситуации в условиях деструктивного социокультурного воздействия в Сети;

2) эмоциональный интеллект, представляющий собой «...способность человека контролировать свои собственные чувства и чувства других людей, распознавать их и использовать эту информацию для управления своим собственным мышлением и действиями» [1, с. 282];

3) жизненные навыки, представленные межличностными и психосоциальными навыками, направленными на регуляцию и оптимизацию повседневной жизнедеятельности. К ним относятся навыки анализа, выработки креативных решений, продуктивной межличностной коммуникации, формирования устойчивых социальных связей, основанных на взаимном доверии [1, с. 282].

Как отмечают Л. Н. Макарова и О. А. Топильская, активизация у учащихся личностных ресурсов, обеспечивающих устойчивость к негативным влияниям интернет-социализации, осуществляется с помощью организации социально-значимой деятельности, выступающей альтернативой для деструктивной онлайн-активности. В качестве видов общественно-полезной деятельности можно выделить: «общение в реальном формате, встречи с друзьями и иными значимыми людьми, путешествия, познавательные экскурсии, творческий или иной продуктивный досуг, вовлечение в научную деятельность и т. д.» [2, с. 231].

Таким образом, подводя итог вышесказанному, отметим, что в связи со специфическими особенностями отроческого возраста и интенсивным использованием несовершеннолетними пользователями глобальной сети Интернет, данная аудитория находится в зоне риска попадания под контентное или коммуникативное деструктивное воздействие в виртуальном пространстве. В этой связи представляется целесообразным осуществлять вовлечение подростков в социально-значимую деятельность, которая, выступая альтернативой деструктивной онлайн-активности, способствует формированию у несовершеннолетних пользователей личностных ресурсов. Опираясь на них, пользователи могут противостоять негативным влияниям интернет-социализации.

Список использованных источников

1 Баринаева, Е.С. Личностные ресурсы как факторы нивелирования рисков суицидального поведения обучающихся / Е. С. Баринаева, Н. Н. Васягина, Е. Н. Григорян // Современный учитель – взгляд в будущее: сб. науч. ст. междунар. науч.-образовательного форума, Екатеринбург, 17-18 ноября 2022 г. – Екатеринбург, 2022. – С. 280-283.

2 Макарова, Л.Н. Программа профилактики интернет-зависимости у студентов «Безопасный интернет» / Л. Н. Макарова, О. А. Топильская // Личностное и профессиональное развитие будущего специалиста: материалы XVII междунар. науч.-практ. конф., Тамбов, 01-07 июля 2021 г. / отв. редактор Л.Н. Макарова. – Тамбов, 2021. – С. 229-235.

3 Уляева, Л.Г. Психологические ресурсы: понятие, виды, функции, роль в самореализации личности / Л. Г. Уляева // Живая психология. – 2019. – Т. 6, № 4(24). – С. 255-265.

РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ В СОВРЕМЕННОЙ ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ

Д. В. Булгакова

Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина,
г. Тамбов, Российская Федерация

НРАВСТВЕННАЯ САМОРЕАЛИЗАЦИЯ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ

В статье исследуются особенности проявления нравственной самореализации молодого поколения в цифровой среде. Анализируются категории, на которых базируются нравственные ценности личности (добро, актуализация смысла нравственной ценности, благоразумие, альтруистическая направленность, внутренняя регуляция нравственных ценностей). Определены ценностные ориентации в подростковый и юношеский периоды. Определено, что неограниченная доступность молодого поколения цифровой средой деструктивным образом сказывается на личности, на ее самореализации.

Ключевые слова: самореализация, нравственная самореализация, нравственные ценности, деструктивное поведение.

D. V. Bulgakova

Tambov State University named after G. R. Derzhavin,
Tambov, Russian Federation

MORAL SELF-REALIZATION OF THE YOUNG GENERATION IN THE DIGITAL ENVIRONMENT

The article explores the features of the manifestation of the moral self-realization of the younger generation in the digital environment. Categories are analyzed on which the moral values of a person are based (goodness, actualization of the meaning of moral value, prudence, altruistic orientation, internal regulation of moral values). Value orientations in adolescence and adolescence are determined. It has been determined that the unlimited availability of the younger generation by the digital environment will destructively affect the individual, on its self-realization.

Keywords: self-realization, moral self-realization, moral values, destructive behavior.

Самореализация являлась побуждающей внутренней и внешней потребностью личности к проявлению себя в социуме, самоутверждению, самосовершенствованию, приобретению новых знаний и умений и поэтому данный феномен затрагивает многие виды деятельности человека, такие как: интеллектуальную, трудовую, социальную, творческую, развлекательную.

Самореализация для зарубежных и отечественных психологов и педагогов, есть одна из «высших духовных потребностей личности, благодаря которой реализуется потенциал, происходит развитие «Я» и которая проявляется в виде рефлексии и гармоничном развитии всех сторон человека» [1, с. 101].

Процесс самореализации происходит на протяжении всей жизни человека, при этом особенно актуален он в подростковый и юношеский периоды, так как на данном этапе формируется нравственно-духовный и интеллектуальный потенциал личности. Несмотря на то, что самореализация чаще ассоциируется как положительный процесс раскрытия потенциала личности, она также может носить в себе негативный характер и содержит в себе агрессивные и аморальные действия. Поскольку социализация и самореализация молодое поколение, в частности школьников происходит не только в реальном,

но и в виртуальном мире, необходимо формировать нравственное восприятие цифровых технологий и проявления себя, своего «Я» в киберпространстве, так как цифровой мир неотъемлемая часть жизни.

С учетом этих особенностей российская государственная политика одной из приоритетных задач ставит воспитание у молодого поколения нравственных ценностей, так как они влияют на формирование активного и здорового общества с высокими моральными и духовными приоритетами. Нравственные ценности подчеркивают, Т. М. Чурекова, И. В. Москаленко [2] базируются на понимании и разграничении таких категорий:

1) **добро** – проявление чуткости, душевности, заботы во внешний мир, когда как **зло** – жестокость, агрессия, негативные действия;

2) **актуализация смысла нравственной ценности** выражается в исключительной личностной самостоятельности при реализации своих действий, поступком и выражении чувств и эмоций, который согласуются с поступками, действиями, чувствами и эмоциями с другими личностями в частности и социумом в целом;

3) **благоразумие** означает соблюдение внутреннего и внешнего баланса личностью по отношению к себе и окружающим, в силу того, что человек склонен к крайностям, это может негативным образом сказаться на восприятии личностной картины мира. Благоразумие со знаком плюс возможно при осознанном предпочтении добра злу;

4) **альтруистическая направленность**, заключается в активность, готовность субъекта совершать бескорыстные действия по отношению к другим субъектам. Он разграничивается на мотивы как: личностно-нормативный, выражается в моральном долге перед другими людьми и эмоциональный, характеризуется в проявлении эмпатии, сострадания, сопереживания;

5) **внутренняя регуляция нравственных ценностей** выражается в осознанном определении субъектом степени вины, гнева, совести путем соотнесения своего поведения с общепринятыми нравственными ценностями.

Проанализированные выше категории, на которых базируются нравственные ценности дали возможность рассматривать их как императив, проявляющийся в доброте через соблюдение нравственных стандартов и по собственному желанию вне зависимости от внешних или внутренних факторов, проявляющиеся в адекватной альтруистической направленности в отношениях с другими субъектами.

Анализ показателей Всероссийского центра изучения общественного мнения о приоритетах молодого поколения, сформировал понимание ценностных направлений, в подростковый и юношеский периоды (см. таблицу 1) [3].

Таблица 1 – Ценностные ориентации молодого поколения, в %

Ценности		Показатель
Семейные	здоровье членов семьи, безопасность семьи	97
	отношения в семье	96
Личностные	социальный статус	72
	творческая самореализация	71
Социальные	участие в общественной и политической жизни	52
	участие в волонтерской и добровольческой деятельности, помощь другим людям	49

Актуальные ориентиры современной молодежи возрастной группы от 18 до 24 важен высокий уровень благополучия (64 %) и у каждого третьего выражена потребность приносить пользу социуму (34 %). В возрастной группе от 14 до 17 каждый пятый подросток (20 %) хотели бы добиться популярности, известности.

Также на основании проведенного анкетирования 200 участников поколения «цифровая молодежь», целью которого, выявление ценностной парадигмы, Е.А. Зверевой было определено, что для данного поколения важно оставаться собой и «без стремления к каким-либо нравственным изменениям». Молодое поколение в отличие от предшественников в большей степени сконцентрированы на себе и собственном «Я».

Приведенные выше показатели позволяют определить, что для молодого поколения первоначально, то на чем строятся жизненные приоритеты, поскольку влияют на процесс самореализации как в социуме, так и в цифровой среде и чем выше ценностные ориентации личности, тем наиболее нравственно проявляет личность в обществе, в интернет пространстве. При этом неограниченная доступность цифровой среды может деструктивным образом сказываться на личности и ее самореализации, поскольку содержит в себе не только положительный, но и отрицательный контент, а именно:

- неприятие традиций и ценностей старших поколений;
- искажение нравственно-духовных ценностей;
- абсолютная свобода слова;
- навязывание асоциального поведения;
- подавление самостоятельного мировоззренческого выбора;
- отсутствие доверия к окружению, которое находится в реальном мире.

В связи с этим, современные исследователи придерживаются мнения, что полученная информация из цифровой среды в большей степени действует деструктивно, чем конструктивно на психическое здоровье, на общее развитие, нравственное восприятие молодого поколения, особенно несовершеннолетних. В целях избежания негативного поведения в подростковом возрасте и раннем юношестве, необходимо систематически проводить мониторинг психологического и физического здоровья и поведения личности.

Таким образом, цифровая среда является одним из основных институтов самореализации, самоидентификации, социализации молодого поколения, так как имеет регулярное и всеобъемлющее воздействие на человека, оказывает серьезное влияние на восприятия себя и своего «Я», на выборе ценностей и идеалов.

Список использованных источников

1 Булгакова, Д.В. Мотивация самореализации старшеклассников: категориальный анализ / Д.В. Булгакова // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. – 2024. – Т. 23. – № 4. – С. 96-103.

2 Чурекова, Т.М. К вопросу о дефиниции нравственных ценностей и оснований для их выделения / Т.М. Чурекова, И.В. Москаленко // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2011. – № 2 (46). – С. 112-116.

3 ВЦИОМ, Ценности молодежи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/cennosti-molodezhi> – Дата доступа: 20.05.2025.

4 Зверева, Е.А. Медиасреда как пространство социализации и самореализации цифровой молодежи / Е.А. Зверева // Сборник трудов III междунар. научн.-практ. конф.: Дискурология и медиакритика средств массовой информации.. Белгород. – 2021. – С. 18-23

А. И. Коротаева, канд. психол. наук, доцент
Ярославский государственный педагогический университет имени К. Д. Ушинского,
г. Ярославль, Российская Федерация

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Статья посвящена проблеме особенности развития интернет-аддикции в младшем школьном возрасте. Так, несформированность познавательной и эмоционально-личностной сферы приводят к заполнению всей жизнедеятельности ребенка интернет-пространством. Данный вид зависимости противопоставляется родительскому участию в жизни ребенка. Основная задача – формирование у ребенка осознанности и понимания необходимости самореализации в разных сферах жизнедеятельности.

Ключевые слова: младшие школьники, интернет-аддикция, компьютерные игры, профилактика зависимости.

A. I. Korotaeva, PhD in Psychology, Associate Professor
Yaroslavl State Pedagogical University named after K. D. Ushinsky,
Yaroslavl, Russian Federation

PECULIARITIES OF INTERNET ADDICTION DEVELOPMENT IN PRIMARY SCHOOL AGE

The article is devoted to the problem of the peculiarities of Internet addiction development in primary school age. This type of addiction is opposed to spending time with family and parental involvement in the child's life. Gaming addiction will not develop if the child's daily routine and hobbies are controlled by parents. The main task is to develop awareness and understanding in the child of the need for self-realization in different areas of life.

Keywords: younger schoolchildren, Internet addiction, addictions, computer games, addiction prevention.

Повсеместное распространение гаджетов еще в раннем возрасте знакомит ребенка с миром виртуальной реальности и игр, адаптированных под конкретный возраст, пол и интересы. Создатели предлагают дизайн, содержание и динамику игры доступную дошкольнику и предоставляют возможность проживать успех и победы, а вместе с ними эмоциональное удовольствие, подкрепленное физиологической основой – гормонами радости и удовольствия. Игровая зависимость в младшем школьном возрасте формируется с турбо скоростью. Так, несформированность познавательной и эмоционально-личностной сферы, неустойчивость самооценки приводит к заполнению всей жизнедеятельности ребенка миром игр, погружением в киберпространство. На протяжении короткого отрезка времени переживание удовлетворения потребности происходит только после очередной игровой времени.

Термин «компьютерная зависимость» появился в второй половине 90-х гг. XX века. Под термином компьютерной зависимости Л. Н. Юрьева и Т. Ю. Больбот [6], понимают такое «нехимическое» расстройство личности, при котором обычные привычки и интересы перестают занимать основную часть свободного времени, отходя на второй план. М.В. Жукова [4] характеризует компьютерную зависимость как пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми. По мнению Л.А. Белоглазовой [1], игровая зависимость – термин, встречающийся в исследовательской литературе, который фиксирует феномен патологического влечения к игре, посредством которой происходит замещение, имитация реальных жизненных потребностей и результатов.

Необходимо отметить, что в настоящее время возник ряд других терминов интернет-зависимость или интернет аддикция, гаджетомания, экранная зависимость, номофобия (боязнь остаться без телефона). Все перечисленные виды аддикций являются нехимическими или поведенческими. Основными признаками интернет зависимости являются:

- бегство в виртуальную реальность младших школьников с низкой самооценкой, тревожных, ощущающих свою незащищенность, одиноких или не понятых близкими, тяготящихся своим окружением;
- поиск новизны; стремление к постоянной стимуляции чувств;
- эмоциональную привязанность – возможность выговориться, быть эмпатийно понятым и принятым [2], освободиться от острого переживания неудач в реальной жизни, получить поддержку и одобрение, что позволяют сделать социальные сети;
- удовольствие ощутить себя «виртуозом» [5] в применении интернета, ощущение псевдозначимости.

Интернет-зависимость [3] выявляется преимущественно среди молодой части населения -младших школьников и подростков. Принято считать, что фактором риска развития интернет-зависимости являются специфические особенности центральной нервной системы, проявляющиеся как своеобразный психологический паттерн. При появлении необходимых предикторов формируется интернет зависимость от интернета. В отличие от химических зависимостей, нет возможностей законодательного регулирования и ограничения доступа к интернету для группы риска.

Зачастую родители выбирают наименьшую затрату личных ресурсов при общении с детьми. Предложенный ребенку гаджет помогает им получить свободное время. При появлении первых признаков зависимостей они, как правило, предпочитают ссылаться на возрастные особенности. В таком случае интернет-зависимость становится интенсивнее, а нарушения проявляются в большей степени. Для младшего школьного возраста формирование интернет – зависимости проходит одинаковые этапы. Однако сам механизм и содержание данного вида зависимости отличаются у мальчиков и девочек. Более высокая степень зависимости от компьютерных игр у мальчиков может быть связана с гендерными особенностями развития. Школа традиционно представляют собой феминную среду, где доминируют типично «женские» ценностные ориентации и модели поведения. Следовательно социализация девочек проходит менее кризисно. Мальчикам для того, чтобы быть мотивированными необходим соревновательный характер деятельности, наличие проблемных ситуации, высокая динамика деятельности. У девочек интерес к компьютерным играм менее интенсивен, вероятно, из-за их большей социализированности и вовлеченности в другие виды деятельности. Основной путь противодействия этой зависимости – развитие коммуникативной компетентности, умения быть резистентным к стрессовым ситуациям, не уходить от реальности.

Все игры адаптированы под определенную возрастную категорию. Известно, что мир компьютерных игр – это элемент массовой культуры, следовательно, имеет коммерческую характеристику. Отметим, что содержание игр, ориентированных на младших школьников, предполагает онлайн участие нескольких игроков, постепенное улучшение внешнего вида и появления новых навыков (скиллов) у персонажей за определенные «подвиги» или решение головоломок. Для младших школьников создаются условия для реализации потребности в высокой самооценке, утрированной значимости его участия в определенном сюжете. Реальный мир становится менее значимым, чем виртуальный. Мотивация перманентной игры усиливается обзорами популярных среди данной возрастной аудитории блогеров. В данном случае нельзя игнорировать такое явление как киберспорт, оно популярно среди младших школьников, подростков, юношей, для людей, вступивших во взрослость. Киберспортивные чемпионаты привлекают внимание не только самих игроков, но и миллионы зрителей. Разработчики игр создают разветвленные киберспортивные структуры, привлекая в свои ряды все большее количество людей.

В ходе исследования родителям дошкольников 7–9 лет г. Ярославля была предложена анкета, в которой предлагалась ответить на вопросы, посвященные взаимодействию их и ребенка с миром интернета и игр. В исследовании приняли участие 78 родителей. Выявлено, что 49 % процентов родителей увлечены интернет-серфингом: пролистыванием новостной ленты, социальных сетей, что уменьшает их общение с детьми. Около 23 % признались, что избегают общения с сыном или дочкой, так как предпочитают «посидеть в телефоне». Очевидно, что дети в таких семьях попадают в группу риска, велика вероятность развития интернет-зависимости. 14 % опрошенных родителей отметили, что предпочитают совместное использование гаджетов. Получается, что увлеченность интернетом заменяет необходимую для данного возраста реальную игровую деятельность и эмоциональное участие значимого взрослого – родителя. Около 36 % матерей и отцов не контролируют использование гаджета, то есть они не смогли ответить на вопрос о том, сколько часов ребенок играет. Младшие школьники не способны объективно оценить вред физическому и психическому развитию при неконтролируемом, спонтанном использовании гаджетов. Подражая взрослым, проводящим время за виртуальной игрой, младшие школьники начинают воспринимать такое времяпрепровождение как норму.

Важная задача взрослых – сопровождать, а не изменять ребенка. Разумное использование гаджетов, сформированное в дошкольном возрасте, будет способствовать развитию ребенка, гармоничному вхождению в мир IT – технологий. Не вызывает сомнения, что развитие информационных технологий определяет будущее всего человечества. Данная сфера деятельности востребована: она используется в науке, технике, искусстве. Отметим и положительное влияние на личность ребенка IT-технологий: развитие логического мышления, освоение алгоритмов, обучение сотрудничеству при выполнении совместных проектов. Разнонаправленность развития дошкольника усиливает успешное овладение IT -сферой.

Список использованных источников

1 Белоглазова, Л. А. Игромания как феномен отчуждённой реальности / Л.А. Белоглазова // Вестник ВГТУ. 2012. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/igromaniya-kak-fenomen-otchuzhdyonnoy-realnosti> (дата обращения: 10.03.2025).

2 Бубнова, А.Н. Взаимодействие семьи и школы в профилактике аддиктивного поведения обучающихся / А.Н. Бубнова // Воспитание школьников. – 2018. – № 8. – С. 14-20.

3 Войскунский, А.Е. Феномен зависимости от Интернета: актуальная проблема // Войскунский А.Е. Зависимость от Интернета: актуальная проблема – CYBERPSY (дата обращения: 20.03.2025).

4 Жукова, М.В. Компьютерная зависимость как один из видов аддиктивной реализации / М.В. Жукова // Вестник ЮУрГПУ. 2013. №11. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompyuternaya-zavisimost-kak-odin-iz-vidov-addiktivnoy-realizatsii> (дата обращения: 10.05.2024).

5 Петлина, Ю. И. Исследование психических особенностей аддиктивного поведения личности, пользующейся социальными сетями / Ю.И. Петлина // Актуальные проблемы теории и практики психологии и социологии. Москва: ГАОУ ВО МГПУ ИПССО, 2017. – С. 94-96.

6 Юрьева Л. Н., Больбот Т. Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика / Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот: Днепропетровск: Пороги. 2006. – 196 с.

О. А. Дорошенко

Научный руководитель: Е. А. Лупекина, канд. психол. наук, доцент
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

ИССЛЕДОВАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ УСТАНОВОК ПОДРОСТКОВ

В статье рассматриваются факторы, влияющие на формирование ценностей у подростков, а так же исследуется то, как мальчики и девочки различаются в своих приоритетах. Автором приводятся данные эмпирического исследования ценностей и какие из них оказались доминирующими.

Ключевые слова: подростки, ценностные ориентации, шкала ценностей, гендер.

O. A. Doroshenko

Scientific adviser: E. A. Lupekina, PhD in Psychology, Associate Professor
Francisk Skorina Gomel State University,
Gomel, Republic of Belarus

STUDY OF ADOLESCENT VALUE ORIENTATIONS

The article examines the factors influencing the formation of values in adolescents and explores how boys and girls differ in their priorities. The author presents empirical research data on values and identifies which of them are dominant.

Keywords: adolescents, value orientations, value scale, gender.

Ценностные установки подростков представляют собой ключевой фактор, определяющий их поведение, мотивацию и социальные ориентации. В период подросткового возраста происходит активное формирование системы ценностей, которая обусловлена воздействием различных факторов, включая социальное окружение, культурные традиции, семейное воспитание и влияние информационных потоков. Данное исследование направлено на выявление основных ценностных приоритетов подростков, анализ их динамики и установление связей между ценностями и социальными факторами.

Ценностные ориентации личности формируются в процессе социализации и включают в себя совокупность убеждений, идеалов и мотивов, определяющих поведение индивида. Согласно работам Ш. Шварца, ценности представляют собой когнитивные структуры, которые регулируют поведение человека, а их выраженность зависит от социально-экономического положения, образовательной среды и личного опыта. В подростковом возрасте система ценностей претерпевает изменения, обусловленные стремлением к самореализации, поиском индивидуальной идентичности и расширением социального взаимодействия [1].

Одним из ключевых аспектов является вопрос гендерных различий в ценностных установках подростков. Согласно исследованиям, юноши чаще ориентируются на ценности, связанные с карьерными амбициями, достижением социального статуса и независимости, тогда как девушки проявляют большую склонность к ценностям, связанным с межличностными отношениями, гармонией и заботой о близких.

Развитие ценностных ориентаций начинается с когнитивных изменений, характерных для подросткового возраста. Согласно исследованиям когнитивной психологии (Ж. Пиаже, Л. С. Выготский), этот период сопровождается переходом от конкретных операций к абстрактному мышлению, что позволяет подросткам осознавать и анализировать сложные морально-этические категории.

Семья является первичным агентом социализации, оказывающим влияние на систему ценностей подростка через механизмы моделирования поведения, социального обучения и эмоциональной поддержки. Исследования показывают, что дети, выросшие в среде с устойчивыми моральными нормами, демонстрируют более выраженную склонность к гуманистическим и коллективным ценностям, таким как справедливость, эмпатия и ответственность.

Однако с подростковым возрастом влияние семьи начинает ослабевать, уступая место другим социальным факторам. Родительская поддержка остаётся критически важной, но подросток начинает самостоятельно критически осмысливать семейные нормы, что может привести к их адаптации или изменению.

Школа играет значимую роль в формировании ценностных установок, обеспечивая когнитивное развитие, расширяя кругозор и способствуя социализации подростков. Образовательная среда оказывает влияние через:

1 Учебные дисциплины, которые знакомят подростков с философскими, этическими и культурными концепциями.

2 Педагогическое воздействие, когда учителя служат источником авторитетных моделей поведения и ценностных ориентиров.

3 Групповое взаимодействие, способствующее формированию коллективных норм и навыков сотрудничества.

Старший подростковый возраст характеризуется увеличением значимости референтных групп, к которым относятся друзья, коллективы по интересам и интернет-сообщества. Социальное окружение влияет на ценности подростков через механизмы идентификации и сравнения.

1 Идентификация с группой – подростки перенимают ценности, характерные для группы, к которой они принадлежат. Это может выражаться в выборе стиля общения, убеждений, а также в формировании общественного поведения.

2 Социальное сравнение – подросток оценивает свои ценности и убеждения в зависимости от того, как они соотносятся с ценностями сверстников. В группе происходит закрепление социальных норм, которые могут быть как конструктивными (коллективизм, ответственность), так и деструктивными (конформизм, агрессия).

Исследования показывают, что подростки, имеющие устойчивую положительную социальную среду, демонстрируют более выраженные просоциальные ценности, тогда как дисфункциональные группы могут способствовать формированию девиантных установок.

Современные подростки формируют ценностные ориентиры в условиях глобального информационного общества, где значительную роль играют цифровые технологии, социальные сети и массовая культура.

Социальные сети – исследования показывают, что виртуальная среда оказывает двойственное влияние на ценностные ориентации подростков. С одной стороны, она способствует обмену знаниями, расширению кругозора и поиску самовыражения. С другой стороны, чрезмерная вовлечённость в цифровое пространство может привести к поверхностному восприятию ценностей и формированию внешне мотивированного поведения.

Популярная культура – кино, музыка, блогерская деятельность формируют модели желаемого поведения, которые могут как усиливать традиционные ценности (социальная справедливость, гуманизм), так и способствовать увеличению потребительских установок.

Изменение образовательных стратегий – с развитием цифрового обучения возрастает роль самостоятельного поиска информации, что способствует формированию автономных ценностных ориентиров и критического анализа внешних данных [2].

Методика жизненных ценностей Галины Резапкиной направлена на определение структуры ценностных ориентаций человека. Она включает восемь шкал, каждая из которых отражает важные аспекты жизни и помогает выявить доминирующие ценности респондента. Она позволяет выявить предпочтения в восьми базовых категориях ценностей:

Здоровье. Эта шкала оценивает, насколько важным для участника является забота о физическом и психическом благополучии, поддержание здоровья и избегание вредных привычек.

Материальная обеспеченность. Отражает значение материальных благ, финансовой стабильности и комфорта в жизни участника, а также стремление к улучшению уровня жизни.

Творчество. Оценивает ценность самовыражения через креативные, инновационные и художественные процессы, а также возможность реализовать себя в творческой деятельности.

Семья. Эта шкала показывает, насколько участник ценит родственные связи, близкие отношения, поддержку семьи и стремление к её созданию и сохранению.

Карьера. Здесь оценивается важность профессиональной самореализации, достижения успеха в работе, роста статуса и значимости в обществе.

Служение. Шкала измеряет ценность помощи другим людям, участия в общественно полезной деятельности и реализации альтруистических целей.

Слава. Оценивает стремление к признанию, известности, уважению и достижению популярности среди окружающих.

Отдых. Эта шкала показывает, как участник воспринимает значимость свободного времени, расслабления, путешествий и восстановления сил [3].

Методика основана на ранжировании этих ценностей, что помогает определить их иерархию в сознании человека и понять, какие из них являются приоритетными.

Исследование проводится с использованием опросника, где участники оценивают значимость каждой ценности для себя и состоит из 56 вопросов.

Процесс расчёта шкал начинается с этапа сбора данных, где участнику предлагается оценить значимость различных жизненных аспектов по заранее установленной шкале. Это может быть ранжирование ценностей или балльная оценка, отражающая степень их важности. После этого ответы преобразуются в числовые значения и суммируются по каждой шкале, что позволяет получить общую картину ценностных ориентаций.

Затем проводится группировка результатов, где ценности объединяются в восемь направлений в зависимости от их смыслового содержания. Полученные данные помогают определить доминирующие сферы жизни, наиболее значимые для человека. Результаты сравниваются с нормативными показателями, что даёт возможность провести индивидуальный анализ и выявить особенности структуры ценностей респондента.

Этот метод позволяет не только оценить основные жизненные ориентиры человека, но и понять, какие факторы оказывают на него наибольшее влияние.

Анализ данных на рисунке 1 позволяет сделать вывод о различиях и сходствах в ценностных ориентациях мальчиков и девочек. Исследование демонстрирует, что в некоторых аспектах восприятие жизненных приоритетов совпадает, однако существуют и значимые различия, обусловленные рядом факторов, включая социальные нормы, индивидуальные особенности и культурные установки.

Обращаясь к общим показателям, можно отметить, что ценность здоровья, материального обеспечения, семьи, служения и славы оценивается одинаково у представителей обеих групп. Это свидетельствует о наличии универсальных жизненных ориентиров, имеющих стабильно высокую значимость в социальной среде, независимо от гендерной принадлежности. В частности, семья занимает одно из центральных мест в системе ценностей мальчиков и девочек, что может объясняться традиционными представлениями о роли семьи в жизни человека. Высокие показатели в данной сфере подтверждают значимость межличностных связей, чувств безопасности и социальной поддержки, которые обеспечиваются семейными отношениями.

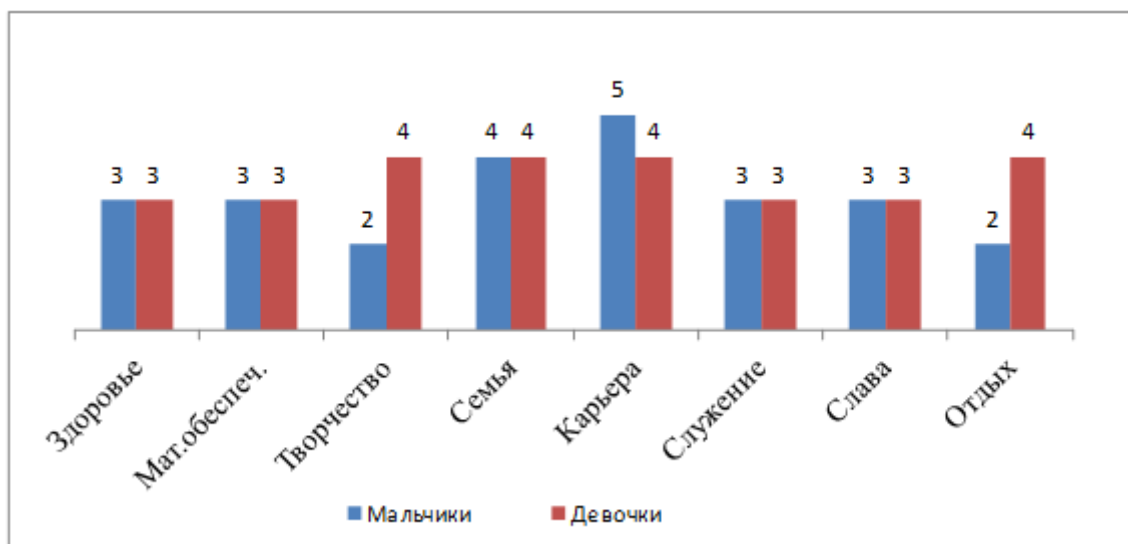


Рисунок 1 – Средние показатели ценностных ориентаций у мальчиков и девочек

С другой стороны, наблюдаются заметные различия в оценке таких сфер, как творчество, карьера и отдых. Девочки демонстрируют более выраженный интерес к творческой деятельности, что может быть обусловлено воспитанием, социальными ожиданиями и личными склонностями. Высокие баллы, полученные в этой категории, подтверждают, что девочки чаще находят реализацию в художественных, интеллектуальных и эстетических сферах, тогда как у мальчиков эта ценность имеет менее выраженный характер. Вероятно, это связано с тем, что мальчики могут ориентироваться на более прагматические цели, предпочитая направления, связанные с профессиональными достижениями.

Карьера, напротив, оказывается более приоритетной для мальчиков, что проявляется в максимальном балле (5) по данной шкале. Это может свидетельствовать о ранней ориентации на достижения в профессиональной сфере, стремлении к социальному успеху и материальному обеспечению. Вероятно, мальчики в большей степени чувствуют давление социальных установок, которые требуют активного продвижения в карьерной сфере. У девочек этот показатель также остаётся высоким, но не достигает столь максимальных значений, что может говорить о большей сбалансированности между карьерными амбициями и другими сферами жизни.

Одним из наиболее интересных различий является показатель ценности отдыха, который у девочек значительно выше, чем у мальчиков. Этот фактор может объясняться особенностями организации досуга и восприятия свободного времени. Девочки, как правило, уделяют больше внимания восстановлению эмоционального состояния, релаксации и поиску способов восстановления сил, тогда как мальчики могут рассматривать отдых как менее значимую категорию, отдавая предпочтение активной деятельности, связанной с профессиональными и социальными достижениями.

Причины таких различий могут быть связаны с социальными и культурными нормами, индивидуальными предпочтениями, а также возрастными особенностями формирования ценностных ориентиров. Гендерные стереотипы, существующие в обществе, могут оказывать влияние на восприятие значимости тех или иных жизненных аспектов, формируя ожидания относительно поведения и выбора жизненных приоритетов. Кроме того, личностные характеристики, полученные в процессе воспитания, образовательной среды и социальных взаимодействий, играют ключевую роль в определении ведущих ценностных ориентаций.

Таким образом, проведённый анализ демонстрирует как сходство, так и различия в системе ценностей мальчиков и девочек. Хотя базовые категории, такие как здоровье,

семья и материальное обеспечение, остаются стабильными, специфические аспекты, включая творческую активность, карьерные амбиции и отношение к отдыху, демонстрируют индивидуальные и социально обусловленные различия.

Список использованных источников

1 Шварц, Ш. Универсальные принципы содержания и структуры ценностей: Теоретические достижения и эмпирические тесты в 20 странах / Ш. Шварц // Современные исследования социальной психологии: матер. междунар. науч.-практ. конф., 1992. С. 34–48.

2 Климов, А. А. Проблема ценностей в компетентностном подходе / А. А. Климов // Актуальные проблемы теоретической и прикладной психологии: традиции и перспективы : матер. Всерос. науч.-практ. конф., г. Ярославль, 19–21 мая 2011 г. : в 3 т. Том № 3 / А. В. Карпов. – Ярославль : ЯрГУ имени П. Г. Демидова, 2011. С. 606–608.

3 Учеб. пособие для учащихся 8–9 классов / Г.В.Резапкина. – М. : Образовательно-издательский центр «Академия», 2012. – 128 с. – (Серия «Профессиональная ориентация»).

Д. А. Емельянова

Научный руководитель: А. П. Сильченко, канд. пед. наук, доцент
Тверской государственный университет,
г. Тверь, Российская Федерация

СИТУАЦИОННАЯ МОДЕЛЬ ПРИ ПРОЕКТИРОВАНИИ ЦИФРОВОЙ ПРОЕКТНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В статье рассматривается ситуационная модель реализации культурологического подхода и его значимость при проектировании цифровой проектно-образовательной среды для начального общего образования. Раскрываются типы образовательных ситуаций. Анализируются потребности обучающихся, родителей и учителей в современном образовании. Показывается, что объединение ситуационной модели реализации культурологического подхода и цифровых технологий обеспечивает возможность создания личностно-развивающей образовательной среды.

Ключевые слова: начальное общее образование, проектная деятельность, цифровые технологии, культурологический подход.

D. A. Emelyanova

Scientific adviser: A.P. Silchenko, PhD in Educ. Sciences, Ass. Professor
Tver State University,
Tver, Russian Federation

SITUATIONAL MODEL IN THE DESIGN OF THE DIGITAL DESIGN AND EDUCATIONAL ENVIRONMENT OF PRIMARY GENERAL EDUCATION

The article examines the situational model of the implementation of the cultural approach and its importance in designing a digital design and educational environment for primary education. The types of educational situations are revealed. The needs of students, parents and teachers in modern education are analyzed. It is shown that the combination of a situational model for the implementation of a cultural approach and digital technologies provides the opportunity to create a personality-developing educational environment.

Keywords: primary general education, project activity, digital technologies, cultural approach.

Реализация проектной деятельности в школе привлекает внимание педагогического сообщества прежде всего как востребованная и актуальная практика в образовательной и социальной сферах. Эффективность проектного метода при решении воспитательных, образовательных, профориентационных и иных важных задач признана на государственном уровне.

Законодательная основа, регулирующая проектную и исследовательскую деятельность в школе, закреплена в Федеральных государственных образовательных стандартах (ФГОС) начального общего образования, в котором указывается на необходимость «проектно-исследовательской деятельности; участия обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников и общественности ... в проектировании и развитии внутришкольной социальной среды...» [6].

При проектировании цифровой проектно-образовательной среды необходимо учитывать, с одной стороны, запрос каждого субъекта образовательного процесса, с другой стороны, требования Федерального государственного стандарта начального общего образования. Также важно обратиться к научной основе – ситуационной модели реализации культурологического подхода.

Культурологический подход, предложенный в 1970-е гг. М. Н. Скаткиным, И. Я. Лернером и В. В. Краевским, определяет содержание образования как набор видов культурного опыта и методов обучения – способов организации различных видов учебной деятельности, обеспечивающих их усвоение [2]. Данный подход включает в себя следующие компоненты: знания, способы деятельности, опыт творческой деятельности и эмоционально-ценностное отношение. Сериков В. В. и Болотов В. А. к вышеперечисленным компонентам добавляют опыт владения деятельностью (компетентностью) по созданию информационного продукта [4].

Создание учебных ситуаций с различными образовательными функциями (целями) обеспечивает усвоение компонентов культурологического подхода. Эти функции отражены в наименованиях ситуаций. Сильченко А. П. классифицировал образовательные ситуации следующим образом:

- 1) ситуации (С1) усвоения предметных понятий;
- 2) ситуация (С2) усвоения способов действия;
- 3) ситуация (С3) овладения метапредметными понятиями;
- 4) ситуация (С4) освоения универсальных способов действия;
- 5) ситуация (С5) освоения опыта творческой деятельности в информационной среде;
- 6) ситуация (С6) овладения целостными видами деятельности – компетентностями;
- 7) ситуации (С7) достижения личностных результатов обучения [5].

«Каждая из проектируемых ситуаций учебного процесса выступает как целостная дидактическая единица, призванная обеспечить усвоение учащимися определенного вида опыта (элемента содержания образования), а весь набор ситуаций – овладение, соответственно, всем содержанием предмета, т. е. достижение результатов, предусмотренных образовательным стандартом», – сообщают авторы [4].

Проектная деятельность обладает большим потенциалом для развития самостоятельности и умения работать в команде у младших школьников. Однако ее реализация часто сталкивается с серьезной проблемой – отсутствием четкой и соответствующей возрасту структуры. Эта проблема усугубляется недостаточной компетентностью некоторых педагогов в области проектирования и организации проектной деятельности. Педагогам начального общего образования нужны специальные курсы повышения квалификации и заблаговременная подготовка в педагогических вузах. Немаловажную роль играют методические материалы, разработанные специально для начальной школы, с подробным описанием этапов проекта, задач каждого этапа, примерами успешных проектов и рекомендациями по организации работы в группах, которые бы очень помогли учителю [1]. Каждому педагогу необходимо иметь соответствующий инструмент

и ресурсы для понимания сути проекта, его этапов, критериев оценивания, чтобы в результате проектная деятельность превратилась в ценный образовательный опыт, наполненный потенциалом для развития способностей обучающегося.

В век информационных технологий младшие школьники особенно нуждаются в мотивации. Уроки должны быть построены таким образом, чтобы стимулировать детское любопытство. Обучающиеся должны иметь возможности для проявления их творческого потенциала и набор разнотипных заданий. Не стоит забывать и то, что каждый родитель хочет для своего ребенка светлого будущего. Родители хотят быть в курсе всех событий, которые происходят с его ребенком в школе, успехов и достижений, а также знать, какие стороны следует «подтянуть», усилить. Они отмечают, что проектная деятельность является полезным занятием и хорошо развивает навыки коммуникации и самостоятельность. Они готовы участвовать в работе над проектом с ребенком, если их участие заключается в помощи и поддержке.

Несмотря на потребности субъектов образовательного процесса, требования обновленного ФГОС НОО к познавательным универсальным учебным действиям остаются следующими (обучающийся должен уметь):

- «определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов»;
- «с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации»;
- «сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев)»;
- «проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть – целое, причина – следствие)»;
- «формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования)»;
- «прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях» [6].

Учитель должен ориентировать обучающихся на решение жизненных задач, практическую работу, целенаправленное наблюдение, иными словами – организовывать обучающихся на соответствующую познавательную деятельность.

Рассмотрим требования примерной основной образовательной программы (ПООП) к реализации проектной деятельности на уровне начального общего образования. Планируемые результаты освоения программы:

- «понимать значение коллективной деятельности для успешного решения учебной (практической) задачи; активно участвовать в формулировании краткосрочных и долгосрочных целей совместной деятельности (на основе изученного материала)»;
- «коллективно строить действия по достижению общей цели: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; ответственно выполнять свою часть работы» [3].

Таким образом, проектная деятельность занимает значимое место во ФГОС НОО. Она выступает как одно из требований к метапредметным результатам и является оцениваемой и основной формой учебной деятельности, развивающей УУД [6].

Цифровая проектно-образовательная среда станет многофункциональным решением, поскольку она, во-первых, соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО): при выполнении проектов обучающиеся формируют универсальные учебные действия (УУД) – познавательные, регулятивные, коммуникативные и личностные, во-вторых, позволяет учитывать индивидуальные потребности каждого субъекта образовательного процесса. В-третьих, платформа предоставляет возможности для организации проектной

деятельности, основанной на научном подходе. В-четвертых, она делает процесс обучения более интересным, эффективным и современным. Ниже представлена модель ЦПОС (рисунок 1).



Рисунок 1 – Модель ЦПОС

Она позволит обучающимся получать знания в увлекательной форме, выбирать интересные темы для проектов, взаимодействовать с одноклассниками и развивать свои творческие способности и отслеживать прогресс. Учителям – автоматизировать некоторые задачи, получить доступ к ресурсам для организации проектной деятельности, отслеживать прогресс каждого обучающегося и общаться с родителями в удобном формате. Родители будут получать полную и своевременную информацию об успехах и достижениях своего ребенка, помогая ему найти свое место в жизни.

Разработка цифровой проектно-образовательной среды – это необходимость, продиктованная потребностями времени, инструмент, который позволит решить многие проблемы, стоящие перед современной начальной школой, и обеспечить качественное образование, соответствующее требованиям ФГОС НОО и запросам современного общества.

Список использованных источников

1 Верховых, И. В. Проблемы организации проектной деятельности в начальной школе в соответствии с требованиями ФГОС / И. В. Верховых, Н. П. Шитякова // Вестник ЮУрГГПУ. – 2018. – № 6. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-organizatsii-proektnoy-deyatelnosti-v-nachalnoy-shkole-v-sootvetstvii-s-trebovaniyami-fgos> (дата обращения: 10.05.2025).

2 Дидактика средней школы: Некоторые проблемы современной дидактики / под ред. М. Н. Скаткина. – М.: Педагогика, 1982. – 319 с.

3 Примерная основная образовательная программа начального общего образования / М-во просвещения Рос. Федерации, ФГБНУ «Ин-т стратегии развития образования» РАО. – Одобрена решением Федер. учеб.-метод. объединения по общему образованию (протокол № 6/22 от 15.09.2022). – М., 2022. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_432835/ (дата обращения: 10.05.2025).

4 Сериков, В. В. Модель реализации культурологического подхода при изучении учебного предмета / В. В. Сериков, А. П. Сильченко // Вестник ТвГУ. Сер.: Педагогика и психология. – 2019. – № 1. – С. 159–166.

5 Сильченко, А.П. Культурологическая модель предметного обучения в основной и средней школе (на примере информатики): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / А.П. Сильченко; Институт стратегии развития образования РАО. – Москва, 2020. – 34 с.

6 Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 (в ред. от 22.01.2024) // КонсультантПлюс. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_96801/ (дата обращения: 01.05.2025).

А. С. Жудро

Научный руководитель: А. Е. Журавлева

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

ВЗАИМОСВЯЗЬ САМООТНОШЕНИЯ И ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

В статье рассматриваются современные подходы к изучению интернет-зависимости и самооотношения подростков. Автором приводятся данные эмпирического исследования взаимосвязи самооотношения и интернет-зависимости в подростковом возрасте.

Ключевые слова: подростковый возраст, подросток, интернет-зависимость, самооотношение подростка.

A. S. Zhudro

Scientific adviser: A. E. Zhuravleva

Francisk Skorina Gomel State University,
Gomel, Republic of Belarus

THE CORRELATION BETWEEN SELF-ATTITUDE AND INTERNET ADDICTION IN ADOLESCENCE

The article discusses modern approaches to the study of Internet addiction and adolescent self-attitudes. The author presents the data of an empirical study of the correlation between self-attitude and Internet addiction in adolescence.

Keywords: adolescence, teenager, Internet addiction, adolescent self-attitude.

В условиях стремительного внедрения информационных технологий во все сферы жизни особое внимание исследователей привлекает влияние цифровой среды на психическое здоровье и поведенческие паттерны подростков – социально значимой и уязвимой возрастной группы, изучением которой занимались такие ученые, как Д. И. Фельдштейн, Л. И. Божович, В. С. Мухина, Л. С. Выготский, Ж. Пиаже, Т. В. Драгунова, М. Кае, Б. Д. Эльконин, Э. Эриксон и другие.

Увлечение подростков интернетом обусловлено психологическими особенностями данного возраста: стремлением к эмансипации, бурным ростом самосознания, стремлением утвердить свое «Я», перестройкой мотивационно-потребностной сферы, ориентацией на группу сверстников, стремлением принадлежать к референтной группе. Все это намного легче чем в реальной жизни можно реализовать в Интернете.

Однако не все подростки становятся интернет-зависимыми. Очевидно, что есть определенные психологические причины, личностные особенности, становящиеся предикторами предрасположенности к формированию патологического увлечения Интернетом. В связи с этим необходимо рассматривать личностные характеристики субъекта социального взаимодействия, способствующие формированию интернет-зависимости.

Одной из таких характеристик являются особенности самоотношения, которое понимается как целостное, одномерное и универсальное образование, выражающее степень положительности отношения индивида к собственному представлению о себе [1, с. 20].

Исследованием проблемы самоотношения занимались многие ученые (Р. Бернс, У. Джеймс, И. С. Кон, С. Р. Пантеев, С. Л. Рубинштейн, Н. И. Сарджвеладзе, В. В. Столин, В. Н. Мясищев, А. Ф. Лазурский, И. И. Чеснокова и др.).

Позитивное самоотношение – условие психологического здоровья, способствующее более полной самореализации личности, определяющее ее успешность в учебной и других сферах деятельности, способность к построению стратегии собственной жизни. Позитивное устойчивое самоотношение лежит в основании веры человека в свои возможности, самостоятельность, энергичность, оно связано с его готовностью к риску, обуславливает оптимизм в отношении ожидания успешности своих действий в ситуации неопределенности [2, с. 10].

Таким образом самоотношение играет важную роль в функционировании личности, так как оказывает регулирующее влияние на все аспекты поведения. Но, необходимо отметить, что такое влияние становится возможным только при положительном, устойчивом самоотношении. В подростковом же возрасте, когда впервые проблемы самосознания становятся главными, личность подвергается очень сильному влиянию разных социальных факторов – и позитивных и негативных, поэтому и самоотношение может иметь неустойчивую позицию. В данном исследовании мы обратились к одному из очень распространенных современных условий жизни человека – к роли чрезмерного использования интернета, которое может привести данную возрастную категорию к формированию зависимости от него и отрицательно сказаться на формировании самоотношения подростка.

На базе ГУО «Средняя школа № 30 г. Гомеля» было проведено исследование взаимосвязи самоотношения и интернет-зависимости. В нем приняли участие 156 респондентов в возрасте от 15 до 17 лет, из них 69 мальчиков и 87 девочек.

Цель эмпирического исследования: изучить взаимосвязь самоотношения и интернет-зависимости в подростковом возрасте.

Для выявления подростков с интернет-зависимостью и особенностей их самоотношения использовались следующие методики:

1 Тест К. Янг на интернет-зависимость в модификации С. А. Кулакова.

2 Методика исследования самоотношения (МИС) В. В. Столина и С. Р. Пантеева.

Математико-статистическая обработка данных осуществлялась с использованием r_s -критерия Ч. Спирмена.

На первом этапе исследования был изучен уровень интернет-зависимости подростков. В результате установлено:

- низкий уровень интернет-зависимости был выявлен у 24 % мальчиков и 35 % девочек, что указывает на ограниченное проведение времени в сети, отсутствие желания при любой возможности использовать интернет, респонденты предпочитают общаться с окружающими, чем находиться в виртуальном мире, а также отсутствуют негативные последствия для здоровья;

- средний уровень интернет-зависимости проявляется у 16 % мальчиков и 18 % девочек, для них характерно постоянное использование интернета для всевозможного удовлетворения своих потребностей, что свидетельствует о появлении желания пребывать в сети, коммуникация с окружающими ограничивается, иногда молодые люди заменяют общение на виртуальный мир, здоровье ухудшается, появляется недосыпание, нарушение питания, усталость;

- высокий уровень интернет-зависимости был выявлен у 4 % мальчиков и 3 % девочек, что указывает на выраженное чувство вынужденности пребывания в интернет пространстве, появляется чувство дискомфорта, если приходится прекратить пользоваться Интернетом на определенный период времени, становится невозможным контролировать длительность времени пребывания в Интернете, что приводит к недосыпанию, нарушению питания, чувству усталости днем.

Таким образом, подростки были разделены на две группы: подростки, которые имеют интернет-зависимость ($n = 64$), и подростки, которые не имеют интернет-зависимость ($n = 92$).

По результату разделения подростков, 24 % мальчиков и 35 % девочек не имеют интернет-зависимость, им свойственен контролируемый характер использования интернета. В свою очередь 20 % мальчиков и 21 % девочек имеют интернет-зависимость, для них характерна всепоглощенность интернетом и невозможность остановиться в его использовании.

На втором этапе исследования были изучены особенности самоотношения подростков с интернет-зависимостью. Так, мальчики с интернет-зависимостью достаточно закрыты, неуверены в себе, ощущают свою ценность, у них наблюдается избирательное отношение к себе и своим проступкам, а также избирательное восприятие отношения окружающих к себе, достаточный личностный контроль. В новых для себя ситуациях у них усиливается склонность к подчинению средовым воздействиям. В то время как девочки с интернет-зависимостью испытывают неуверенность в себе и в своей ценности, избирательны в восприятии отношения окружающих к себе, а также в отношении себя, у них наблюдается тенденция к изменению отдельных своих качеств, негативной оценке себя, а также чувство вины за все свои неудачи.

На третьем этапе исследования была изучена взаимосвязь самоотношения и интернет-зависимости подростков.

Результаты статистической обработки данных мальчиков представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты изучения взаимосвязи самоотношения и интернет-зависимости мальчиков с использованием критерия r_s -Ч. Спирмена

Фактор самоотношения	Крит. точка		Значение г-Ч. Спирмена	Тип связи	Значимость взаимосвязи
	при $p \leq 0,01$	при $p \leq 0,05$			
1	2	3	4	5	6
Замкнутость			0,56	Умеренная и прямая	значима
Самоуверенность			-0,29	Слабая и обратная	не значима

Окончание таблицы 1

1	2	3	4	5	6
Саморуководство	0,30	0,23	-0,12	Слабая и обратная	не значима
Отраженное самоотношение			0,04	Слабая и прямая	не значима
Самоценность			-0,59	Умеренная и обратная	значима
Самопринятие			-0,78	Сильная и обратная	значима
Самопривязанность			0,11	Слабая и прямая	не значима
Внутренняя конфликтность			0,64	Умеренная и прямая	значима
Самообвинение			0,05	Слабая и прямая	не значима

По результатам статистического анализа можно утверждать, что существует достоверно значимая умеренная прямая связь между интернет-зависимостью и такими факторами самоотношения мальчиков, как замкнутость и внутренняя конфликтность. Это означает, что чем более выражена интернет-зависимость у мальчиков, тем больше они замкнуты и испытывают внутренние конфликты.

Умеренная обратная связь между интернет-зависимостью и фактором самооценности, сильная обратная связь с фактором самопринятия. Это означает, что, тем менее выражена интернет-зависимость мальчиков, тем в большей степени они принимают и ценят себя.

Результаты статистической обработки данных девочек представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты изучения взаимосвязи самоотношения и интернет-зависимости девочек с использованием критерия r_s -Ч. Спирмена

Фактор самоотношения	Крит. точка		Значение r -Ч. Спирмена	Тип связи	Значимость взаимосвязи
	при $p \leq 0,01$	при $p \leq 0,05$			
Замкнутость	0,28	0,22	0,49	Умеренная и прямая	значима
Самоуверенность			-0,31	Умеренная и обратная	значима
Саморуководство			-0,09	Слабая и обратная	не значима
Отраженное самоотношение			0,04	Слабая и прямая	не значима
Самоценность			-0,14	Слабая и обратная	не значима
Самопринятие			-0,42	Умеренная и обратная	значима
Самопривязанность			0,11	Слабая и прямая	не значима
Внутренняя конфликтность			0,05	Слабая и прямая	не значима
Самообвинение			0,01	Слабая и прямая	не значима

По результатам статистического анализа можно утверждать, что существует достоверно значимая умеренная прямая связь между интернет-зависимостью и таким фактором самоотношения девочек, как замкнутость. Это означает, что чем более выражена интернет-зависимость девочек, тем больше они замкнуты.

Умеренная обратная связь между интернет-зависимостью и факторами самоуверенности и самопринятия. Это означает, что чем менее выражена интернет-зависимость у девочек, тем больше они уверены в себе и принимают себя.

Таким образом, полученные результаты исследования позволяют сделать вывод о том, что существует взаимосвязь между интернет-зависимостью и самоотношением подростков. Полученные результаты могут быть использованы для разработки стратегий и программ профилактики и коррекции самоотношения подростков с интернет-зависимостью.

Список использованных источников

- 1 Пантилеев, С. Р. Самосознание как эмоционально-оценочная система / С. Р. Пантилеев. – М.: МГУ, 1991. – 110 с.
- 2 Колышко, А. М. Психология самоотношения : учеб. пособие / А. М. Колышко. – Гродно : ГрГУ, 2004. – 102 с.

Ю. А. Зарипова

Научный руководитель: С. В. Ковальчишина, канд. психол. наук
Донецкий государственный университет,
г. Донецк, Российская Федерация

БЕЗОПАСНОЕ НАХОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ

В статье рассматривается понятие кибербуллинга, влияние цифровых технологий на детей и их последствия. Авторами предлагается перечень правил для безопасного нахождения детей в цифровой среде, с целью предотвращения кибербуллинга.

Ключевые слова: кибербуллинг, интернет, социальная сеть.

U. A. Zaripova

Scientific adviser: S. V. Kovalchishina PhD of Psychol. Sciences
Donetsk national university,
Donetsk, Russian Federation

THE SAFE PRESENCE OF CHILDREN IN A DIGITAL ENVIRONMENT

This article discusses the concept of cyberbullying, the impact of digital technologies on children and their consequences. The authors propose a list of rules for the safe stay of children in a digital environment, in order to prevent cyberbullying.

Keywords: cyberbullying, Internet, social network.

В настоящее время цифровая среда стала неотъемлемой частью жизни каждого человека, у которого имеется доступ к ней. Благодаря интернету, люди из разных стран мира имеют возможность общаться друг с другом, находить полезную информацию, следить за достижениями науки. Цифровая среда настолько проникла во все сферы жизни, что появилась новая форма обучения – дистанционная. Однако, у любого прогресса есть обратная, а равно негативная сторона. В данной работе мы рассмотрим одну из моделей девиантного поведения непосредственно связанную с глобальной сетью, а именно – кибербуллинг и его последствия.

Кибербуллинг появился с внедрением в повседневную жизнь интернета, его понятие не закреплено на законодательном уровне Российской Федерации, поэтому в научной литературе встречаются разные его трактовки. Рассмотрим некоторые из них:

1 Кибербуллинг, или кибериздевательства, – это форма агрессии, которая использует электронные средства для запугивания, унижения или преследования людей [1].

2 Так, по мнению автора книги «Буллинг. Как защитить себя и других» Кай Вектора, кибербуллинг – это относительно новый вид буллинга, который появился с развитием интернета и социальных сетей. Он включает в себя травлю через интернет: оскорбительные сообщения, угрозы, публикацию унижительных фотографий или видео, создание фейковых страниц с целью высмеять человека. Он так же отмечает, что кибербуллинг особенно опасен тем, что он может происходить круглосуточно, и жертва не может просто уйти домой, чтобы спрятаться от агрессоров. Кибербуллинг часто анонимен, и это делает его еще более жестоким. Агрессоры чувствуют себя безнаказанными, потому что они могут скрываться за фейковыми аккаунтами. Жертвы кибербуллинга часто чувствуют себя загнанными в угол, потому что травля следует за ними даже в их доме, где они должны чувствовать себя в безопасности [2].

Понятие кибербуллинга схоже с понятием буллинга, но отличается лишь способом воздействия агрессора на жертву. Кибербуллинг – является одним из видов буллинга.

Кибербуллинг, сам по себе не является преступлением, однако есть ряд общественно-опасных последствий от него, за которые Уголовным кодексом Российской Федерации предусмотрена ответственность. Например, статья 110 Уголовного кодекса РФ «Доведение до самоубийства»; статья 110¹ Уголовного кодекса РФ «Склонение к совершению самоубийства или содействие совершению самоубийства». В настоящее время, во многих статьях особенной части Уголовного кодекса РФ присутствует часть, которая ставит условием совершения общественно-опасного деяния информационно-телекоммуникационные технологии. Так же, преступлениям в сфере компьютерной информации посвящена целая глава в Уголовном кодексе [3].

К основным чертам, присущих жертвам кибербуллинга можно отнести следующие: наивность, неосведомленность о киберугрозах, доверчивость, отсутствие логического мышления, низкая самооценка, отсутствие доверительных отношений с близкими людьми. За наивностью скрывается непонимание жертвой негативных действий по отношению к ней, замаскированных под «благими намерениями». Неосведомленность о киберугрозах означает отсутствие знаний об основных уловках кибербуллеров (передача личных данных, которая может впоследствии оказаться причинной шантажа и угроз). Доверчивость – жертва настолько доверяет негативным высказываниям кибербуллера, что считает их за правду, несмотря на то, что зачастую «хейт» является проявлением неудовлетворенности лица, его высказывающего. Отсутствие логического мышления заключается в том, что если кибератаки стали проявляться, то единственный способ их избежать – игнорирование и блокировка, при необходимости удаление собственного аккаунта. Низкая самооценка – личность с низкой самооценкой ведома и поддерживает негативные высказывания в её адрес, тем самым провоцируя кибербуллеров. При отсутствии доверительных отношений с близкими людьми жертва может стать не только жертвой кибербуллинга, но и жертвой киберпреступления. Важно делиться информацией с близкими, которая вызывает у вас сомнения для предотвращения опасных последствий кибербуллинга.

Таким образом, авторы сходятся в одном, что кибербуллинг – это девиантное поведение личности, характеризующееся агрессивным поведением в отношении иного лица, связанное с унижением его личности и достоинства, посредством использования информационно-телекоммуникационных технологий без применения физического насилия.

В настоящее время, подрастающее поколение являются активными пользователями сети интернет. Еще не сформировавшаяся детская психика может быть серьезно

травмирована каким-либо негативным сообщением или комментарием. С целью предупреждения кибербуллинга в отношении детей, авторы данной статьи выделили следующие правила безопасного нахождения детей в цифровой среде:

Первым является установление на гаджетах приложений «родительского контроля». Бесплатные версии приложений данной категории передают сведения о том, сколько часов за устройством проводит пользователь и на каких сайтах; позволяют отслеживать месторасположение ребенка в реальном времени; какую информацию ищут в интернете; так же есть возможность установления лимитов. Это позволяет родителям предотвратить нахождение ребенка на нежелательных сайтах.

Регистрация в социальных сетях согласно установленного минимального возраста, указанного в их политике. Как известно, регистрация в социальных сетях возможна лишь с наступлением определенного возраста. Разные социальные сети устанавливают его согласно своей внутренней политики и правилам. Какие-либо подтверждающие возраст документы не требуются, поэтому легко можно указать иной год рождения. Родителям необходимо знать о всех социальных сетях, в которых зарегистрирован их ребенок. Обладая этой информацией, взрослый должен контролировать, но не ограничивать в жесткие рамки ведение странички в социальных сетях несовершеннолетнего. Не допускается выставление контента не соответствующего возрастной категории ребенка. Не допускается ведение переписок с «анонимными» или незнакомыми пользователями, так как часто за такими страничками зарегистрированы люди, имеющие умысел на совершение противоправных действий.

Так, Ново–Савиновский районный суд города Казани Республики Татарстан, вынес Постановление № 1-124/2024 от 19 февраля 2024 г. по уголовному делу, обвиняемого в совершении преступлений, предусмотренных частью 1 статьи 163 «Вымогательство», пунктами «б, в» части 3 статьи 133 УК РФ «Понуждение к действиям сексуального характера» Уголовного кодекса Российской Федерации. Так, суд установил, что обвиняемый, в ходе электронной переписки со своей страницы в социальной сети «ВКонтакте» информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» с несовершеннолетней потерпевшей, будучи осведомленным о несовершеннолетнем возрасте потерпевшей, стал требовать у последней вступить с ним в половое сношение, понуждая своими действиями несовершеннолетнюю совершить действия сексуального характера, под угрозой распространения интимной переписки её родственникам и друзьям через социальную сеть «ВКонтакте» информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в распространении которых несовершеннолетняя не была заинтересована [4].

Ознакомиться с материалами уголовного дела не представляется возможным, и узнать то, как несовершеннолетняя обратилась в правоохранительные органы за помощью. Данные преступления часто носят латентный характер, и преступники остаются безнаказанными. Умалчивание таких историй говорит лишь о недоверительных отношениях родителей с ребенком. Это был лишь один пример из многотысячной судебной практики по преступлениям в отношении несовершеннолетних, с использованием информационно-телекоммуникационных технологий.

В третьих, мониторинг подписок и подписчиков ребенка. Наилучшим вариантом в данном случае является создание «закрытых аккаунтов».

Так же, немаловажным является обсуждение с ребенком правила, что незнакомцы не нуждаются в их помощи. Под любыми просьбами неизвестных кроется корыстный умысел. Запрещается переход по ссылкам с неизвестных источников, а так же распространение какой-либо личной информации, с целью предотвращения шантажа.

Вышеуказанный перечень правил носит рекомендательный характер. Следует отметить так же ряд субъективных причин, по которым преступления в сфере информационно-телекоммуникационных технологий носят латентный характер:

- 1 Незначительность причиненного ущерба;
- 2 Страх быть отвергнутым или страх наказания;

3 Отсутствие доверия к правоохранительным органам;

4 Правовой нигилизм. В настоящее время Уголовный кодекс включает в себя большой перечень уголовно-наказуемых деяний в сфере информационно-телекоммуникационных технологий. Чтобы защитить себя и свои права, необходимо знать какие деяния носят противоправный характер;

5 Отсутствие свободного времени для дальнейшего разбирательства по факту совершения преступных действий.

Таким образом, одним из негативных последствий пребывания детей в цифровой среде является кибербуллинг. Кибербуллинг – это вид насилия, с использованием информационно-телекоммуникационных технологий, направленный на унижение личности и достоинства иного лица без применения физического насилия. Условно его можно поделить на следующие квалификации:

1 По способу совершения:

1.1 Бойкот.

1.2 Вымогательство.

1.3 Оскорбления.

1.4 Распространение информации не соответствующей действительности.

1.5 Преследование.

2 По законодательной ответственности:

2.1 Административные.

2.2 Уголовные.

2.3 Гражданско-правовые.

3 По субъекту совершения:

3.1 Неизвестное лицо.

3.2 Известное лицо.

3.3 Известное лицо, скрывающееся за аккаунтом незнакомца.

3.4 Неизвестное лицо, скрывающееся за псевдо аккаунтом известного жертве лица.

Последствия небезопасного нахождения детей в цифровой среде различны, и могут привести к самому неблагоприятному – смерти ребенка. Примером может служить 2016 год и распространенная в то время игра в социальных сетях «Синий кит». Суть игры заключалась в выполнении различных заданий, последним из которых было совершение самоубийства, а при отказе – шантаж и угрозы от «кураторов» игры. Таким образом, следует вывод о том, что безопасность пребывания несовершеннолетних в цифровой среде – ответственность их законных представителей.

Список использованных источников

1 Пацановский, С. Кибербуллинг: разоблачение и защита [Текст] / С. Пацановский. – Екатеринбург: Ridero, 2024 – 16 с.

2 Вектор Кай. Буллинг. Как защитить себя и других [Текст] / Вектор Кай. – Екатеринбург: Ridero, 2025 – 95 с.

3 Уголовный кодекс Российской Федерации от 13 июня 1996 г. № 63-ФЗ (ред. от 01.10.2022 г.)

4 Постановление № 1-124/2024 от 19 февраля 2024 г. по делу № 1-124/2024 / [Электронный ресурс] // Судебные и нормативные акты РФ: крупнейшая в сети база судебных и нормативных актов : [сайт]. – URL: https://sudact.ru/regular/doc/LkWegTYrJHm/?page=5®ular-txt=®ular-case_doc=®ular-lawchunkinfo=Статья+133.+Понуждение+к+действиям+сексуального+характера%28УК+РФ%29®ular-date_from=®ular-date_to=®ular-workflow_stage=®ular-area=®ular-court=®ular-judge=&_=1747223362621 (дата обращения: 16.05.2025).

Е. Д. Искрова, У. В. Роготнева
Научный руководитель: С. А. Старостин
Барановичский государственный университет,
г. Барановичи, Республика Беларусь

ОСОБЕННОСТИ САМОПРЕЗЕНТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

В статье рассматривается феномен самопрезентации в социальных сетях среди студентов педагогических специальностей. Авторами приводятся данные эмпирического исследования психологических особенностей испытуемых и анализ их социальных сетей.

Ключевые слова: самопрезентация, студенты педагогических специальностей, социальная сеть, шкала измерения тактик самопрезентации.

E. D. Iskrova, U. V. Rohatneva
Scientific adviser: S. A. Starastsin
Baranovichi State University,
Baranovichi, Republic of Belarus

FEATURES OF SELF-PRESENTATION OF STUDENTS OF PEDAGOGICAL SPECIALTIES IN SOCIAL NETWORKS

The article discusses the phenomenon of self-presentation in social networks among students of pedagogical specialties. The authors present the data of an empirical study of the psychological characteristics of the subjects and the analysis of their social networks.

Keywords: self-presentation, students of pedagogical specialties, social network, Self-Presentation Tactics Scale.

В современном мире социальные сети стали неотъемлемой частью жизни человека, в особенности студентов. Благодаря социальным сетям мы ежедневно получаем большое количество информации, которая оказывает значительное влияние на формирование личного и профессионального имиджа, как среди сверстников, так и в будущей профессиональной сфере.

Студентам педагогических специальностей важно уметь качественно самопрезентовать себя, ведь это является неотъемлемой частью их профессии. Педагогам важно быть для детей правильным «предметом для подражания».

Целью нашего исследования является выявление взаимосвязи между тактиками самопрезентации и активностью студентов в социальных сетях. В задачи исследования входит проведение опроса с помощью теста «Шкала измерения тактик самопрезентации, SPTS», результаты которого покажут доминирующие способы самопрезентации, и сравнение их с ведением страниц в социальных сетях.

Шкала измерения тактик самопрезентации (Self-Presentation Tactics Scale, SPTS), разработанная С. Ли и Б. Куигли в 1999 году и адаптированная для российской выборки О. А. Пикуневой в 2004 году, представляет собой психодиагностический инструмент, предназначенный для изучения тактик самопрезентации, используемых индивидом в межличностном общении. SPTS позволяет выявить предпочтения личности в использовании различных тактик самопрезентации, которые классифицируются на защитные и асертивные, а также определить их связь с личностными характеристиками, социальным контекстом и профессиональной деятельностью [1, 2].

SPTS включает 64 утверждения, которые описывают различные аспекты поведения, связанного с самопрезентацией. Испытуемые оценивают, насколько каждое утверждение соответствует их поведению по девятибалльной шкале (от 1 – «редко проявляется в поведении» до 9 – «очень часто проявляется в поведении»). Утверждения распределены по 12 группам тактик, каждая из которых включает определённое количество вопросов [2].

Нашими испытуемыми были студенты 2-х курсов педагогических специальностей факультета педагогики и психологии Барановичского государственного университета, которые дали своё согласие для просмотра их личных страниц в социальных сетях. Для начала мы опросили их о том, какие социальные сети они используют в своей повседневной жизни. Также испытуемые поделились количеством времени, проводимых в социальных сетях ежедневно. Результаты опроса о социальных сетях представлены на рисунке 1. Результаты о количестве времени, проведенных в социальных сетях ежедневно представлены на рисунке 2.

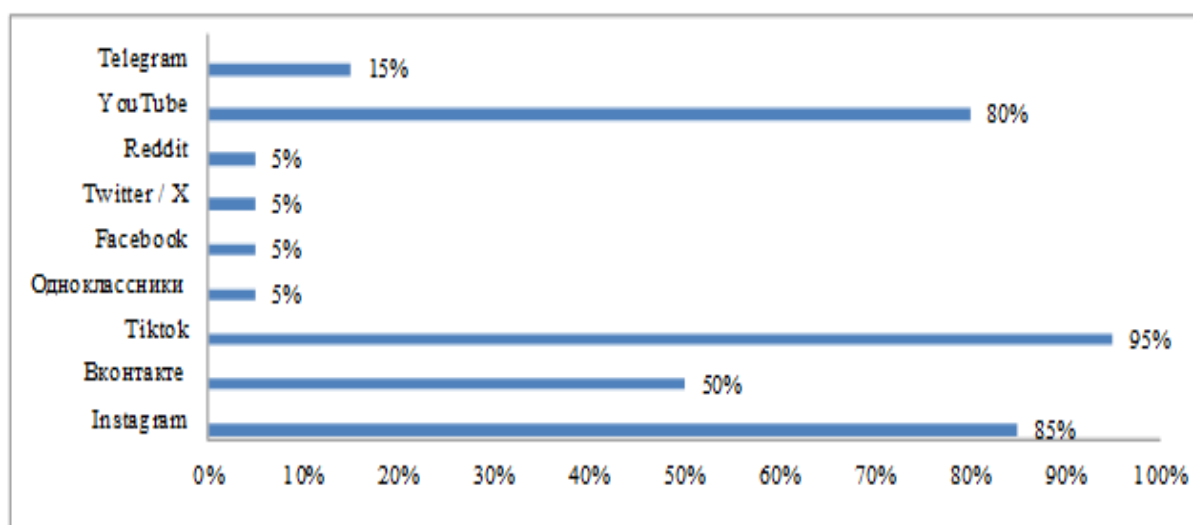


Рисунок 1 – Результаты опроса об используемых социальных сетях

В ходе исследования мы проводили диагностику страниц студентов в социальных сетях Instagram и ВКонтакте. Так же был проведен опрос, с целью узнать, как именно студенты проводят время в двух довольно популярных социальных сетях. На рисунке 3 и рисунке 4 представлены сведения о том, для чего в основном студенты используют Instagram и ВКонтакте соответственно.

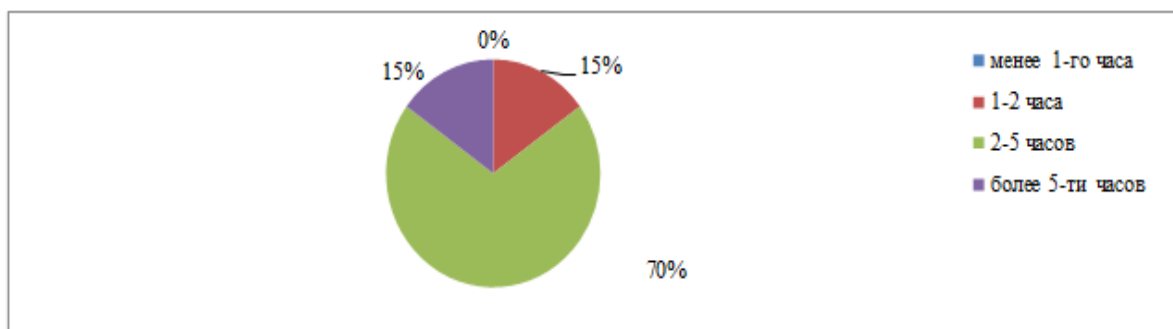


Рисунок 2 – Результат опроса о проводимом времени в социальных сетях

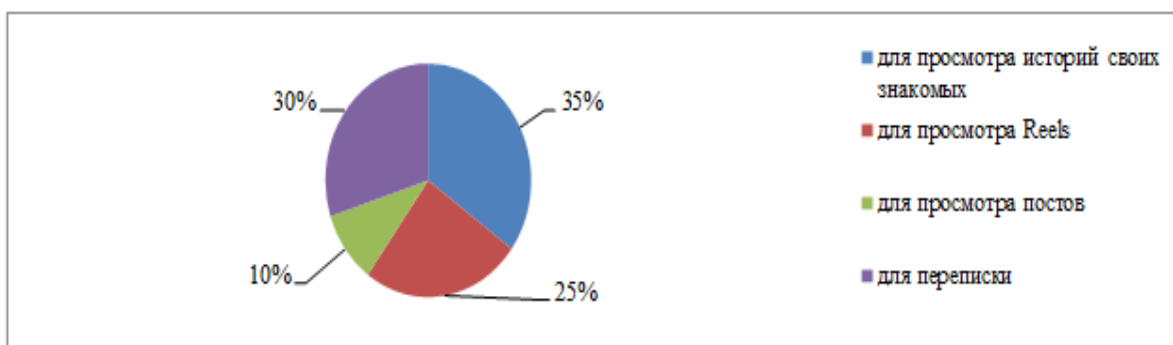


Рисунок 3 – Результаты опроса о цели проведения времени в Instagram

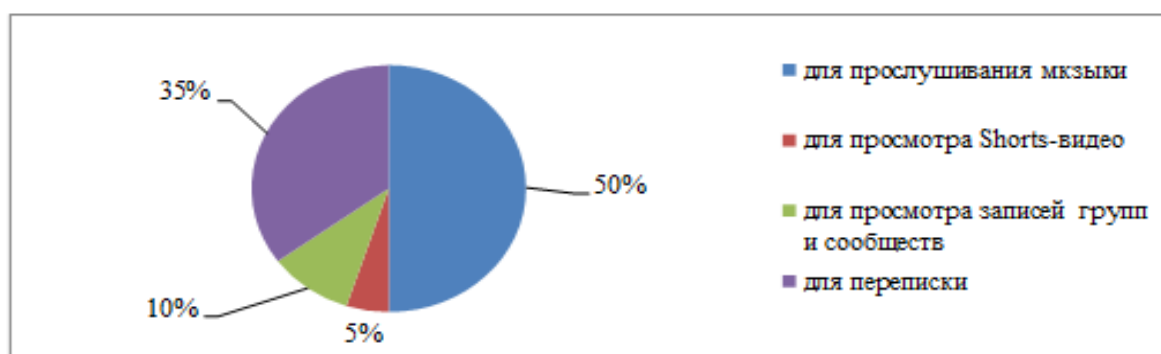


Рисунок 4 – Результаты опроса о цели проведения времени в ВКонтакте

Исходя из просмотренных нами личных страниц студентов в выбранных социальных сетях, мы выявили что основной платформой для самопрезентации является Instagram. В основном активно ведут свои страницы девушки, парни также публикуют посты и «истории», но значительно реже. Девушки публикуют «истории» о своей повседневной жизни и посты с фотографиями самой себя. Парни же публикуют в основном посты с эстетичными, по их мнению, фотографиями, на которых реже присутствуют они сами. В социальной сети ВКонтакте эти же студенты реже публикуют посты и «истории», в основном обновляют только фотографию профиля.

По результатам теста «Шкала измерения тактик самопрезентации, SPTS», была выявлена взаимосвязь между активностью в социальных сетях и личностными тактиками самопрезентации. Выявилось, что студенты, часто публикующие что-либо в социальных сетях, имеют высокие результаты по тактикам ассертивного типа, а именно «желание/старание понравиться» и «пример для подражания» и они составляют 40 % от всех опрошенных. Данные тактики подразумевают поведение, направленное на привлечение к себе внимания, которое может вызывать восхищение или уважение. Среди остальных 60 % была замечена средняя или минимальная активность в социальных сетях. Согласно полученным результатам, они имели высокие показатели по тактикам защитного типа, а именно «извинение» и «отречение». Данные тактики подразумевают поведение, при котором человек часто извиняется за любые обиды или стремится «прояснить» неприятную ситуацию до того, как она произойдёт.

Таким образом, было выявлено, что большинство студентов педагогических специальностей не активно пользуются социальными сетями как платформой для самопрезентации и имеют низкие результаты по ассертивным тактикам. На наш взгляд такие

показатели являются большой проблемой, так как педагоги должны уметь качественно и ярко презентовать себя не только перед учащимися, но и в общественной и научной жизни. Мы рекомендуем внедрять больше индивидуальных творческих проектов в учебный процесс, привлекать неактивных студентов к общественной и научной жизни.

Список использованных источников

1 Шкала измерения тактик самопрезентации (SPTS) [Электронный ресурс] // Psyttests.org: психологические тесты и методики. – URL: <https://psyttests.org/ipl/spts.html> (дата обращения: 18.05.2025).

2 Шкала измерения тактик самопрезентации Куигли [Электронный ресурс] // Ozlib.com: библиотека знаний. – URL: https://ozlib.com/895711/psihologiya/shkala_izmereniya_taktik_samoprezentatsii_kuigli (дата обращения: 18.05.2025).

М. А. Михалькевич

Научный руководитель: А. А. Смык

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ГЕНДЕРНЫЕ УСТАНОВКИ ЛИЧНОСТИ

В статье рассматривается влияние социальных сетей на формирование гендерных установок личности. Анализируются механизмы воздействия онлайн-платформ на восприятие ролей, стереотипов и идентичности у разных полов. Работа актуальна для понимания современных тенденций в гендерной социализации и цифровой культуре.

Ключевые слова: гендерные установки, социальные сети, контент, влияние, стереотипы, женщины, мужчины.

M. A. Mikhalkovich

Scientific adviser: A. A. Smyk

Francisk Skorina Gomel State University,
Gomel, Republic of Belarus

IMPACT OF SOCIAL NETWORKS ON GENDER ATTITUDES OF AN INDIVIDUALS

The article examines the influence of social networks on the formation of gender attitudes of an individual. The mechanisms of influence of online platforms on the perception of roles, stereotypes and identity of different genders are analyzed. The work is relevant for understanding modern trends in gender socialization and digital culture.

Keywords: gender attitudes, social networks, content, influence, stereotypes, women, men.

Современные социальные сети стали неотъемлемой частью повседневной жизни миллиардов людей по всему миру. Они изменили не только способы коммуникации и получения информации, но и значительно повлияли на формирование социальных ценностей, стереотипов и гендерных установок. Гендерные установки – это совокупность представлений, ожиданий и ролей, связанных с половой принадлежностью, которые формируются под воздействием разнообразных факторов, включая медиа-пространство.

Социальные сети играют важную роль в формировании и распространении этих установок, особенно в контексте гендерных стереотипов. На платформах таких как Instagram, TikTok, Facebook и других часто создается контент, который повторяет и подкрепляет

устоявшиеся представления о том, какими должны быть мужчины и женщины, исходя из культурных норм. Эти стереотипы проявляются в изображениях, видеороликах, мемах и постах, формирующих определенные ожидания и представления о ролях, характерных для каждого пола.

Например, популярные аккаунты и тематические блоги часто изображают женщин в роли заботливых матерей, домохозяек или модных инфлюенсеров. Такие изображения подчеркивают их ответственность за домашний уют, уход за детьми и внешний вид, создавая образ женщины как хранительницы домашнего очага и эстетического идеала. В то же время, женщины сталкиваются с требованиями к внешности – идеальной кожей, стройной фигурой, модной одеждой – что закрепляет стереотипы о необходимости соответствовать определенным стандартам красоты. Эти образы усиливают давление на женщин и ограничивают их возможности для самовыражения.

Мужчины в социальных сетях часто представлены в ролях успешных бизнесменов, спортсменов, технических специалистов или авантюристов. Их контент подчеркивает силу, уверенность, профессиональные достижения и способности к решению сложных задач. В популярных видео или мемах мужчины изображаются как активные, решительные и независимые, что закрепляет представление о том, что такие качества являются «нормой» для сильного пола. Эти стереотипы проявляются не только в образах, но и в тематике контента: девушки чаще публикуют посты о моде, красоте, уходе за собой, семейных делах, тогда как мужчины – о спорте, технологиях, бизнесе или экстремальных видах деятельности. Такое разделение создает рамки для самовыражения, ограничивая возможности развития и самореализации каждого пола.

Исследования показывают, что регулярное потребление подобного контента усиливает закрепление гендерных стереотипов у пользователей, особенно у подростков и молодых людей. В процессе формирования своей идентичности молодые воспринимают эти образы как нормы, соответствующие «правильным» ролям и ожиданиям общества. В результате они могут принимать эти стереотипы за истину и в жизни, что влияет на профессиональный выбор, поведение, межличностные отношения и самооценку. Влияние таких стандартов становится особенно заметным, поскольку социальные сети формируют представления о нормах поведения, внешности и профессиональных ролях, закрепляя стандартные образцы успеха и красоты.

Однако одновременно с этим социальные сети могут оказывать и негативное влияние. Они создают давление на соответствие определенным стандартам, что вызывает стресс, снижение самооценки и формирование ограниченных стереотипных установок. Средства массовой информации зачастую транслируют нереалистичные стандарты красоты, пропитанные гендерными стереотипами, касающимися внешнего вида девушек и юношей. Неспособность соответствовать этим стандартам ведет к неудовлетворенности собственным телом, а использование фильтров и редактирование фотографий еще больше искажает картину идеальной внешности, формируя нереалистичные ожидания у молодежи.

Такие стандарты вызывают сложности при интеграции подростков в социальную среду, поскольку молодые люди пытаются понять и сформировать свою гендерную идентичность в условиях постоянного сравнения с навязанными образами. В результате появляется риск возникновения отклонений от традиционных представлений о женственности и мужественности, что создает дополнительные трудности в развитии личности. В современном обществе эти представления меняются, и подросток, выстраивая собственный образ «Я», не ограничивается пассивным усвоением ролей, а ищет пути их осознанного формирования и переосмысления.

Гендерные стереотипы, распространенные в соцсетях, негативно влияют и на восприятие женщин. Они ограничивают личностный рост и развитие индивидуальности,

пропагандируя идеи о том, что женщины должны вести определённый образ жизни, проявлять определённые черты характера или заниматься только узким кругом деятельности. Такое давление мешает развитию разнообразных интересов и талантов, вызывает страх быть непонятым или осмеянным, и способствует закреплению предрассудков и дискриминации как в личной, так и в профессиональной сферах. В результате женщины воспринимают себя через призму навязанных стандартов, что мешает им принимать собственное тело и личность.

Параллельно с этим распространение нереалистичных идеалов красоты вызывает у многих женщин чувство неудовлетворенности, тревожность и депрессию. Постоянное стремление к недостижимым стандартам ведет к психологическому стрессу и снижению самооценки, что подрывает доверие к себе и мешает формированию здорового отношения к собственной личности. Влияние таких стереотипов тормозит их развитие, ограничивая возможности для реализации потенциала и создавая атмосферу, в которой ценится соответствие стандартам, а не индивидуальность.

Аналогично, в отношении мужчин социальные сети закрепляют образ «настоящего мужчины» как сильного, жесткого, эмоционально сдержанного и агрессивного. Эти стереотипы ограничивают свободу самовыражения, мешая мужчинам проявлять свои чувства и уязвимость, что может приводить к внутренним конфликтам и стрессам. Токсичные модели поведения, пропагандируемые через мемы и видео, укрепляют представление о необходимости доминирования, агрессии и подавления эмоций, что негативно сказывается на межличностных отношениях и развитии эмпатии.

Кроме того, такие стереотипы затрудняют профессиональную реализацию мужчин, навязывая им определённые роли и профессии, считающиеся «мужскими». В результате многие мужчины чувствуют себя несвободными в своих предпочтениях, что снижает их мотивацию и удовлетворённость жизнью. В социальных сетях также распространено идеализированное представление о «успешном мужчине» – сильном, независимом и неэмоциональном, что создает дополнительное давление и вызывает чувство неудовлетворенности у тех, кто не вписывается в эти рамки.

Эти стереотипы негативно влияют и на мужчин, переживающих кризисы возраста или сталкивающихся с трудностями, поскольку обществом и соцсетями зачастую проявляется недопонимание или осуждение к тем, кто ищет помощь или выражает слабости. Это усугубляет их изоляцию, мешает обращаться за поддержкой и развивает негативные установки. В целом, распространение и закрепление гендерных стереотипов в соцсетях ограничивают личностное развитие как мужчин, так и женщин, мешая построению более открытых, доброжелательных и равноправных отношений.

Тем не менее, социальные сети также выступают платформой для пропаганды идей равенства, борьбы с сексизмом, трансгендерных и феминистских движений. В таких сообществах формируются новые ценностные ориентиры, расширяется понимание гендерного разнообразия и развиваются более гибкие представления о том, что значит быть мужчиной или женщиной. Таким образом, социальные сети оказывают двойное влияние: с одной стороны, способствуют закреплению стереотипов и традиционных ролей, а с другой – предоставляют возможности для их разрушения, расширения границ самовыражения и продвижения идей равенства.

В целом, влияние социальных сетей на формирование гендерных установок является сложным и многогранным. Они одновременно укрепляют устоявшиеся стереотипы и предоставляют платформу для их критики и переосмысления. В результате, соцсети выступают как мощный механизм, формирующий как стереотипные, так и прогрессивные представления о гендерных ролях и идентичностях, что в конечном счете влияет на восприятие себя и окружающих в современном обществе.

Е. С. Шишкина

Научный руководитель: Н. В. Захарова, канд. мед. наук
Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте
Российской Федерации,
г. Москва, Российская Федерация

ЦИФРОВАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ У ПОДРОСТКОВ КАК ИНДИКАТОР ДЕФИЦИТА САМОРЕГУЛЯЦИИ: ЭМПИРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

Цифровая тревожность у подростков рассматривается через поведенческие и когнитивные маркеры. Используются методы качественного анализа, интервью и опросники. Выявлены новые поведенческие признаки и показана возможность коррекции через развитие навыков саморегуляции.

Ключевые слова: цифровая тревожность, подростки, саморегуляция, онлайн-пространство, номофобия, FOMO.

E. S. Shishkina

Scientific adviser: N. V. Zakharova, Candidate of Medical Sciences
Presidential Academy,
Moscow, Russian Federation

DIGITAL ANXIETY IN ADOLESCENTS AS AN INDICATOR OF SELF-REGULATION DEFICIENCY: AN EMPIRICAL ANALYSIS

Digital anxiety among adolescents is explored through behavioral and cognitive markers. Methods include qualitative analysis, interviews, and questionnaires. New behavioral signs are identified and correction through self-regulation skills development is demonstrated.

Keywords: digital anxiety, adolescents, self-regulation, online environment, nomophobia, FOMO.

В четвертом периоде современной цифровой социализации подростки оказываются наиболее уязвимыми к состояниям тревожности, в условиях постоянного онлайн-присутствия. Термин «цифровая тревожность» все чаще используется в научной и практической психологии как обозначение комплекса эмоциональных, когнитивных и поведенческих аспектов расширения использования цифровых технологий. Особую актуальность проблемы приобретает в подростковом возрасте, когда строятся механизмы саморегуляции и идентичности (Л. С. Выготский, 2005).

Цель работы – на основе клинического наблюдения описать формы проявления цифровой тревожности у подростков и рассмотреть возможности коррекции через развитие саморегуляции.

Гипотеза: цифровая тревожность в подростковом возрасте приводит к дефициту постоянной саморегуляции, при этом своевременное сопровождение позволяет трансформировать тревожность в постепенное изменение.

Теоретическое обоснование и операционализация понятий

Исследователи находят ряд феноменов, входящих в структуру классической тревожности: номофобия, FOMO (страх упустить), дофаминовая перегрузка, цифровое истощение, тревожность цифровой идентичности (Е. В. Кузнецова, 2024). Это состояние особенно ярко выражено в подростковом возрасте, когда повышается чувствительность к внешним связям (Л. С. Выготский, 2005).

Для целей настоящей работы цифровая тревожность определяется как устойчивый психоэмоциональный и поведенческий отклик на избыточное цифровое воздействие, выражающееся в снижении постоянного внимания, повышенной эмоциональной возбудимости и нарушениях поведенческого самоконтроля. Обобщённые данные представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Обобщённые феномены цифровой тревожности у подростков, их проявления и последствия

Феномен детской тревожности	Проявления	Краткосрочные последствия	Долгосрочные последствия
ФОМО (страх упустить что-то)	тревожное ожидание новостей, непрерывная проверка мессенджеров	отвлекаемость, бессонница	зависимость от социальных сетей, снижение самооценки
Номофобия (страх остаться без телефона)	раздражительность при отсутствии связи, навязчивое поведение	рассмотрение вопросов, конфликтов в семье	тревожные расстройства, избегающее поведение
Цифровое истощение	апатия, утомляемость, «провалы» внимания	снижение работоспособности, снижение памяти	хроническое усталость, эмоциональное выгорание
Тревожность цифровой идентичности	зацикленность на онлайн-образе, сравнение с другими	дистимия, аффективная нестабильность	зависимость от внешнего одобрения, проблемы с самоидентификацией

Эмпирическая база и методология

В исследование включены 58 кейсов подростков (в возрасте 13–17 лет), обратившихся к частной практике автора в 2022–2023 гг. с жалобами на тревожность, прокрастинацию, ухудшение здоровья и эмоциональную слабость. Возрастной диапазон участников исследования (13–17 лет) был выбран исходя из особенностей психологического развития в этом периоде. Именно подростковый возраст характеризуется активным формированием идентичности и интенсивным развитием саморегуляции, при этом подростки в возрасте 13–17 лет демонстрируют наибольшую восприимчивость к внешнему влиянию цифровой среды и наиболее уязвимы к возникновению состояний тревожности, вызванных повышенной онлайн-активностью (Л. С. Выготский, 2005; Е. В. Кузнецова, 2024).

Критерии включения в выборку: продолжительность присутствия в цифровой среде не менее 3 часов в день; наличие признаков тревожного реагирования на ограничение цифровой активности; отсутствие выраженных когнитивных состояний или тяжёлой психической симптоматики.

Методы исследования: полуструктурированные интервью с подростками и их родителями; дневниковый самоотчёт о цифровой активности (в течение 7 дней); шкала тревожности (Ч. Д. Спилбергер, Ю. Л. Ханин, 1983) (STAI) и опросника номофобии О. Е. Лебедева, (NMP-Q); Контент-анализ поведенческих паттернов в цифровой среде.

Анализ данных проводился с использованием описательной статистики и методов качественного кодирования.

Результаты и аналитическое исследование

Эмоциональная дисрегуляция (раздражительность, тревожность при отключении связи) выявлена у 83 % подростков (48 из 58).

Когнитивные нарушения (отвлекаемость, снижение плохого внимания) — у 72 % (42 из 58).

Компульсивное цифровое поведение (проверка статуса службы 10–15 минут, страх пропустить важную информацию (FOMO)) – у 89 % подростков (52 из 58). Результаты представлены на рисунке 2.

Данные подтверждают взаимосвязь между выраженностью тревожных причин и проявлением цифровой вовлечённости, что подтверждается данными Кузнецовой (2024) и результатами шкал STAI и NMP-Q, отражающими выраженность тревожных проявлений у подростков.

Сравнение с данными Е. В. Кузнецовой (2024) показывает, что в представленной выборке подростков поведенческие паттерны цифровой тревожности (в том числе методы компульсивной проверки и эмоциональная реакция на ограничение цифрового доступа) встречаются значительно чаще, чем у студентов. В настоящем исследовании акцент сделан на психологических маркерах и механизмах внутренней саморегуляции тревожности у подростков, что позволяет рассматривать данное явление как самостоятельный психоэмоциональный синдром.

Стратегии коррекции цифровой тревожности включают следующие направления работы:

1 Поведенческое структурирование: предполагает ограничение экранного времени и установление «цифровых правил» в семье, что помогает подростку сформировать привычку к контролируемому и осознанному использованию цифровых устройств. Данный подход основан на рекомендациях, предложенных в работах Е. В. Кузнецовой (2024).

2 Когнитивное вмешательство: направлено на выявление и коррекцию иррациональных убеждений подростка (например, убеждения вида «если я не отвечу на сообщение немедленно, то потеряю друзей»). Методика когнитивного реструктурирования таких убеждений подробно описана в работах Ч. Д. Спилбергера и Ю. Л. Ханина (1983).

3 Обучение навыкам эмоционального самоконтроля: включает техники саморегуляции, такие как дыхательные практики и умение откладывать ответ на входящие сообщения и уведомления. Эффективность данных подходов подтверждается методиками саморегуляции, предложенными В. В. Бойко (2000). Визуальное представление этапов становления цифровой саморегуляции у подростков показано на рисунке 1.



Рисунок 1 – Лестница развития цифровой саморегуляции у подростков: визуализация четырёх этапов

Эти направления коррекционной работы показали высокую эффективность в рамках проведённого эмпирического анализа и могут быть использованы для внедрения в психообразовательные программы в школах.

№

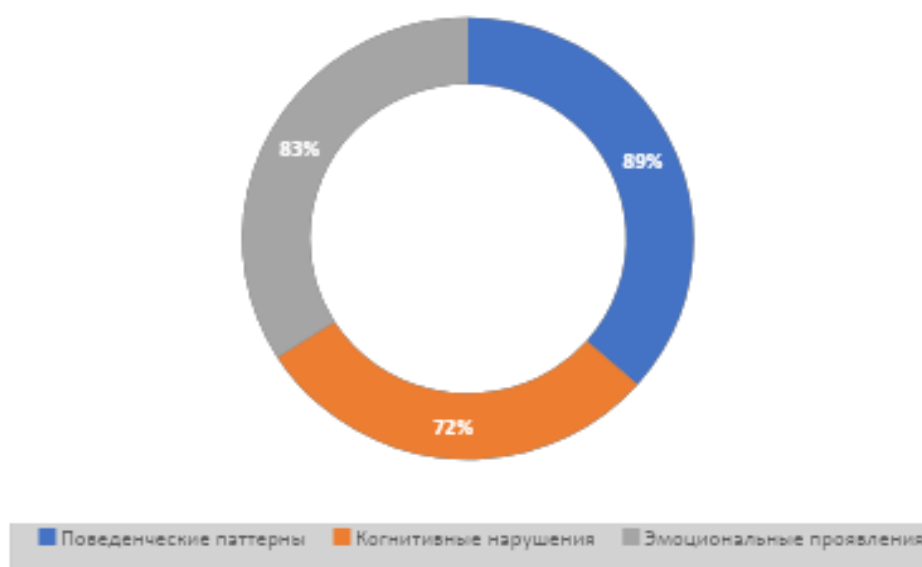


Рисунок 2 – Диаграмма распределения типов цифровой тревожности у подростков по результатам исследования ($n = 58$)

Новый поведенческий маркер, условно обозначенный как «цифровое избегание офлайн-контактов», был выявлен методом качественного контент-анализа данных, полученных в результате полуструктурированных интервью и анализа дневниковых самоотчётов подростков. Подростки демонстрировали устойчивый паттерн отказа от участия в реальных социальных контактах после получения низкой онлайн-оценки (например, низкое количество лайков и комментариев на постах в социальных сетях). Этот маркер был выявлен в 6 случаях из 58, что составляет около 10 % от общей выборки.

Хотя аспекты цифровой тревожности у подростков, включая эмоциональную реактивность и зависимость от одобрения, начали проявляться в современных исследованиях (Е. В. Кузнецова, 2024), систематическое описание данного феномена в отечественной литературе всё ещё фрагментарно, что подчёркивает его научную новизну и необходимость дальнейшего анализа.

Заключение

Полученные данные подтверждают гипотезу о связи цифровой тревожности с дефицитом саморегуляции в подростковом возрасте. Эмпирический материал позволяет говорить о наличии устойчивых закономерностей реагирования, часть из которых ранее не описывалась в научных статьях. Цифровая тревожность в данном возрасте может быть скорректирована при комплексной поддержке: индивидуальной и семейной. Рекомендуется дальнейшее расширение выборки подростков для проведения более глубокого анализа цифровой тревожности. Целесообразно внедрение целевых психообразовательных программ, таких как программы по профилактике номофобии и FOMO («Будь на связи с собой», «Цифровой баланс», «Offline – это нормально!»). Эти программы могут быть интегрированы в учебно-воспитательную работу школ и учреждений дополнительного образования для подростков и направлены на развитие навыков цифровой саморегуляции, осознанного использования цифровых устройств и укрепления эмоциональной устойчивости.

Список использованных источников

- 1 Бойко, В. В. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / В. В. Бойко. – СПб.: Питер, 2000. – 304 с.
- 2 Выготский, Л. С. История развития высших психических функций / Л. С. Выготский // Психология развития человека. – М.: Смысл; Эксмо, 2005. – С. 389–391.
- 3 Кузнецова, Е. В. Проявление компьютерной тревожности у студентов разных специальностей / Е. В. Кузнецова // Психология и педагогика. – 2024. – № 9. – DOI: 10.25696/ppmp.2024.09.06. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=68546806> (дата обращения: 24.05.2025).
- 4 Лебедева, О. Е. Адаптация русскоязычной версии опросника NMP-Q и анализ его психометрических характеристик / О. Е. Лебедева // Вестник МГУ. Серия 14: Психология. – 2020. – № 3. – С. 52–66. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=43903412> (дата обращения: 24.05.2025).
- 5 Спилбергер, Ч. Д. Руководство по использованию теста тревожности: [пер. с англ.] / Ч. Д. Спилбергер, Ю. Л. Ханин. – Л.: Ленинградский НИИ имени В. М. Бехтерева, 1983. – 42 с.

МЕДИЦИНСКАЯ И КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Доклады аспирантов, магистрантов и студентов

М. А. Бабицкий

Научный руководитель: Н. Н. Красовская, канд. социол. наук, доцент
Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь

ПОЛОВЫЕ РАЗЛИЧИЯ В ВОСПРИЯТИИ СТРАХА СМЕРТИ У ОНКОЛОГИЧЕСКИ БОЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ

В статье автор анализирует проблему переживания страха смерти. Представлены результаты эмпирического исследования, нацеленного на выявление особенностей восприятия страха смерти у мужчин и женщин с онкологическими заболеваниями. Автор рассматриваются основные аспекты психологической работы с пациентами с онкологическими заболеваниями.

Ключевые слова: онкологические заболевания, страх смерти, половые различия.

М. А. Babitski

Scientific adviser: N. N. Krasovskaya, PhD in Sociolog. Sciences, Ass. Professor
Belarusian State University,
Minsk, Republic of Belarus

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PERCEPTION OF FEAR OF DEATH IN MEN AND WOMEN WITH ONCOLOGICAL DISEASES

In the article the author analyzes the problem of experiencing the fear of death. The results of an empirical study aimed at identifying the peculiarities of the perception of fear of death in men and women with cancer are presented. The author considers the main aspects of psychological work with patients with cancer.

Keywords: oncological diseases, fear of death, gender differences.

В последние два десятилетия в психологии как теоретической, так и практической, на первый план стали выходить вопросы и проблемы духовного опыта человека, его бытия и отношения к различным его данностям, таким как время, жизнь, люди, свобода, смерть. Проблема отношения к смерти и страха смерти достаточно подробно изучена в философии, культурологии и других гуманитарных науках. В психологии многие исследователи отводят центральное место отношению к смерти в своих теоретических концепциях, утверждая, что отношение к смерти является одним из основных факторов отношения к жизни и выбора жизненной стратегии человека. При этом наблюдается практически полное отсутствие экспериментальных исследований на эту тему, особенно в отечественной психологии.

С увеличением онкологических заболеваний стали особенно актуальны вопросы о психоэмоциональном состоянии онкологических больных. Становится очевидным, что злокачественные опухоли или рак – это одно из заболеваний, которое несет в себе мощную стрессовую нагрузку. Эта исключительная тяжесть объясняется тем, что для большинства пациентов и их родственников слово «рак» является прямым синонимом обреченности, своего рода смертным приговором. Одной из немаловажных проблем инкурабельных больных является проблема психологического времени умирающего пациента или проблема страха смерти, которая является естественным состоянием человека. Страх перед онкологическим заболеванием в повседневном сознании по своей сути равен страху смерти.

В рамках данной темы было организовано исследование, проведенного на базе Мозырского онкодиспансера.

Цель исследования: выявить половые различия в восприятии страха смерти у онкологически больных людей.

Объект исследования: страх смерти у людей с онкологическими заболеваниями.

Предмет исследования: психологические особенности восприятия страха смерти у мужчин и женщин с онкологическими заболеваниями.

Характеристика выборки. В исследовании принимали участие респонденты с I или II второй стадией онкологического заболевания (30 мужчин и 30 женщин в возрасте 33–45 лет).

Для проведения диагностического исследования применялся опросник «Страх личной смерти» (Fear of Personal Death Scale), разработанный специалистами в области психологии и психиатрии, этот опросник предоставляет возможность провести качественное и глубокое исследование страха личной смерти. Для проведения статистического анализа применялся U-критерий Манна-Уитни.

В выборках были рассчитаны основные описательные статистики: среднее арифметическое, стандартное отклонение, медиана, асимметрия, эксцесс, максимум и минимум. Данные представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Основные описательные статистики в выборке мужчин

	Среднее арифметическое	Стандартное отклонение	Медиана	Асимметрия	Эксцесс	Минимум	Максимум
Последствия для личности	3,285	0,911	3,365	-0,198	-0,087	1,03	5,37
Последствия для тела	3,535	1,279	3,835	-0,394	-1,115	1,00	5,33
Последствия для личных стремлений	2,107	1,387	1,400	1,159	0,085	1,00	5,80
Трансцендентные последствия	3,886	1,438	3,890	-0,254	-0,864	1,00	6,44
Последствия для близких	3,542	2,059	3,125	0,208	-1,520	1,00	7,00
Страх забвения	4,675	1,209	4,875	-0,867	0,677	1,00	6,25

Таблица 2 – Основные описательные статистики в выборке женщин

	Среднее арифметическое	Стандартное отклонение	Медиана	Асимметрия	Эксцесс	Минимум	Максимум
1	2	3	4	5	6	7	8
Последствия для личности	3,644	0,952	3,870	-0,225	-0,991	1,70	5,43

Окончание таблицы 2

1	2	3	4	5	6	7	8
Последствия для тела	4,226	1,393	4,455	−0,432	−1,116	1,50	6,17
Последствия для личных стремлений	2,407	1,518	2,100	1,338	1,093	1,00	6,80
Трансцендентные последствия	4,223	1,443	4,670	−0,294	−1,285	1,56	6,44
Последствия для близких	3,850	1,969	4,000	−0,030	−1,401	1,00	7,00
Страх забвения	3,842	1,458	4,125	−0,802	−0,644	1,00	5,75

Сравнительный анализ данных представлен на рисунке 1.

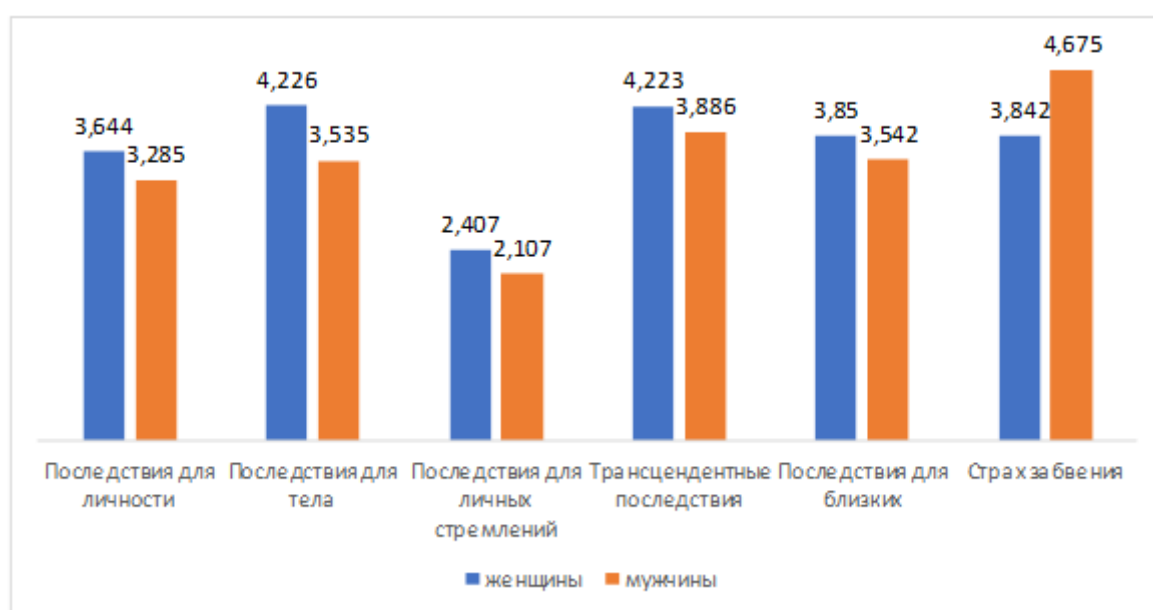


Рисунок 1 – Особенности восприятия страха смерти у мужчин и женщин с онкологическим заболеваниями

Согласно данным, представленным на рисунке 1, у женщин наиболее выраженным является страх физических последствий (4,3 балла), включающий опасения по поводу утраты тела, его функциональности и внешнего вида. Это указывает на сильную эмоциональную привязанность женщин к своему телесному образу, что может объясняться влиянием культурных и социальных установок, акцентирующих значимость внешности и физического состояния. Кроме того, женщины демонстрируют высокий уровень страха перед трансцендентными последствиями (4,2 балла), связанными с неопределённостью загробной жизни и возможными страданиями после смерти. Эти опасения подчеркивают склонность женщин к более эмоциональному и философскому восприятию смерти, что отражает их интерес к духовным и экзистенциальным аспектам бытия.

У мужчин же наиболее выраженным оказался страх забвения (4,7 балла), проявляющийся в тревоге по поводу утраты социального признания и значимости, а также страха быть забытыми. Это говорит о важности для мужчин сохранения статуса, влияния и оставления после себя определённого следа, что составляет значимую часть их экзистенциальных переживаний.

Интересно, что у представителей обеих групп наименьшие показатели набрал страх, связанный с нереализованными личными стремлениями – 2,4 балла у женщин и 2,1 балла у мужчин. Это может свидетельствовать о том, что при столкновении с тяжёлым заболеванием, таким как онкология, люди меньше фокусируются на несбывшихся планах, переключая внимание на текущий момент и переосмысливая жизненные ценности с учетом осознания ограниченности времени.

Для определения достоверности различий в восприятии страха смерти у женщин и мужчин с онкологическими заболеваниями был выполнен статистический анализ данных с помощью U-критерия Манна-Уитни (таблица 3).

Таблица 3 – Статистический анализ различий в восприятии страха смерти у женщин и мужчин с онкологическими заболеваниями

Name	Mean_1	Mean_2	Rank_1	Rank_2	U	p_value
Последствия для личности	3,644	3,285	25,633	35,367	556	0,117
Последствия для тела	4,226	3,535	31,7	29,3	591,5	0,036*
Последствия для личных стремлений	2,407	2,107	32,55	28,45	523	0,275
Трансцендентные последствия	4,223	3,886	32,933	28,067	511,5	0,363
Последствия для близких	3,85	3,542	35,217	25,783	486	0,593
Страх забвения	3,842	4,675	34,033	26,967	304	0,03*

Анализ данных, представленных в таблице 3, показывает, что различия в выраженности страха последствий для тела и страха забвения являются статистически значимыми. У женщин более выражен страх, связанный с физическими изменениями, вызванными болезнью или смертью ($U_{\text{мп}} = 591,5$ при $p = 0,036$), что свидетельствует о высокой чувствительности к изменениям телесности. У мужчин, напротив, наибольшую значимость приобретает страх забвения ($U_{\text{мп}} = 304$ при $p = 0,03$), отражающий стремление сохранить свою значимость и быть запомненным окружающими.

Эти результаты подчеркивают важность учета гендерных различий в психологической поддержке пациентов, испытывающих страх смерти. В работе с женщинами целесообразно акцентировать внимание на эмоциональных и телесных аспектах переживаний, помогая им принять происходящие изменения и осознать собственную ценность вне зависимости от физического состояния. В случае с мужчинами приоритетной задачей становится укрепление чувства значимости и поддержка стремления оставить после себя след в жизни близких или общества.

Таким образом, дифференцированный подход, основанный на понимании гендерной специфики, способствует более эффективному сопровождению пациентов, сталкивающихся с экзистенциальными кризисами. Полученные данные подтверждают выдвинутую в начале исследования гипотезу о различиях в восприятии страха смерти у мужчин и женщин, страдающих онкологическими заболеваниями.

Список использованных источников

1 Абакумова, Т. В. Философские аспекты феномена страха: дисс. ... канд. философ. наук / Т. В. Абакумова. – Якутск, 2010. – 150 с.

2 Акопян, Л. С. Новый подход к классификации страхов / Л. С. Акопян // Известия Самарского научного центра РАН. – 2019. – № 11 (4). – С. 1472-1475.

3 Актуальные вопросы медико-социальной экспертизы и реабилитации при злокачественных новообразованиях: материалы межрегион. науч.-практ. конф. 12 дек. 2013 г. / Гл. бюро мед.-соц. экспертизы по Алт. краю, Науч.-исслед. ин-т комплекс. проблем гигиены и проф. заболеваний, Гл. упр. администрации Алт. края по здравоохранению и фармац. деятельности, Алт. гос. мед. ун-т. – Барнаул: [б.и.], 2013. – 180 с.

4 Баканова, А. А. Системное описание страха смерти / А. А. Баканова // Культурно-историческая психология. – 2015. – № 1. – С. 13-23.

5 Баканова, А. А. Стратегии совладания со страхом смерти / А. А. Баканова // Психология стресса и совладающего поведения: Материалы III междунар. науч.-практ. конф. (Кострома, 26–28 сентября 2013 г.). – Кострома: КГУ имени Н.А. Некрасова, 2013. – С. 165–167.

А. И. Гулевич

Научный руководитель: А. Н. Крутолевич, канд. психол. наук, доцент
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

ОСОБЕННОСТИ ПАМЯТИ ПРИ ОРГАНИЧЕСКИХ ПОРАЖЕНИЯХ МОЗГА У ЛИЦ, СТРАДАЮЩИХ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ

В статье приводится характеристика памяти при органических поражениях мозга у лиц, страдающих алкогольной зависимостью, а также обращается внимание на особенности памяти при органических поражениях мозга у лиц, страдающих алкогольной зависимостью, в сравнении со здоровыми людьми. Автором рассматриваются результаты эмпирического исследования особенностей памяти между людьми с органическими поражениями мозга, страдающими алкогольной зависимостью, и здоровыми людьми.

В ходе проведенного исследования было опрошено 50 человек, из которых 25 с патологией в возрасте 30–50 лет и 25 здоровых в возрасте 18–53 лет на базе учреждения «Гомельский областной наркологический диспансер».

Ключевые слова: память, нарушения памяти, особенности памяти, органические поражения мозга, алкогольная зависимость.

A. I. Gulevich

Scientific adviser: A. N. Krutolevich, PhD in Psychological Sciences, Ass. Professor
Francisk Skorina Gomel State University,
Gomel, Republic of Belarus

FEATURES OF MEMORY IN ORGANIC BRAIN LESIONS IN PEOPLE SUFFERING FROM ALCOHOL DEPENDENCE

The article describes the characteristics of memory in organic brain lesions in people suffering from alcohol dependence, and also draws attention to the features of memory in organic brain lesions in people suffering from alcohol dependence, in comparison with healthy people. The author examines the results of an empirical study of memory characteristics between people with organic brain damage, suffering from alcohol dependence, and healthy people.

In the course of the study, 50 people were interviewed, of whom 25 with pathology aged 30–50 years and 25 healthy aged 18–53 years on the basis of the “Gomel Regional Narcological Dispensary”.

Keywords: memory, memory disorders, memory features, organic brain lesions, alcohol dependence.

По мнению Л. Н. Осколока, алкоголизм представляет собой хроническое заболевание, которое с течением времени всё больше и больше затрагивает не только психику человека, но и весь его организм, разрушая центральную нервную систему, печень, почки, сердце и другие жизненно важные органы [1]. В свою очередь алкогольная зависимость, по П. Д. Шабанову, является болезнью, возникающей в результате длительного употребления спиртных напитков с патологическим влечением к ним, что обусловлено психической, а затем и физиологической зависимостью [2]. Из этого следует патологический характер алкогольной зависимости, который состоит в стойком желании изменить своё психофизиологическое состояние сознания [3]. Следует отметить, что алкогольная зависимость состоит из психической и физиологической патологических зависимостей. Психическая зависимость представляет собой непреодолимое желание употребить алкоголь с целью получения удовольствия, эйфории. Физиологическая зависимость представлена абстинентным синдромом – комплексом тяжёлых симптомов, которые свидетельствуют о соответствующих нарушениях гомеостаза, вегетативной и центральной нервных систем.

Органические поражения мозга при алкогольной зависимости носят диффузный характер, то есть повреждениям подвергается большинство как корковых отделов, так и подкорковых структур головного мозга, что вызвано разрушением нейронов, составляющих основу всей нервной ткани. В результате одновременно повреждаются несколько зон мозга, составляющих основу когнитивной сферы человека. Одной из важнейших функций когнитивной сферы человека является память, представляющая собой психический процесс, который заключается в способности к получению, хранению и воспроизведению жизненного опыта. Память является основой способностей человека, а также важнейшим условием приобретения знаний, формирования умений и навыков.

Анатомически центры памяти представлены такими подкорковыми структурами мозга, как гиппокамп (краткосрочная и долговременная память) и амигдала (эмоциональная память).

В настоящее время существует множество подходов к классификации памяти. Так, в зависимости от длительности хранения материала выделяют:

- мгновенную (иконическую) память, представляющую собой непосредственное отражение образа информации, воспринятого органами чувств. Длительность составляет от 0,1 до 0,5 секунд;
- кратковременную память, состоящую в сохранении короткого промежутка времени (около 20 секунд) обобщённого образа воспринятой информации, её наиболее существенные элементы. Особенность кратковременной памяти состоит в её избирательности, которая заключается в переходе в долговременную память только значимой информации;
- оперативную память, характеризующуюся сохранением информации на определённый, заранее заданный срок, необходимого для выполнения определённой задачи. Длительность оперативной памяти составляет от нескольких секунд до нескольких дней;
- долговременную память, представляющую собой способность хранить информацию в течение почти неограниченного срока с возможностью многократного её использования. Следует отметить, что использование долговременной памяти связано с волевыми усилиями.

В зависимости от ведущего анализатора выделяют следующие виды памяти:

- слуховая память, представляющая собой запоминание и точное воспроизведение разнообразных звуков. Особым видом слуховой памяти является словесно-логическая память, состоящая в способности усваивать и запоминать логику и смысл событий и рассуждений;
- зрительная память, заключающаяся в сохранении и воспроизведении зрительных образов. Следует отметить, что данный вид памяти является основой запоминания и воспроизведения материала.

Особенностью сохранения и запоминания как мнемотехнических процессов выступает то, что в случаях забывания материала объяснения причины направлены не на качество процесса запоминания, а на сложность припоминания [14, с. 120].

В зависимости от волевых усилий выделяют следующие виды памяти:

- произвольную, состоящую в запоминании и воспроизведении информации без волевых усилий, без контроля со стороны сознания;
- произвольную, заключающуюся в применении волевых усилий для запоминания и воспроизведения информации.

Также принято выделять следующие свойства памяти:

- объём, представляющий собой количество информации, которую человек способен запомнить за определённое время;
- скорость, состоящая из промежутка времени, в течение которого человек способен запомнить определённый объём информации;
- прочность, состоящая в способности удерживать объём информации на протяжении некоторого промежутка времени;
- точность, характеризующаяся правильностью и полнотой воспроизведения информации;
- готовность, состоящая в умении своевременно вспомнить необходимую информацию.

Большое количество исследований указывает на то, что при длительном употреблении алкоголя происходит формирование хронической энцефалопатии и развитие психоорганической симптоматики. Психоорганический синдром был описан в 1916 году Э. Блейлером под названием «органический симптомокомплекс», включающий в себя нарушение памяти, снижение интеллекта, эмоциональные расстройства (триада Вальтер-Бюзля), также часто встречаются астенические явления. Нарушения памяти при органическом симптомокомплексе проявляется чаще всего в дисмнезии, а в частности гипомнезии, амнезии и конфабуляции. Гипомнезия представляет собой расстройство памяти, характеризующееся снижением возможности запоминания, уменьшением объёма памяти и ухудшением воспроизведения информации, которое имеет неоднородный характер: сначала забываются недавние, наименее значимые события для человека. Амнезия как расстройство памяти характеризуется утратой воспоминаний о текущих или прошедших событиях. В зависимости от времени забытых событий по отношению к моменту возникновения проблем с памятью существуют следующие виды амнезии:

1 Ретроградная амнезия, связанная с утратой памяти за период, предшествующий нарушению сознания;

2 Антероградная амнезия, заключающаяся в утрате памяти за период, последующий за нарушением сознания;

3 Антероретроградная амнезия, состоящая в утрате памяти за период как до, так и после нарушения сознания.

Для лиц с алкогольной зависимостью наиболее характерна антероградная амнезия: такие люди не могут вспомнить события, которые были после употребления алкогольных веществ. Среди особенностей нарушения памяти в результате алкогольной зависимости следует отметить конфабуляцию, представляющую собой расстройство памяти в виде образований воспоминаний о фактах, не имевших места в действительности. Так, ложные воспоминания больного сопровождаются патологической убеждёностью в их истинности. Наиболее часто ложные воспоминания проявляются в виде фантастических, нереалистичных образов, что в совокупности с убеждёностью в реальности происходящего вызывает сильную эмоциональную реакцию больного.

В целом у человека, страдающего алкогольной зависимостью, происходят следующие негативные изменения в памяти:

- снижение объёма опосредованного и непосредственного запоминания;
- склонность к «коротким замыканиям»;

- умозаключениям по первому попавшемуся признаку без раздумываний (первое, что пришло в голову);
- в длительной ситуации различные временные части памяти могут восприниматься как отдельные, не связанные между собой;
- понижаются возможности запоминать непривычное, новое, не соответствующее собственным взглядам;
- снижена способность запоминания логических, рациональных вещей в сравнении с эмоциональными;
- снижена способность запоминания текстовой информации;
- снижены возможности активного запоминания, в сравнении с возможностями пассивного запоминания.

Теоретический анализ проблемы исследования особенностей памяти при органических поражениях мозга у лиц, страдающих алкогольной зависимостью, актуализировал проведение эмпирического исследования, в ходе которого была использована методика «10 слов» А. Р. Лурия, позволяющая исследовать процессы памяти: запоминание, сохранение и воспроизведение.

По результатам эмпирического исследования были получены количественные показатели слов, которые испытуемым удалось запомнить за 5 попыток, а также слов, которые удалось воспроизвести по истечению часа. Для адекватной характеристики полученных данных возникла необходимость в выявлении среднего значения слов по причине различной размерности соответствующих показателей.

Исходя из полученных данных, можно сказать, что здоровые люди имеют лучшие показатели по запоминанию и воспроизведению слов, чем люди с патологией. Следует отметить, что 2 человека с алкогольной зависимостью (8 % испытуемых) смогли назвать 9 и 10 слов соответственно. Данный случай является исключением и объясняется индивидуальными особенностями данных испытуемых.

Также особенностью здоровых людей является называние большего количества слов после отсроченного воспроизведения, что свидетельствует о преобладании долговременной памяти над кратковременной. Следует отметить, что 10 здоровых людей (40 % выборки) имеют средний уровень запоминания, однако воспроизведение слов спустя 1 час находится на высоком уровне, в то время как 15 здоровых людей (60 % выборки) имеют высокий уровень запоминания.

В выборке людей с органическими поражениями мозга в результате алкогольной зависимости 56 % составили уровень запоминания ниже среднего, в то время как 44 % составили средний уровень.

Для выявления статистически значимых различий памяти между людьми с органическими поражениями мозга при алкогольной зависимости и здоровыми людьми была проведена статистическая обработка данных с помощью U-критерия Манна-Уитни. $U_{\text{эмп}} = 5 \leq U_{\text{кр}} = 192$ при $p = 0,01$ для $n = 25$.

По данным, полученным в результате исследования, можно сделать вывод о статистически значимых различиях в памяти между здоровыми людьми и людьми с патологией, что обусловлено последствиями алкогольной зависимости. Так, в сравнении со здоровыми людьми, людям с патологией сложнее запоминать информацию за короткое время, а также своевременно вспомнить требуемое. Также люди с патологией в результате алкогольной зависимости испытывают трудности в правильности и полноте воспроизведения информации, а объём и прочность памяти значительно ухудшены.

Таким образом, особенностями памяти при органических поражениях мозга у лиц, страдающих алкогольной зависимостью, выступает снижение возможности запоминания информации, уменьшение общего объёма памяти, забывание недавних событий, а также событий, связанных с употреблением алкоголя. Также память у лиц, страдающих алкогольной зависимостью, отличается нарушением основных мнестических процессов: запоминания,

сохранения и воспроизведения информации, что приводит к трудностям в обработке информации. Так, у лиц, страдающих алкогольной зависимостью, значительно нарушается кратковременная память, а долговременная память отличается наличием несуществующих, фантастических воспоминаний.

Список использованных источников

1 Осколок, Л. Н. Патологические аспекты хронического алкоголизма, наркомании и токсикомании / Л. Н. Осколок // Фундаментальные исследования. – 2011. – № 10-2 – С. 340-344.

2 Шабанов, П. Д. Основы наркологии / П. Д. Шабанов – М. : Медицина, 2002. – С. 76.

3 Юдин, Д. Г. Расстройства оперативной памяти при алкоголизме и опийной наркомании / Д. Г. Юдин, Е. В. Лучкина // Научно-медицинский Вестник Центрального Черноземья. – 2010. – № 42. – С. 74-78.

4 Леонтьев, Н.А. Деятельность, сознание, личность / Н. А. Леонтьев. – М. : Академия, 2004. – С. 120.

А. С. Слесарева

Научный руководитель: Т. Г. Шатюк, канд. пед. наук, доцент
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

ФОБИЧЕСКАЯ СИМПТОМАТИКА У ПАЦИЕНТОВ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКОГО И ДЕРМАТОЛОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЕЙ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Статья посвящена изучению фобической симптоматики у пациентов гинекологического и дерматологического профилей. Проведенный анализ показал, что у пациентов гинекологического профиля статистически значимо чаще встречается страх, связанный с половой функцией, проявляющийся в виде выраженной тревожности, избегания интимных контактов и соматических реакций, боязнь потери репродуктивных возможностей, а также страх перед возможными заболеваниями, влияющими на половую сферу. У пациентов дерматологического профиля фобическая симптоматика как крайняя форма тревожных переживаний встречается редко, а статистически значимых различий по уровню фобий между дерматологическим и гинекологическим профилями не выявлено. Это может свидетельствовать о том, что страхи, связанные с кожными заболеваниями, имеют иной характер и не достигают уровня клинически значимых фобий.

Ключевые слова: фобия, тревожность, страхи, пациенты, гинекологический профиль, дерматологический профиль, медицинская психология.

A. S. Slesareva

Scientific Adviser: T. G. Shatiuk, PhD in Ped. Sciences, Ass. Professor
Francisk Skorina Gomel State University,
Gomel, Republic of Belarus

PHOBIC SYMPTOMATICS AMONG PATIENTS WITH GYNECOLOGICAL AND DERMATOLOGICAL DISEASE PROFILES

The article is devoted to the research of phobic symptoms among patients with gynecological and dermatological profiles. The analysis showed that patients with a

gynecological profile statistically significantly more often have fear associated with sexual function, manifested in the form of severe anxiety, avoidance of intimate contacts and somatic reactions, fear of losing reproductive capabilities, as well as fear of possible diseases affecting the sexual sphere. Among patients with a dermatological profile, phobic symptoms as an extreme form of anxiety are rare, and statistically significant differences in the level of phobias between the dermatological and gynecological profiles were not revealed. This may indicate that fears associated with skin diseases are of a different nature and do not reach the level of clinically significant phobias.

Keywords: phobia, anxiety, fears, patients, gynecological profile, dermatological profile, medical psychology.

Страх как фундаментальная человеческая эмоция играет жизненно важную адаптивную роль, сигнализируя об угрозе и мобилизуя защитные механизмы. Однако, когда этот страх становится иррациональным, чрезмерным и навязчивым, не соответствующим реальной опасности, он трансформируется в фобию. Фобии способны значительно нарушать повседневную жизнь, ограничивать социальную активность и, что особенно критично в контексте здоровья, препятствовать своевременному обращению за медицинской помощью и адекватной приверженности лечению. В клинической практике фобическая симптоматика у пациентов часто остается недооцененной или интерпретируется как общее тревожное расстройство, избегающее поведение или немотивированный отказ от сотрудничества [1, с. 13–14].

Вышеизложенные аспекты актуализировали проведение эмпирического исследования для углубленного изучения фобических проявлений у пациентов двух медицинских профилей: *гинекологического* и *дерматологического*. Выбор этих областей не случаен: *гинекологические* заболевания часто затрагивают интимную сферу, репродуктивное здоровье и аспекты женской идентичности, в то время как *дерматологические* проблемы имеют видимые проявления, влияющие на внешний вид и социальное взаимодействие. Оба профиля создают уникальные предпосылки для развития иррациональных страхов, которые могут существенно усложнять диагностику, лечение и реабилитацию.

Базой исследования стали учреждение здравоохранения «Жлобинская ЦРБ», УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины» и поликлинические учреждения г. Гомеля. Выборка исследования была сформирована из 76 человек, имеющих в анамнезе заболевания гинекологического и дерматологического профилей. Ее составили 41 респондент гинекологического профиля в возрасте от 18 до 48 лет и 35 респондентов дерматологического профиля в возрасте от 18 до 35 лет.

В качестве диагностического инструментария был использован «Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности» (ИСАС) (Ю. Щербатых и Е. Ивлева).

Результаты исследования фобий у пациентов гинекологического и дерматологического профилей заболеваний по ИСАС Ю. Щербатых, Е. Ивлевой представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования фобий у пациентов гинекологического и дерматологического профилей заболеваний ИСАС Ю. Щербатых, Е. Ивлевой

Формы страхов	Гинекологический профиль (n = 41)	Дерматологический профиль (n = 35)	$\Phi^*_{эмп}$
1	2	3	4
1 Страх пауков и змей	9,76 %	2,86 %	1,285
2 Страх темноты	0 %	0 %	–
3 Страх сумасшествия	0 %	0 %	–
4 Страх болезни близких	0 %	0 %	–
5 Страх преступности	0 %	0 %	–

Окончание таблицы 1

1	2	3	4
6 Страх начальства	7,32 %	2,86 %	0,904
7 Страх изменений в личной жизни	0 %	0 %	—
8 Страх ответственности	0 %	0 %	—
9 Страх старости	0 %	0 %	—
10 Страх за сердце	0 %	0 %	—
11 Страх бедности	0 %	0 %	—
12 Страх перед будущим	0 %	0 %	—
13 Страх перед «экзаменами»	0 %	0 %	—
14 Страх войны	0 %	0 %	—
15 Страх смерти	2,44 %	0 %	—
16 Боязнь замкнутых пространств	0 %	0 %	—
17 Страх высоты	0 %	0 %	—
18 Страх глубины	0 %	0 %	—
19 Страх перед негативным последствиями болезней близких людей	0 %	0 %	—
20 Страх заболеть каким-либо заболеванием	24,39 %	20 %	0,46
21 Страхи, связанные с половой функцией	78,05 %	5,71 %	7,316
22 Страх самоубийства	0 %	0 %	—
23 Страх перед публичными выступлениями	0 %	2,86 %	—
24 Страх агрессии по отношению к близким	2,44 %	0 %	—
Примечание: * $\varphi^*_{кр} = 2,31$ при $p \leq 0,01$, $\varphi^*_{кр} = 1,64$ при $p \leq 0,05$			

На основе анализа данных, представленных в таблице 1, в группе пациентов гинекологического профиля заболевания были выявлены респонденты с фобическими состояниями по таким формам страха, как: «страх пауков и змей» (у 9,76 %), «страх начальства» (у 7,32 %) , «страх смерти» (у 2,44 %), «страх агрессии по отношению к близким» (у 2,44 %), у четверти респондентов (24,39 %) был выявлен «страх заболеть каким-либо заболеванием», а у большей части пациентов был диагностирован «страх, связанный с половой функцией» (78,05 %).

В целом в дерматологическом профиле фобическая симптоматика как крайнее проявление страхов характерна небольшому количеству пациентов. Вместе с тем были выявлены фобии, такие как: страх пауков и змей» (у 2,86 %), «страх начальства» (у 2,86 %), «страх заболеть каким-либо заболеванием» (20 %), «страх, связанный с половой функцией» (5,71 %), «страх перед публичными выступлениями» (2,86 %).

В результате применения φ^* -углового преобразования Фишера, были установлены статистически значимые различия, и, соответственно, можно утверждать, что у пациентов гинекологического профиля проявляется фобическая симптоматика по таким формам страха, как «страх, связанный с половой функцией» ($\varphi^*_{кр} = 2,31 < \varphi^*_{эмп} = 7,316$ при $p \leq 0,01$). Эти страхи могут включать выраженную тревожность перед интимной близостью, боязнь потери репродуктивных возможностей, а также страх перед возможными заболеваниями, влияющими на половую сферу.

В то же время, среди пациентов дерматологического профиля статистически значимых различий не выявлено. Это может свидетельствовать о том, что тревожные переживания, связанные с кожными заболеваниями, реже сопровождаются выраженными соматическими реакциями или проявляются в иной форме, например, через когнитивные или эмоциональные аспекты тревоги.

У пациентов гинекологического профиля заболевания фобические проявления имеют выраженную специфику, значительно отличающуюся от дерматологического профиля. Наиболее доминирующим страхом, выявленным у большинства респондентов

гинекологического профиля, является «страх, связанный с половой функцией» (78,05 %). Это ожидаемо, поскольку гинекологические недуги напрямую затрагивают интимную сферу, репродуктивное здоровье, женственность и сексуальность, порождая глубокие переживания о фертильности, возможности интимных отношений и сохранении самооценки. Помимо этого, в гинекологической группе были выявлены и другие, казалось бы, менее связанные с основной патологией фобии, что указывает на более широкий спектр тревожных реакций: «страх пауков и змей» (9,76 %), «страх начальства» (7,32 %), «страх смерти» (2,44 %) и «страх агрессии по отношению к близким» (2,44 %). Примечательно, что у четверти респондентов (24,39 %) также был диагностирован «страх заболеть каким-либо заболеванием», что демонстрирует общую повышенную обеспокоенность здоровьем, характерную для пациентов, сталкивающихся с потенциально серьезными или хроническими состояниями.

В то же время, у пациентов дерматологического профиля фобическая симптоматика как крайнее проявление страхов характерна небольшому количеству людей. Это может указывать на то, что, хотя дерматологические заболевания могут вызывать значительный дискомфорт и влиять на самооценку, что, вероятно, проявляется в других формах тревоги, не достигая уровня фобий, они реже приводят к формированию иррациональных страхов. Тем не менее у этой группы были выявлены следующие фобии: «страх заболеть каким-либо заболеванием» (20 %), что показывает общую озабоченность здоровьем; «страх пауков и змей» (2,86 %) и «страх начальства» (2,86 %), указывающие на присутствие базовых или ситуационных страхов; а также «страх перед публичными выступлениями» (2,86 %), который можно связать с возможным влиянием видимых кожных проявлений на социальную уверенность. Стоит отметить, что «страх, связанный с половой функцией» (5,71 %) также присутствует, хотя и в значительно меньшей степени по сравнению с гинекологическими пациентами, что может быть связано с тем, что некоторые дерматологические заболевания могут влиять на интимные зоны или иметь сексуальный подтекст.

Полученные данные позволяют акцентировать внимание на том, что гинекологические заболевания не только вызывают страхи, непосредственно связанные с репродуктивной системой, но и могут служить катализатором для проявления более глубоких, генерализованных тревожных расстройств, затрагивающих различные сферы жизни. Дерматологические же проблемы, хотя и влияют на качество жизни, реже приводят к формированию выраженной фобической симптоматики, что, возможно, связано с иным механизмом их психологического воздействия.

Список использованных источников

1 Watson, J. P. Prolonged exposure: a rapid treatment for phobias / J. P. Watson, R. Gaiand, I. M. Marks // British Medical Journal – 1971 – Jan 2;1(5739) – P. 13-15.

А. С. Слесарева

Научный руководитель: Т. Г. Шатюк, канд. пед. наук, доцент
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

ФОБИЧЕСКАЯ СИМПТОМАТИКА У ПАЦИЕНТОВ НЕВРОЛОГИЧЕСКОГО И ОНКОЛОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЕЙ ЗАБОЛЕВАНИЙ

В данной работе рассматриваются особенности проявления фобий у пациентов с неврологическими и онкологическими заболеваниями. В ходе исследования было выявлено,

что у респондентов с онкологическим диагнозом статистически значимо чаще встречаются страх за сердце, страх смерти и страх заболеть новым заболеванием. Эти тревожные состояния обусловлены восприятием онкологического заболевания как угрозы жизни, повышенной внимательностью к соматическим симптомам и экзистенциальной тревогой. В то же время у пациентов с неврологическими заболеваниями статистически значимых различий в проявлении данных фобий не выявлено, что может свидетельствовать о специфике их эмоционального реагирования, ориентированного преимущественно на функциональные ограничения, а не на угрозу жизни.

Ключевые слова: фобия, тревожность, страхи, пациенты, неврологический профиль, онкологический профиль, медицинская психология.

A. S. Slesareva

Scientific Adviser: T. G. Shatiuk, PhD in Ped. Sciences, Ass. Professor
Francisk Skorina Gomel State University,
Gomel, Republic of Belarus

PHOBIC SYMPTOMATICS AMONG PATIENTS WITH NEUROLOGICAL AND ONCOLOGICAL DISEASE PROFILES

This paper are being considered the features of phobia manifestation among patients with neurological and oncologic diseases. The research revealed that respondents with an oncologic diagnosis statistically significantly more often have fear for the heart, fear of death and fear of getting a new disease. These anxiety states are caused by the perception of oncological disease as a threat to life, increased attention to somatic symptoms and existential anxiety. At the same time, among patients with neurological diseases, statistically significant differences in the manifestation of these phobias were not revealed, which may indicate the specificity of their emotional response, focused mainly on functional limitations, and not on a threat to life.

Keywords: phobia, anxiety, fears, patients, neurological profile, oncological profile, medical psychology.

Страх как базовая эмоция играет адаптивную роль, предупреждая об опасности. Однако, когда страх становится чрезмерным, иррациональным и навязчивым, он трансформируется в фобию, способную парализовать повседневную жизнь человека и препятствовать получению необходимой медицинской помощи. В контексте медицинских заболеваний, фобическая симптоматика часто остается недооцененной, маскируясь под общие тревожные расстройства или немотивированные отказы от лечения. Фобии – это не просто страхи, а глубоко укорененные иррациональные реакции, которые могут существенно ограничивать жизнь человека. Они формируются на пересечении биологических, когнитивных и социокультурных факторов, превращаясь в устойчивые паттерны избегания. В клинической практике фобии у пациентов часто сопровождаются соматическими реакциями, когнитивными искажениями и изменением поведенческих стратегий [1, с. 282].

Данная статья посвящена углубленному изучению фобических проявлений у пациентов двух медицинских профилей: *неврологического и онкологического*.

Базой исследования стали учреждение здравоохранения «Жлобинская ЦРБ», УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», Учреждение «Гомельский областной клинический онкологический диспансер» и поликлинические учреждения г. Гомеля. Выборка исследования была сформирована из 81 респондента, имеющих в анамнезе заболевания неврологического и онкологического профилей.

В качестве диагностического инструментария был использован «Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности» (ИСАС) Ю. Щербатых, Е. Ивлевой.

Результаты исследования фобий у пациентов неврологического и онкологического профилей заболеваний ИСАС Ю. Щербатых, Е. Ивлевой и результаты статистической обработки полученных данных с помощью ϕ^* -углового преобразования Фишера, где принимается значимость на уровне 0,01 при $\phi^*_{кр} = 2,31$, на уровне 0,05 – при $\phi^*_{кр} = 1,64$ представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования фобий у пациентов неврологического и онкологического профилей заболеваний ИСАС Ю. Щербатых, Е. Ивлевой

Формы страхов	Неврологический профиль (n = 46)	Онкологический профиль (n = 35)	$\phi^*_{эмп}$
1 Страх пауков и змей	0 %	0 %	–
2 Страх темноты	0 %	0 %	–
3 Страх сумасшествия	2,17	2,86	0,195
4 Страх болезни близких	0 %	0 %	–
5 Страх преступности	0 %	0 %	–
6 Страх начальства	0 %	0 %	–
7 Страх изменений в личной жизни	0 %	0 %	–
8 Страх ответственности	0 %	0 %	–
9 Страх старости	0 %	0 %	–
10 Страх за сердце	6,52	25,71	2,439
11 Страх бедности	0 %	0 %	–
12 Страх перед будущим	0 %	0 %	–
13 Страх перед «экзаменами»	0 %	0 %	–
14 Страх войны	0 %	0 %	–
15 Страх смерти	8,70	60	5,232
16 Боязнь замкнутых пространств	0 %	0 %	–
17 Страх высоты	0 %	0 %	–
18 Страх глубины	0 %	0 %	–
19 Страх перед негативным последствиями болезней близких людей	0 %	0 %	–
20 Страх заболеть каким-либо заболеванием	8,70	31,43	2,637
21 Страхи, связанные с половой функцией	0 %	0 %	–
22 Страх самоубийства	0 %	0 %	–
23 Страх перед публичными выступлениями	0 %	0 %	–
24 Страх агрессии по отношению к близким	0 %	0 %	–

В соответствии с данными, представленными в таблице 1, было выявлено, что у респондентов неврологического профиля проявляется фобическая симптоматика по таким формам страха, как: «страх сумасшествия» (2,17 %), «страх за сердце» (6,52 %), «страх смерти» (8,70 %), «страх заболеть каким-либо заболеванием» (8,70 %).

У респондентов онкологического профиля выявлены следующие формы фобической симптоматики: «страх сумасшествия» (2,86 %), «страх за сердце» (25,71 %), «страх смерти» (60 %), «страх заболеть каким-либо заболеванием» (31,43 %).

В результате применения ϕ^* -углового преобразования Фишера были установлены статистически значимые различия, и можно утверждать, что у студентов, имеющих заболевания *онкологического* профиля по сравнению с *неврологическим*, статистически значимо чаще характерны следующие виды фобий:

– «страх за сердце» ($\phi^*_{кр} = 2,31 < \phi^*_{эмп} = 2,439$ при $p \leq 0,01$). Пациенты испытывают выраженную тревогу по поводу состояния сердечно-сосудистой системы, опасаясь внезапных сердечных приступов или других критических состояний. Данный страх может

быть обусловлен повышенной внимательностью к своему здоровью, а также восприятием онкологического заболевания как фактора, ослабляющего организм и увеличивающего риск сердечно-сосудистых осложнений;

– страх смерти ($\varphi^*_{кр} = 2,31 < \varphi^*_{эмп} = 5,232$ при $p \leq 0,01$). Онкологические пациенты чаще сталкиваются с осознанием возможных летальных исходов, что усиливает экзистенциальную тревогу, болезнь воспринимается как угроза жизни, что провоцирует постоянные размышления о смерти, ее неизбежности и возможных сценариях ухода;

– страх заболеть каким-либо заболеванием ($\varphi^*_{кр} = 2,31 < \varphi^*_{эмп} = 2,637$; при $p \leq 0,01$). У данной группы респондентов наблюдается выраженная гиперболизированная тревога по поводу возможного развития новых заболеваний. Это может быть связано с пережитым опытом диагностики онкологического заболевания, который формирует повышенную чувствительность к любым соматическим симптомам и склонность к катастрофизации.

В то же время у респондентов с *неврологическими* заболеваниями статистически значимых различий в проявлении данных фобий не выявлено. Это может свидетельствовать о том, что неврологические пациенты воспринимают свое заболевание иначе, не связывая его напрямую с угрозой жизни, а скорее с функциональными ограничениями и качеством жизни.

В ходе проведенного исследования было выявлено, что у респондентов с онкологическими заболеваниями значительно чаще проявляются фобии, связанные с угрозой жизни и здоровью: страх за сердце, страх смерти и страх заболеть новым заболеванием. Эти тревожные состояния могут быть обусловлены восприятием онкологического диагноза как критического фактора, влияющего на жизненный прогноз, а также повышенной внимательностью к соматическим симптомам. В то же время у респондентов с неврологическими заболеваниями статистически значимых различий в проявлении данных фобий не выявлено. Это может свидетельствовать о том, что неврологические пациенты воспринимают свое заболевание преимущественно через призму функциональных ограничений, а не непосредственной угрозы жизни.

Онкологический диагноз оказывает выраженное влияние на структуру тревожных переживаний пациентов, формируя специфические фобии, связанные с угрозой жизни и здоровью. В отличие от онкологических пациентов, респонденты с неврологическими заболеваниями не демонстрируют статистически значимых различий в уровне данных страхов, что может быть связано с особенностями восприятия их заболевания. Полученные результаты подчеркивают необходимость индивидуализированного подхода в психологической поддержке пациентов с различными медицинскими профилями заболеваний.

Список использованных источников

1 Щербатых, Ю. В. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий / Ю. В. Щербатых, Е. И. Ивлева – Воронеж: Истоки, 1998. – 282 с.

В. В. Солдатенко

Научный руководитель: Е. В. Приходько

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

ВЛИЯНИЕ ПЕРЕЖИТОГО В ДЕТСТВЕ НАСИЛИЯ НА ПСИХОПАТОЛОГИЧЕСКУЮ СИМПТОМАТИКУ У ДЕВУШЕК

Исследование посвящено изучению взаимосвязи между опытом детского насилия и выраженностью психопатологических симптомов у девушек 18–24 лет. В выборке из 100 участниц применялись методики SCL-90-R и ICAST-R. Для анализа использован

коэффициент корреляции Спирмена. Установлено, что эмоциональное и физическое насилие в детстве достоверно связано с повышенным уровнем симптомов и дистресса; сексуальное – в большей степени влияет на субъективное восприятие состояния.

Ключевые слова: насилие, физическое насилие, психологическое насилие, сексуальное насилие, дистресс, психологическая травма, симптом.

V. V. Soldatenko

Scientific adviser: E. V. Prikhodko
Francisk Skorina Gomel State University,
Gomel, Republic of Belarus

THE IMPACT OF CHILDHOOD ABUSE ON PSYCHOPATHOLOGICAL SYMPTOMS IN YOUNG WOMEN

The study explores the correlation between childhood abuse and the severity of psychopathological symptoms in young women aged 18–24. A sample of 100 participants was assessed using the SCL-90-R and ICAST-R instruments. Spearman's rank correlation coefficient was used for statistical analysis. The results indicate that childhood emotional and physical abuse is significantly associated with elevated symptom levels and distress, while sexual abuse more strongly affects the subjective perception of emotional well-being.

Keywords: abuse, physical abuse, psychological abuse, sexual abuse, distress, psychological trauma, symptom.

Введение. Насилие рассматривается в ряде дисциплин – социологии, праве, психологии. Это преднамеренное применение силы или власти, результатом которого являются телесные повреждения, смерть или психологическая травма. В психологии насилие также понимается как целенаправленное причинение вреда, включая угрозы, и всегда сопровождается негативными последствиями [3].

Выделяют физическое, психологическое и сексуальное насилие. Физическое включает побои, изоляцию, угрозы, лишение базовых потребностей. Сексуальное связано с принуждением, давлением или шантажом с целью вступления в половые отношения, часто происходит в семье и сопровождается значительными психологическими последствиями. Психологическое насилие проявляется в виде оскорблений, запугивания, манипуляций и может выступать как самостоятельный вид или быть частью других форм [5].

Особую форму представляет собой домашнее насилие, охватывающее физическое, сексуальное, эмоциональное и экономическое воздействие с целью контроля над близкими. Его жертвами чаще становятся женщины и дети. Последствия включают тревожность, депрессию, низкую самооценку, склонность к аутоагрессии. Часто оно остается скрытым, поскольку участники конфликта не склонны обращаться за помощью [1].

Дети также подвержены различным формам насилия, особенно в семье и школе. Буллинг как форма школьного насилия имеет долгосрочные последствия: поведенческие нарушения, тревожность, снижение учебной мотивации. Девочки чаще сталкиваются с психологическим давлением, мальчики – с физическим. Реакции на буллинг различаются по возрасту и полу: от пассивного принятия до ответной агрессии [2].

Последствия детского и подросткового насилия включают нарушения эмоционального развития, доверия, способности к социализации. Пережитое насилие влияет на самооценку, вызывает тревогу, депрессию и может формировать деструктивные паттерны поведения во взрослой жизни. Эмоциональное насилие признается более разрушительным, чем физическое или сексуальное [4].

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 100 молодых девушек в возрасте от 18 до 24 лет. Для изучения взаимосвязи психопатологической симптоматики

и опыта пережитого в детстве насилия молодых девушек был проведен корреляционный анализ с использованием метода r-Спирмена в отношении данных по двум методикам: «Опросник оценки выраженности психопатологической симптоматики» в адаптации Н. В. Тарабриной с соавторами и «Международный опросник для изучения распространенности насилия над детьми – ретроспективный» в адаптации Е. Н. Волковой, О. М. Ис-аевой. Статистические расчёты проводились с помощью программы Statistica 10 for Windows (русскоязычная версия).

Результаты исследования. Результаты анализа представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Взаимосвязь психопатологической симптоматики и опыта пережитого в детстве насилия молодых девушек

Параметры	Коэффициент корреляции (r_s)	Критические значения *	Вид корреляции
Общий индекс тяжести симптомов – эмоциональное насилие	0,60	0,20 на уровне 0,05 0,25 на уровне 0,01	Умеренная прямая
Индекс наличного симптоматического дистресса – эмоциональное насилие	0,46		Умеренная прямая
Общий индекс тяжести симптомов – физическое насилие	0,54	0,20 на уровне 0,05 0,25 на уровне 0,01	Умеренная прямая
Индекс наличного симптоматического дистресса – физическое насилие	0,40		Умеренная прямая
Общий индекс тяжести симптомов – сексуальное насилие	0,13	0,20 на уровне 0,05 0,25 на уровне 0,01	Отсутствует
Индекс наличного симптоматического дистресса – сексуальное насилие	0,25		Слабая прямая
Примечание: * – Критические значения взяты из книги Кричевца, А. Н. Основы статистики для психологов / А. Н. Кричевец, А. А. Корнеев, Е. И. Рассказов. – Москва : Акрополь, 2019. – 286 с.			

Установлена умеренная прямая корреляция между шкалами «Общий индекс тяжести симптомов» и «Эмоциональное насилие» ($r_s = 0,60$; $p \leq 0,01$), что указывает на то, что при наличии в анамнезе эмоционального насилия наблюдается значительное усиление психопатологической симптоматики. Данный тип насилия, включающий регулярные унижения, угрозы, манипуляции, изоляцию и критические высказывания, оказывает продолжительное воздействие на эмоциональную сферу, нарушая механизмы адаптации и способствуя развитию тревожно-депрессивных состояний и расстройств регуляции аффекта.

Также зафиксирована умеренная положительная корреляция между шкалой «Индекс наличного симптоматического дистресса» и эмоциональным насилием ($r_s = 0,46$; $p \leq 0,01$), что отражает высокий уровень субъективного дистресса у девушек с таким опытом. Соматокомплекс дистресса включает нарушения сна и аппетита, повышенную тревожность, депрессию и соматические жалобы (например, боли различной локализации), что может свидетельствовать о напряжении в системе стресс-реакции.

Физическое насилие также показало умеренную положительную корреляцию с «Общим индексом тяжести симптомов» ($r_s = 0,54$; $p \leq 0,01$). Это указывает на системное и пролонгированное влияние телесных наказаний на психическое здоровье. У таких девушек чаще фиксируются симптомы хронического внутреннего напряжения, эмоционального истощения и вегетативных расстройств, включая колебания настроения и сниженный уровень энергии.

Связь между физическим насилием и дистрессом ($r_s = 0,40$; $p \leq 0,01$) подчёркивает его роль как фактора, вызывающего выраженные эмоциональные реакции. Девушки с данным опытом чаще испытывают раздражительность, слезливость, трудности с концентрацией и сниженное общее самочувствие. Эффект усиливается за счёт соматизации, проявляющейся через головные боли, мышечное напряжение и другие телесные симптомы.

Корреляция между сексуальным насилием и общим индексом тяжести симптомов оказалась слабой и статистически незначимой ($r_s = 0,13$; $p > 0,05$), что может быть обусловлено как вытеснением травматического опыта, так и латентным характером последствий, не всегда выражающихся в клинической симптоматике. Вместе с тем, связь сексуального насилия с дистрессом ($r_s = 0,25$; $p \leq 0,01$) подтверждает его влияние на субъективное восприятие текущего состояния. Участницы с подобным опытом чаще отмечают внутреннее напряжение, эмоциональную изоляцию, чувство вины и нестабильность самоощущения, даже при отсутствии выраженных клинических проявлений.

Выводы. Анализ взаимосвязей между видами насилия, пережитого в детстве, и уровнем психопатологической симптоматики у девушек демонстрирует различную степень воздействия эмоционального, физического и сексуального насилия на психическое функционирование. Наиболее выраженное влияние оказывает эмоциональное насилие, которое проявляется через систематическое унижение, запугивание, игнорирование, манипуляции и обесценивание. Эти формы создают у ребёнка устойчивые когнитивные искажения, формируют представления о собственной ничтожности, подрывают механизмы саморегуляции и способствуют развитию тревожных и депрессивных состояний. Последствия часто включают снижение самооценки, эмоциональную неустойчивость, а также трудности в формировании доверительных отношений, что указывает на разрушение внутреннего образа личности и деструктивное влияние на процессы идентичности.

Физическое насилие, несмотря на его внешнюю очевидность, оказывает не менее глубокое воздействие. Регулярное применение телесных наказаний нарушает базовое чувство безопасности, усиливает тревожную настороженность и эмоциональную дестабилизацию. Девушки с подобным опытом нередко демонстрируют склонность к гипертвзбудимости, внутреннему напряжению, нарушению границ и сниженной толерантности к стрессу. Такие нарушения связаны с формированием дезадаптивных форм реагирования – от агрессии до полной эмоциональной подавленности.

Сексуальное насилие, как правило, характеризуется высокой скрытностью и сложностью диагностики. Хотя у пострадавших девушек могут отсутствовать выраженные клинические симптомы, субъективное восприятие своего состояния зачастую сопровождается внутренним отчуждением, стыдом, нарушением телесных и эмоциональных границ. Подобный опыт разрушает ощущение психологической и физической целостности, нарушает способность к эмоциональной близости и вызывает сложности в установлении межличностных связей. Даже однократный эпизод сексуализированного насилия способен оставить долговременные последствия на уровне самовосприятия и социальной адаптации.

В совокупности результаты подтверждают, что каждый тип насилия оказывает специфическое, но пролонгированное влияние на когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферы личности. Эмоциональное насилие связано преимущественно с устойчивыми аффективными нарушениями и искажённой «Я-концепцией», физическое – с соматическими жалобами и тревожностью, сексуальное – с глубокой внутренней дезорганизацией и социальной изоляцией. Таким образом, детское насилие следует рассматривать как важнейший фактор риска формирования психоэмоционального неблагополучия, выходящего за пределы клинической диагностики и затрагивающего субъективное восприятие, адаптационные возможности и эмоциональную устойчивость.

Список использованных источников

1 Валькова, Н. В. Домашнее насилие над детьми. Формы жестокого обращения с детьми / Н. В. Валькова // Проблемы науки. – 2020. № 8 (56). – С. 52-55.

2 Дружественная и поддерживающая среда в учреждениях общего среднего образования: пособие для педагогических работников учреждений общего среднего образования / А. В. Музыченко [и др.]. 2-е изд. – Минск : БГПУ, 2020. – 312 с.

3 Ильин, Е. П. Насилие как психологический феномен / Е. П. Ильин // Вестник герценовского университета. – 2013. – №1. – С. 167–173.

4 Казымова, Н. Н. Психотравмирующие последствия переживания эмоционального насилия женщинами раннего взрослого возраста / Н. Н. Казымова, Ю. В. Быховец, Е. Н. Дымова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2019. № 4. – С. 78-83.

5 Писклакова, М. Анатомия насилия / М. Писклакова, А. Синельников. – М. : Проспект, 2001. – 78 с.

В. В. Солдатенко

Научный руководитель: Е. В. Приходько
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЧЕСКОГО ОПЫТА У МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН

Исследование направлено на выявление влияния детского насилия на психоэмоциональное состояние девушек 18–24 лет. В выборке из 100 участниц использовались методики SCL-90-R и ICAST-R. Применён критерий Манна–Уитни. Результаты показали, что опыт эмоционального, физического и сексуального насилия связан с более высокой выраженностью симптоматики и уровнем дистресса.

Ключевые слова: детский травматический опыт, дистресс, тревожность, депрессия, эмоциональная регуляция, психопатология.

V. V. Soldatenko

Scientific adviser: E. V. Prikhodko
Francisk Skorina Gomel State University,
Gomel, Republic of Belarus

PSYCHOEMOTIONAL CONSEQUENCES OF CHILDHOOD TRAUMATIC EXPERIENCE IN YOUNG WOMEN

The study aims to examine the impact of childhood abuse on the psychoemotional state of young women aged 18–24. A sample of 100 participants was assessed using the SCL-90-R and the ICAST-R. The Mann–Whitney U test was applied. Results showed that experiences of emotional, physical, and sexual abuse were associated with higher symptom severity and increased psychological distress.

Keywords: childhood trauma, distress, anxiety, depression, emotional regulation, psychopathology.

Детский травматический опыт оказывает существенное влияние на формирование личности, затрагивая эмоциональные, когнитивные и поведенческие аспекты её развития. Психологические травмы, вызванные физическим, эмоциональным или сексуальным насилием, а также пренебрежением и утратами, активируют защитные механизмы, такие как диссоциация, избегание и гипервозбуждение. Хотя они временно снижают уровень стресса, в долгосрочной перспективе их последствия могут выражаться в устойчивых нарушениях эмоциональной регуляции, формировании негативных когнитивных установок и снижении самооценки [3].

С точки зрения нейропсихологии, травматический опыт влияет на структуры мозга, включая гиппокамп, миндалевидное тело и префронтальную кору. Эти изменения снижают способность к контролю над эмоциями, усиливают тревожные реакции и нарушают механизмы памяти [5]. Непроработанная травма детства может приводить к формированию посттравматических симптомов – тревожности, депрессии, соматических жалоб и межличностных трудностей, включая склонность к изоляции и сниженной способности к построению доверительных отношений [1].

Исследования подтверждают, что длительный стресс детства сопровождается не только психологическими, но и физиологическими последствиями, включая хроническое воспаление, снижение когнитивных функций и повышенный риск психосоматических расстройств [4]. Особую уязвимость представляют девочки, поскольку последствия насилия часто касаются сфер телесности, самооценки и идентичности, формируя искажённое самоотношение и устойчивое чувство вины [2].

Таким образом, детский травматический опыт оказывает долговременное и многогранное воздействие на психическое и физическое здоровье, нарушая адаптационные ресурсы личности. Его последствия требуют комплексного и индивидуального подхода к исследованию и терапии.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 100 молодых девушек в возрасте от 18 до 24 лет. Для оценки выраженности психопатологической симптоматики использовался «Опросник оценки выраженности психопатологической симптоматики» (Symptom Check List-90-R – SCL-90-R) в адаптации Н. В. Тарабриной и соавторов. С целью выявления наличия опыта насилия в детстве была применена методика «Международный опросник для изучения распространенности насилия над детьми – ретроспективный» (ICAST-R), адаптированная Е. Н. Волковой и О. М. Исаевой.

Для анализа эмпирических данных использовался непараметрический U-критерий Манна–Уитни, предназначенный для сравнения двух независимых выборок. Статистические расчёты проводились с помощью программы Statistica 10 for Windows (русскоязычная версия).

Результаты исследования. Анализ результатов, представленных в таблице 1, позволил выявить статистически значимые различия в уровне выраженности симптоматики у молодых девушек в зависимости от наличия опыта эмоционального и физического насилия в детстве.

Таблица 1 – Особенности тяжести симптоматики у молодых девушек, переживших эмоциональное и физическое насилие в детстве

Вид насилия	Общий индекс тяжести симптомов	Средний ранг	Сумма рангов	U-Манна-Уитни	Значимость (p)
Эмоциональное	Отсутствие опыта	35,94	646,50	475,50	0,02
	Наличие опыта	53,70	4403,50		
Физическое	Отсутствие опыта	34,65	797,00	521,00	0,00
	Наличие опыта	55,23	4353,00		

В контексте пережитого эмоционального насилия установлено, что участницы, не имевшие такого опыта в детстве, продемонстрировали более низкий общий уровень психопатологической симптоматики. Их средний ранг составил 35,94, а сумма рангов – 646,50.

Данные показатели свидетельствуют о сохранённой способности к эмоциональной регуляции, устойчивом настроении и относительно благоприятной внутренней картине мира. Отсутствие хронического эмоционального стресса в раннем возрасте могло способствовать формированию здоровой самооценки, доверия к окружающим и стабильных моделей адаптации.

Напротив, участницы с опытом эмоционального насилия продемонстрировали существенно более высокий уровень тяжести симптомов: средний ранг равен 53,70, сумма рангов – 4403,50. Эти данные указывают на наличие широкого спектра нарушений, включающих хроническую тревожность, выраженные депрессивные состояния, эмоциональную апатию и общее снижение психоэнергетического тонуса. Наряду с этим, фиксируются сложности в регуляции аффекта, нестабильность настроения, а также нарушения сна и снижения мотивационной активности. Вероятной причиной может выступать постоянное негативное эмоциональное воздействие в детстве, искажающее формирование образа себя и базовых представлений о мире как безопасной среде. Значение критерия Манна–Уитни ($U = 475,50$) при уровне значимости $p = 0,02$ подтверждает достоверность различий и указывает на устойчивую связь между фактом эмоционального насилия и повышенным уровнем психоэмоциональных нарушений.

Сходная картина наблюдается и при рассмотрении влияния физического насилия в детстве. Участницы, не подвергавшиеся физическому насилию, характеризуются средним рангом 34,65 и суммой рангов 797,00. Эти значения демонстрируют относительно стабильное психофизическое состояние, при котором отсутствуют ярко выраженные симптомы тревожности, раздражительности или соматических жалоб. Вероятно, в данной группе присутствуют эффективные механизмы психологической защиты и высокий уровень телесного доверия, что снижает восприимчивость к внешним стрессовым воздействиям.

В противоположность этому, девушки, пережившие физическое насилие, показали значительно более высокие показатели общего индекса симптомов: средний ранг составил 55,23, сумма рангов – 4353,00. Подобная симптоматика может включать мышечное напряжение, соматизированные проявления тревоги (такие как головные боли или проблемы с ЖКТ), а также нарушения сна и повышенную утомляемость. Эмоциональные проявления нередко выражаются в виде раздражительности, аффективной неустойчивости, внутреннего напряжения и социальной отчуждённости. Такое состояние, как правило, отражает последствия нарушенной физической и психологической безопасности, что влечёт за собой устойчивые нарушения в функционировании системы «стресс – регуляция». Значение критерия Манна–Уитни ($U = 521,00$) при $p = 0,00$ указывает на крайне высокую статистическую значимость различий и подчёркивает весомость влияния физического насилия на психоэмоциональное состояние девушек.

Выводы. Проведённое исследование позволило выявить устойчивую и статистически значимую связь между детским опытом насилия и выраженностью психоэмоциональных нарушений у молодых женщин. На основании анализа данных можно утверждать, что девушки, пережившие в детстве эмоциональное, физическое или сексуальное насилие, характеризуются более высоким уровнем дистресса и тяжести симптоматики по сравнению с теми, кто не сталкивался с подобными формами травматического опыта. Полученные результаты подтверждают гипотезу о длительном негативном воздействии насильственных событий, произошедших в детском возрасте, на психическое здоровье и функциональные возможности личности.

В частности, было установлено, что эмоциональное и физическое насилие ассоциируются с более тяжёлыми психопатологическими проявлениями – депрессией, тревожностью, соматическими нарушениями и межличностной дезадаптацией. Такие результаты соотносятся с современными теориями психотравмы и подтверждают роль раннего опыта в формировании уязвимости к психическим расстройствам.

Практическая значимость исследования заключается в необходимости учёта травматического детского опыта при диагностике, консультировании и психотерапии молодых женщин. Данные подчёркивают важность раннего выявления симптомов эмоциональной дезадаптации и формирования индивидуальных стратегий психологической помощи. Особенно актуальной является разработка программ профилактики, направленных на укрепление эмоциональной устойчивости, работу с травматическим опытом и восстановление нарушенного самоотношения.

Кроме того, полученные результаты поднимают вопрос о гетерогенности клинических проявлений в зависимости от характера и длительности травматического воздействия. Это указывает на необходимость индивидуализированного подхода в реабилитационной практике и разработки многоуровневых интервенций, сочетающих психотерапевтические, телесно-ориентированные и когнитивные методы.

Список использованных источников

1 Петрова, Е. А. Детские психотравмы: проблема отсроченного влияния на личность взрослого человека / Е. А. Петрова // Вестник Новгородского государственного университета имени Ярослава Мудрого. – 2014. – № 79. – С. 96-99.

2 Пономарёва, И. М. Работа психолога в кризисных службах : учебное пособие / И. М. Пономарева. – СПб. : СПбГИПСР, 2016. – 280 с.

3 Шашмурина, Ю. Ф. Влияние психотравмы на жизненную перспективу личности / Ю. Ф. Шашмурина // Молодой ученый. – 2020. – № 10 (300). – С. 217-220.

4 Adverse childhood experiences and severity levels of inflammation and depression from childhood to young adulthood: a longitudinal cohort study / E. Io [et al.] // Molecular Psychiatry. – 2022. – Vol. 27. – P. 2255-2263.

5 Early life stress and psychopathology / K. A. McLaughlin // In: Harkness, K. L., Hayden, E. P. (Eds.). The Oxford Handbook of Stress and Mental Health. – Oxford: Oxford University Press, 2020. – P. 45-74.

А. С. Стасюлевич

Научный руководитель: А. Н. Крутолевич, канд. психол. наук, доцент
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

ОСОБЕННОСТИ МЫШЛЕНИЯ ПРИ ОРГАНИЧЕСКИХ ПОРАЖЕНИЯХ МОЗГА У ЛИЦ, СТРАДАЮЩИХ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ

В статье приводится характеристика органических поражений мозга. Главное внимание уделяется такому познавательному процессу как мышление, которое рассматривается при органических поражениях мозга у людей, страдающих алкогольной зависимостью. Автором рассматриваются результаты эмпирического исследования мышления между людьми с патологией и людьми без патологии. В ходе проведенного исследования было опрошено 50 человек, из которых 25 людей с патологией и 25 без патологии, от 13 до 65 лет, мужчины и женщины.

Ключевые слова: мышление, органические поражения мозга, головной мозг, алкоголь, познавательный процесс.

A. S. Stasyulevich

Scientific adviser: A. N. Krutolevich, candidate of Psychological Sciences, professor
Francisk Skorina Gomel State University,
Gomel, Republic of Belarus

PECULIARITIES OF THINKING IN ORGANIC BRAIN LESIONS IN PEOPLE SUFFERING FROM ALCOHOL DEPENDENCE

The article describes the characteristics of organic brain lesions. The main attention is paid to such a cognitive process as thinking, which is considered in organic brain lesions in people suffering from alcohol dependence. The author examines the results of an empirical study of thinking between people with pathology and people without pathology. In the course of the study, 50 people were interviewed, including 25 people with pathology and 25 without pathology, aged 13 to 65, men and women.

Keywords: thinking, organic brain lesions, brain, alcohol, cognitive process.

При чрезмерном употреблении алкоголя человек перестает находиться в здравом уме и твердой памяти, теряя контроль над собой, своим телом, при этом не осознавая в полной мере свои действия. Всё это является причиной влияния психоактивных веществ (ПАВ) на организм человека. Под влиянием психоактивных веществ человек способен на различные поступки, например, от простого оскорбления и до кражи или убийства. Чрезмерное употребление алкоголя приводит к алкогольной зависимости и формируется хронический алкоголизм, от которого человеку сложно просто так отказаться.

В течение жизни у людей возникают различные болезни, разного характера и тяжести. Все эти болезни носят общее название – органические поражения мозга. В том числе к ним относятся и хронический алкоголизм. Исходя из этого можно сказать, что причиной органических поражений мозга являются различные болезни, травмы, среди которых является хронический алкоголизм.

Органическое поражение определяется тем, что клетки головного мозга, а именно нейроны, подвергаются различным воздействиям, которые в свою очередь приводят к возникновению дистрофических процессов внутри самих нейронов и нарушают их функциональную активность.[1] В серьезных случаях нейроны подвергаются сначала некробиозу, то есть процесс отмирания клеток, а затем и некрозу – результат гибели, то есть гибнут. Гибель большого количества клеток, находящихся в одной анатомической области выводит ту или иную функцию из строя организма пострадавшего человека, а нахождение нарушенной функции дает понять в каком конкретном участке головного мозга произошла патология.

Органические поражения мозга могут иметь врожденную и приобретенную формы. К врожденным относят инфекции во время беременности, сильные стрессы, резкие перепады артериального давления, воздействие радиоактивного и рентгеновского излучения, затяжные роды, преждевременная отслойка плаценты, атония матки и другие.

К приобретенным относят те заболевания, которые получены после рождения. В эту группу входят инфекционные заболевания, травмы нервной системы, опухоли, сосудистые заболевания мозга, постоянная интоксикация наркотическими и алкогольными психоактивными веществами, а также ядами и так далее.

Хронический алкоголизм оказывает негативное влияние не только на анатомическое функционирование человека, но и на психическое и когнитивную составляющую. Познавательные (когнитивные) процессы помогают человеку познавать, изучать, адаптироваться к окружающему миру, взаимодействовать с ним, а также использовать полученные знания, опыт на основании этого. К познавательным процессам относятся мышление, память, внимание, воображение, а также праксис и гнозис.[3]

Нарушение мышления является одним из основных характеристик алкогольной зависимости. А. Н. Леонтьев определял мышление как высшую ступень познания, которая позволяет человеку получать знание существенных свойств, связей и отношений объективной реальности. Кроме этого мышление определяют как психический процесс опосредованного и обобщенного отражения существенных сторон, познание внутренних взаимосвязей предметов и явлений. [2]

Влияние алкоголя у людей с алкогольной зависимостью распространяется на все три вида мышления: область в операциональной стороне мышления, в области динамики мышления, в сфере личностного компонента мышления. [4] Данные области мышления нарушаются в той или иной степени. На степень нарушения мышления также влияют личностные характеристики, состояние здоровья, особенности поражения центральной нервной системы.

В области операциональной стороны мышления происходят такие операции, как обобщение, отвлечение, анализ, синтез. Процесс мышления начинается с анализа, после чего идет процесс обобщения. Процесс обобщения включает несколько уровней: нулевой уровень – перечисление предметов или выполняемых ими функций по типу констатаций фактов; конкретный уровень – обобщение по конкретным и явным признакам; функциональный уровень представляет собой обобщение по функционирующим признакам; категориальный уровень содержит существенные интеллектуальные возможности. Нарушение может наблюдаться как на отдельном уровне, так и одновременно на всех, что в свою очередь зависит от срока хронического употребления алкоголя и от личностных особенностей.

Нарушение обобщения происходит по одному из двух пути: первый – снижение уровня обобщения; второй – искажение уровня обобщения. [4] Если наблюдается первый путь нарушения, то у пациента доминирует конкретное представление обо всем происходящем, процессах, предметах, в них задействованных. Таким больным сложно абстрагироваться от всего конкретного. Снижение уровня обобщения можно также наблюдать при олигофрении, энцефалите тяжелой степени, при различных поражениях головного мозга с явлениями деменции. Касаясь второго пути нарушения, а именно искажение уровня обобщения, то он встречается реже. В большей мере характерно для людей с шизофренией. Пациенты с искажением уровня обобщения пытаются обобщить необобщаемое, используя неформальные ассоциации.

Исследовать область операциональной стороны мышления можно различными методами, к ним относятся: образование аналогий, классификация, исключение, пиктограммы и другие.

В области динамики мыслительной деятельности могут нарушаться лабильность мышления и инертность мышления. Лабильность заключается в отсутствии устойчивости в выборе способа выполнения задания. Тем самым у пациента чередуются адекватные и неадекватные решения. При этом процесс обобщения в большинстве случаев не нарушается и тем самым не отличается от уровня обобщения у здоровых людей. Лабильность мышления характеризуется повышенной отвлекаемостью в ответ на различные раздражители.

Инертность мышления представляет собой затрудненную переключаемость с одной деятельности на другую. При инертности мышления пациенту сложно переключаться с одной мысли на другую. Если пациенту вначале пришла определенная мысль, ассоциация, то он ее будет преследовать до конца. В результате можно сказать, что инертность является симптомом нарушения замедленного мышления, классифицируя по темпу мышления.

В третьей области структуры мышления, то есть в области личностного компонента наблюдаются нарушение критичности, нарушение саморегуляции, резонерство, разноплановость суждений.

Нарушение критичности проявляется в нарушении способности пациента адекватно соотносить получаемые результаты с исходными условиями и возможными итогами. Нарушение критичности мышления проявляется у больных шизофренией и олигофренией.

Нарушение саморегуляции состоит в неспособности пациента к целенаправленности мыслительных процессов. В данном случае могут отсутствовать другие нарушения мыслительной деятельности, он может быть способен к сложным обобщениям, логическим заключениям. Однако эти способности сводятся к бесполезным в результате отсутствия целенаправленности, в результате чего не может привести к решению какой-либо задачи. Нарушение саморегуляции встречается у больных эпилепсией, шизофренией.

Резонерство заключается в склонности пациента много и длинно рассуждать о тех предметах и понятиях, которые либо ясны изначально, либо требуют лишь небольших пояснений. Резонерство также носит второе название «бесплодным мудрствованием».

Разноплановость суждений представляет собой рассуждения больного, а затем и сформировавшиеся суждения о каком-либо предмете или явлении, протекают в разных плоскостях.

Теоретический анализ проблемы исследования особенностей мышления при органических поражениях мозга у лиц, с алкогольной зависимостью актуализировал проведение эмпирического исследования, в ходе которого были использована следующая методика: субтест 4 Векслера. Данная методика направлена на определение нарушений мышления. Используется для обследования лиц разных возрастов.

Для выявления статистически значимых различий была проведена статистическая обработка данных с помощью U-критерия Манна-Уитни. $U_{\text{эмп}} = 107 \leq U_{\text{кр}} = 192$ при $p = 0,01$ для $n = 25$. Анализ данных позволяет сделать вывод, что показатели мышления у здоровых людей и у людей с алкогольной зависимостью статистически значимо различаются. Чаще всего нарушается процесс обобщения. Люди с патологией неспособны полноценно обобщать и правильно классифицировать различные понятия. Но, несмотря на это, у некоторых могут не наблюдаться нарушения мышления.

Необходимо отметить, что поскольку хронический алкоголизм негативно влияет на эмоциональную составляющую человека, что в свою очередь ещё в большей степени ухудшает ситуацию с нарушением мышления. Люди, имеющие алкогольную зависимость, склонны к негативному мышлению, часто испытывают чувство вины, беспокойства, депрессии.

Из-за всех нарушений, описанных выше, у людей с алкогольной зависимостью могут возникать проблемы в повседневной жизни. Они испытывают проблемы в общении, им сложно понимать и воспринимать информацию, требуется больше для этого времени, а также адекватно оценивать ситуацию. В результате данных проблем могут возникать конфликты с окружающими, родными, на работе и в других сферах жизнедеятельности.

Нарушение мышления при алкогольной зависимости протекает по-разному и следует помнить, что все люди разные, и каждый случай алкогольной зависимости протекает с личностными особенностями. Уровень нарушения мышления может изменяться в зависимости от определенных факторов, таких как степени развития болезни, продолжительности алкогольного опьянения, наличия сопутствующих психических заболеваний и многих других.

Список использованных источников

- 1 Сычева, М. А. Органические поражения головного мозга / М. А. Сычёва, И. Г. Сергеева, А. А. Тулупов. – Новосибирск: РИЦ НГУ, 2015. – 32 с.
- 2 Хомская, Е. Н. Нейропсихология / Е. Н. Хомская. – СПб.: Питер, 2005. – 496 с.
- 3 Крюкова, О. О. Особенности когнитивной сферы у лиц, страдающих алкогольной зависимостью / О. О. Крюкова. – Екатеринбург: уральский государственный университет, 2019. – 58 с.
- 4 Полин, А. В. Медицинская психология. Полный курс. / А. В. Полин. – М.: Научная книга, 2013. – 125 с.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Доклады аспирантов, магистрантов и студентов

А. С. Ковелько

Научный руководитель: Н. Н. Красовская, канд. социол. наук, доцент
Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ПЕРСОНАЛА В УСЛОВИЯХ МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА

В статье автор исследует особенности формирования мотивации персонала в организации и рассматривает систему стимулирования как один из ключевых инструментов управления. Современные условия требуют от организаций повышенного внимания к внутренним ресурсам, особенно к человеческому капиталу, поскольку именно он определяет эффективность деятельности и конкурентоспособность. В связи с этим актуализируется вопрос о том, как система стимулирования влияет на уровень мотивации работников и какие методы оказываются наиболее действенными в условиях современной организации. Особое внимание в исследовании уделено медицинской сфере как высокзатратной и требующей высокого уровня вовлечённости персонала.

Ключевые слова: мотивация персонала, стимулирование, управление персоналом, система стимулирования, медицинская организация.

A. S. Kovelko

Scientific adviser: N.N. Krasovskaya, PhD in Sociology, Ass. Professor
Belarusian State University,
Minsk, Republic of Belarus

FORMATION OF STAFF MOTIVATION IN THE CONDITIONS OF MEDICAL CENTER

In the article, the author explores the features of employee motivation within an organization and considers the incentive system as one of the key management tools. Modern conditions require organizations to pay increased attention to internal resources, especially human capital, as it directly determines operational efficiency and competitiveness. In this regard, the question arises as to how the incentive system affects employee motivation and which methods are most effective in today's organizational environment. Particular attention in this study is given to the medical sector as a high-cost area that demands a high level of employee engagement.

Keywords: employee motivation, incentives, personnel management, incentive system, medical organization.

Эффективное управление персоналом невозможно без понимания механизмов мотивации – внутренней силы, побуждающей человека к определённым действиям. Именно мотивация становится фундаментом, на котором строится продуктивная трудовая деятельность и устойчивое развитие организации.

Термин «мотивация» впервые ввёл А. Шопенгауэр, определив его как «причинность, видимую изнутри» [5, с. 15]. С тех пор исследователи уделяют всё больше внимания поиску способов побуждения персонала к эффективному труду.

В научной литературе мотивация трактуется как многогранное явление. Она является одновременно и совокупностью факторов, и динамическим процессом, который формируется под воздействием внутренних и внешних условий. Исходя из этого, можно дать комплексное определение мотивации: это процесс побуждения к деятельности, направленный на формирование мотивов трудового поведения под воздействием комплекса внешних и внутренних факторов [3, с. 65].

Для построения эффективной системы управления персоналом важно учитывать как содержательные, так и процессуальные теории мотивации. Так, А. Маслоу в своей иерархии потребностей утверждал, что только после удовлетворения базовых потребностей (в пище, безопасности) человек стремится к социальному признанию и самореализации [4, с. 211]. В свою очередь, Ф. Герцберг выделил гигиенические факторы и мотиваторы, указывая, что одни предотвращают неудовлетворённость, а другие – действительно побуждают к действию [2, с. 13].

Современный подход к формированию мотивации в организации требует учёта как индивидуальных потребностей работника, так и организационной культуры. Последняя задаёт рамки ценностей и норм, в которых формируются трудовые ориентиры сотрудника. Как подчёркивается в теоретических источниках, мотивация в управлении персоналом понимается как процесс активизации внутренней мотивации и создания внешней мотивации работников для их побуждения к эффективному труду [1, с. 180].

Актуальность темы исследования обусловлена возрастанием интереса к проблеме стимулирования персонала и мотивации труда. В первую очередь, это связано с быстро изменяющимися социально-экономическими условиями жизни общества, в котором организации для своей успешной и эффективной работы делают акцент на своих сотрудниках. От того, насколько персонал организации будет заинтересован в трудовой деятельности, зависит успешность и конкурентоспособность организации. В связи с этим возрастает интерес к поиску актуальных и действенных методов и форм управления человеческими ресурсами, которые, в основном, опираются на классические теории, описывающие взаимосвязь стимулирования труда, удовлетворенности работой сотрудников, социально-психологического климата в коллективе с общим успехом организации.

В соответствии с этим **целью организованного нами исследования:** повышение мотивации персонала посредством совершенствования системы стимулирования.

Объект исследования: мотивация персонала.

Предмет исследования: система стимулирования как инструмент повышения мотивации персонала.

В исследовании приняли участие работники организации в количестве 70 человек, среди которых 48 женщин и 22 мужчины разных профессий – 35 врачей, 17 медицинских сестер, 6 специалистов по работе с клиентами, 4 бухгалтера, 2 специалиста отдела закупок и маркетинга, 2 работника юридического отдела, 4 работника колл-центра. Возраст испытуемых – от 25 до 50 лет.

На **первом этапе исследования** был проведен анализ действующей системы стимулирования персонала в организации ООО «Томография» и анкетирование с целью выявления мнения сотрудников об их удовлетворенности работой, выявления их мотивации и лояльности к компании, удовлетворенности системой стимулирования труда.

На **втором этапе исследования** в качестве диагностических инструментов были выбраны методика двухфакторной модели Ф. Герцберга, а также методика оценки мотивации К. Замфир (в адаптации А. Реана).

Результаты диагностики по методике Ф. Герцберга позволили установить, что большинство сотрудников не испытывают устойчивого удовлетворения трудом. Это отражено в таблице 1, где видны преобладающие значения гигиенических факторов над мотивационными на констатирующем этапе.

Таблица 1 – Средние показатели по методике Ф. Герцберга (констатирующий этап)

Показатели	Среднее значение
Гигиенические факторы	18,5
Мотивационные факторы	11,2

Аналогичные выводы были подтверждены данными методики К. Замфир: высокий уровень внешней положительной и отрицательной мотивации (в ожидании материального вознаграждения или в страхе наказаний) при низкой внутренней мотивации (таблица 2).

Таблица 2 – Средние показатели по методике К. Замфир (констатирующий этап)

Показатели	Среднее значение
Внутренняя мотивация (ВМ)	4,1
Внешняя положительная (ВППМ)	4,5
Внешняя отрицательная (ВОМ)	4,3

На основе полученных результатов была разработана *программа совершенствования системы стимулирования*, включающая нематериальные формы поощрения (публичное признание достижений, возможности для развития), гибкие графики и регулярную обратную связь. Была также разработана обновленная система стимулирующих выплат и дополнительных бонусов.

После внедрения программы и проведения повторной диагностики показатели мотивации изменились. В таблицах 3 и 4 представлены результаты повторного тестирования по методикам Герцберга и К. Замфир.

Таблица 3 – Средние показатели по методике Ф. Герцберга (контрольный этап)

Показатели	Среднее значение
Гигиенические факторы	16,4
Мотивационные факторы	15,3

Таблица 4 – Средние показатели по методике К. Замфир (контрольный этап)

Показатели	Среднее значение
Внутренняя мотивация (ВМ)	4,7
Внешняя положительная (ВППМ)	4,1
Внешняя отрицательная (ВОМ)	3,4

На *заключительном этапе исследования* проводилось определение эффективности разработанной программы по совершенствованию системы стимулирования персонала в организации ООО «Томография».

В результате *повторного анкетирования* было выявлено, что 63 опрошенных сотрудника (90 %) полностью удовлетворены работой в организации, 7 сотрудников (10 %) – в целом удовлетворены работой. Неудовлетворенных среди работников не осталось.

Для статистического подтверждения значимости различий между этапами была использована проверка гипотез с применением t-критерия Стьюдента (независимые выборки, $n = 70$). Обработка результатов проводилась с помощью статистического программного пакета SPSS Statistics 23. Данные представлены в таблицах 5 и 6.

Таблица 5 – Результаты *t*-критерия Стьюдента по методике Ф. Герцберга (до и после внедрения программы)

Показатель	Значение <i>t</i> -критерия
Гигиенические факторы	4,14
Мотивационные факторы	–9,70

Таблица 6 – Результаты *t*-критерия Стьюдента по методике К. Замфир (до и после внедрения программы)

Показатели мотивации	Значение <i>t</i> -критерия
Внутренняя мотивация (ВМ)	–4,4
Внешняя положительная (ВПМ)	3,38
Внешняя отрицательная (ВОМ)	5,92

Почти все полученные значения превышают критическое значение (при $p < 0,05$), что свидетельствует о статистически значимых различиях между показателями до и после реализации программы. Это указывает на успешность внедрённых мероприятий.

Полученные данные имеют высокую практическую значимость. Программа стимулирования, ориентированная на нематериальные аспекты труда, продемонстрировала положительное влияние на рост внутренней мотивации, снижение зависимости от внешних стимулов и повышение профессиональной удовлетворённости сотрудников.

Как отмечают современные исследователи, переход к внутренне мотивированному труду способствует:

- росту вовлечённости;
- снижению уровня текучести;
- улучшению корпоративного климата;
- увеличению производительности труда.

В случае ООО «Томография» после реализации программы отмечено уменьшение конфликтности, увеличение инициативности и улучшение взаимодействия внутри коллектива.

Таким образом, гипотеза исследования о том, что совершенствование системы стимулирования способствует росту мотивации персонала, подтвердилась. Комплексный подход, сочетающий материальные и нематериальные стимулы, показал высокую эффективность.

Формирование мотивации персонала является одним из ключевых факторов успешного функционирования и устойчивого развития современной организации. В условиях постоянных изменений внешней среды, усиления конкуренции и роста требований к качеству предоставляемых услуг возрастает значение эффективного управления человеческими ресурсами. Результаты проведённого исследования на базе медицинского центра ООО «Томография» подтвердили актуальность проблемы мотивации сотрудников и необходимость комплексного подхода к её решению.

Система мотивации персонала должна включать как экономические, так и организационные, морально-психологические инструменты, направленные на удовлетворение базовых и высших потребностей работников. Важнейшими направлениями формирования мотивации в исследуемой организации являются: улучшение условий труда, внедрение нематериальных форм поощрения, развитие корпоративной культуры и коммуникаций в коллективе, формирование благоприятного социально-психологического климата.

Для реализации эффективной системы стимулирования персонала рекомендуется разработка и внедрение нормативных документов, регламентирующих оплату труда, премирование, предоставление материальной помощи, порядок повышения заработной платы и систему льгот. Также целесообразно активно использовать нематериальные

методы мотивации, такие как признание заслуг, предоставление обратной связи, участие сотрудников в принятии управленческих решений, повышение уровня ответственности и значимости выполняемой ими работы.

Предложенные в рамках исследования мероприятия по повышению мотивации персонала, включая оригинальные формы вовлечения сотрудников (например, «копилка похвалы», деловые игры, выпуск корпоративной газеты), направлены на укрепление внутренних связей, усиление чувства принадлежности и повышение удовлетворённости трудом. Практическая реализация указанных рекомендаций позволит медицинскому центру ООО «Томография» не только повысить уровень мотивации работников, но и достичь высоких показателей в сфере качества обслуживания и эффективности деятельности в целом.

Таким образом, мотивация персонала – это многогранный и динамичный процесс, требующий постоянного внимания со стороны руководства, гибкости подходов и готовности к инновациям в сфере управления трудом. Систематическая работа в данном направлении является неотъемлемым условием устойчивого развития организации и её конкурентоспособности на рынке.

Опыт ООО «Томография» может быть использован другими учреждениями здравоохранения как модель для внедрения системы управления мотивацией персонала, основанной на современных теориях и эмпирических данных.

Список использованных источников

- 1 Белашова, В. В. Моральные и материальные виды стимулирования / В. В. Белашова // Инновационная наука. – 2017. – Т. 2. – №4. – С. 179-181.
- 2 Герцберг, Ф. Мотивация к работе / Ф. Герцберг, Б. Моснер, Б. Снидерман; пер. с англ. Д.А. Куликов. – М.: Вершинина, 2007. – 240 с.
- 3 Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000 – 512 с.
- 4 Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Питер, 2002. – 480 с.
- 5 Управление персоналом организации. Учебник / Под ред. А. Я. Кибанова. – М.: ВЛАДОС, 2007. – 276 с.

А. Н. Рабушиц

Научный руководитель: Т. В. Тратинко
Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ И САМОЭФФЕКТИВНОСТИ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Статья посвящена эмпирическому исследованию взаимосвязи между профессиональной идентичностью и самоэффективностью молодых специалистов. В работе описана актуальность исследования данной проблематики, а также проведен анализ особенностей профессиональной идентичности и самоэффективности как факторов профессиональной успешности. В результате исследования были выявлены эмпирические показатели, свидетельствующие о наличии корреляционных связей между профессиональной идентичностью и самоэффективностью предметной деятельности у молодых специалистов.

Ключевые слова: профессиональная идентичность; самоэффективность; трудовая деятельность; профессиональная успешность; молодой специалист.

A. N. Rabushchysch
Scientific adviser: T. V. Tratsinko
Belarusian State University,
Minsk, Republic of Belarus

THE CORRELATION BETWEEN PROFESSIONAL IDENTITY AND SELF-EFFICACY YOUNG PROFESSIONALS

The article is devoted to the empirical study of the correlation between professional identity and self-efficacy of young professionals. The paper describes the relevance of the study of this issue and analyzes the features of professional identity and self-efficacy as factors of professional success. The study revealed empirical indicators indicating the presence of correlations between professional identity and self-efficacy of subject activity among young specialists.

Keywords: professional identity; self-efficacy; labor activity; professional success; young specialist.

Проблема формирования детерминант, влияющих на профессиональное становление личности активно изучается в отечественной психологии.

Е. П. Ермолаева рассматривается профессиональную идентичность как компонент личной идентичности, обеспечивающий успешное личностно-профессиональное развитие и успешность человека. Профессиональная идентичность – регулятор, выполняющий стабилизирующую и преобразующую функции. Автор считает, что данный детерминант определяет высокий уровень овладения профессией, реализуется устойчивым согласование основных элементов профессионального процесса [3, с. 52].

К. А. Абульханова-Славская, исследуя подходы к классификации профессиональной идентичности, описывает типы самореализации личности в профессии [1, с. 16]:

- 1) самореализация личности обусловлена осознанным выбором профессии, который совпадает с личностными качествами человека;
- 2) самореализация в профессии взаимосвязана с развитием и совершенствованием личностных качеств и способностей;
- 3) в основе самореализации находится развитие самоанализа, самоконтроля, проявление инициативы;
- 4) профессиональный выбор взаимосвязан и взаимообусловлен динамикой профессионального развития.

Исследователи определяют психологические характеристики, детерминирующие становление профессиональной идентичности специалиста. К ним относятся

- ценностно-смысловая сфера личности специалиста;
- мотивы и мотивация выбора профессии и выполнения профессиональных функций;
- содержательные характеристики «Я-концепции» личности;
- уровень эмоционального и социального интеллекта;
- стратегии профессиональных решений и выбор карьерного пути;
- профессиональные перспективы и самооффективность специалиста в профессиональной деятельности.

Таким образом, проведенный теоретико-методологический анализ исследований показывает, что профессиональная идентичность является фундаментальной основой профессионализма специалиста. Являясь системным, динамичным, многоуровневым социально-психологическим феноменом, профессиональная идентичность выступает результатом развития совокупности когнитивного, эмоционального, поведенческого компонента отождествления человека себя с профессией.

Профессиональная идентичность развивается поступательно, степень ее выраженности способствует более успешному совладению со стрессовыми ситуациями, гибкому реагированию на изменения в профессиональной сфере, повышая производительность труда, а также улучшая качество взаимодействия в коллективе. Кроме того, она оказывает значительное влияние на карьерную траекторию и удовлетворенность жизнью в целом.

Успешность специалиста в профессии предполагает выполнение деятельности, выполняя качественно должностные обязанности, профессиональные задачи, что требует постоянного повышения квалификации и личностно-профессионального роста специалиста. Таким образом, самоэффективность специалистов в профессиональной деятельности обеспечивается уровнем их личностно-профессионального развития.

Сущность феномена самоэффективности заключается в том, что каждый человек способен анализировать и осознавать свои индивидуальные способности, а после этого применять умения и навыки наиболее эффективно.

Самоэффективность включает два основных компонента: компетентность, необходимую для достижения успеха, и самооценку компетентности.

Согласно исследованиям А. Бандуры, Дж. Капрара, Д. Сервона, именно «уверенность в своей компетентности, а не сами по себе умения, способности и личностные качества являются необходимым стимулом, детерминируют поведение человека и определяют степень настойчивости, упорства при обучении и более высокие результаты в профессиональной деятельности» [2].

Молодые специалисты приходят на рынок труда с определенными ценностными установками и ожиданиями, которые сформировались под влиянием социальной и профессиональной среды, уровня личностно-профессионального развития и других характеристик. Современные молодые специалисты более мобильны, им присущи гибкость мышления и ее творческий характер, креативность и предприимчивость.

В настоящее время рынок труда требует от выпускника вуза особой ответственности, личностной зрелости и социально-психологической готовности к профессиональной деятельности, готовности к самообразованию и саморазвитию. Ему необходимо быть эффективным в решении профессиональных задач, свободно и гибко включаться в социальные и профессиональные группы, исполнять разные профессиональные задачи.

В соответствии с этим *цель исследования*: выявить взаимосвязь профессиональной идентичности и самоэффективностью молодых специалистов.

В исследовании принимали участие 60 молодых специалистов, в возрасте от 19 до 25 лет.

В качестве основного диагностического материала использовались две методики: методика исследования профессиональной идентичности (МИПИ) Л.Б. Шнейдер; методика Диагностика самоэффективности (Маддукс, Шеер).

В результате по исследованию профессиональной идентичности молодых специалистов было выявлено, что:

- у 24 молодых специалистов (40 %) статус их профессиональной идентичности – диффузный;
- у 16 специалистов (27 %) преждевременный статус;
- 12 молодых специалистов (16 %) обладают статусом мораторий идентичности;
- 5 специалистов (8 %) отличились псевдоидентичным статусом;
- 3 молодых специалиста (5 %) обладают достигнутым статусом профессиональной идентичности.

Средний показатель составляет 2,03 балла, что соответствует статусу – мораторий идентичности.

Исследование самоэффективности в сфере предметной деятельности у молодых специалистов было выявлено, что средние значения уровня самоэффективности преобладает у 40 молодых специалистов (67 %), низкие значения характерен для 12 специалистов (20 %), и высокие – у 8 людей (13 %).

Среднее показател составляет 17,43 балла, что соответствует среднему уровню и означает, что молодые специалисты зачастую характеризуются адекватной самооценкой, которая позволяет им ставить реалистичные цели и добиваться их, также у таких людей чаще оптимистические или пессимистические сценарии развития событий.

По исследованию самооффективности в сфере межличностного общения, было выявлено, что у 40 специалистов (67 %) низкий уровень самооффективности, средний – у 17 (28 %), а высокий – у 3 молодых специалистов (5 %).

Средний показатель составляет 2,36 балла, что соответствует низкому уровню выраженности. Это может свидетельствовать о трудностях в установлении контактов у молодых специалистов, им характерен недостаточная уверенность в коммуникациях, сниженная способность эффективно решать коммуникативные задачи.

После проверки эмпирических данных, на нормальность распределения, были получены результаты распределения, которые показали нормальное распределения по переменной «Самооффективность межличностного общения», «Самооффективность предметной деятельности», но так как переменная «Профессиональная идентичность» показало отличный от нормального, поэтому для выявления взаимосвязи используется коэффициент корреляции Спирмена.

Полученные результаты свидетельствуют о наличии у молодых специалистов умеренной корреляции между профессиональной идентичностью и самооффективностью предметной деятельности ($r = 0,512$, $p = 0,05$).

При этом не установлено достоверной взаимосвязи между профессиональной идентичностью и самооффективностью межличностного общения ($r = 0,202$, $p > 0,05$).

По результатам проведенного исследования были сделаны следующие выводы:

Среднее значение выраженности самооффективности в сфере предметной деятельности у молодых специалистов свидетельствуют об адекватной оценке потенциала сфере их жизнедеятельности, низкие показатели самооффективности в сфере межличностного общения у молодых специалистов, указывают на трудности в установлении и поддержании коммуникации.

Профессиональная идентичность молодых специалистов находится на недостаточном уровне развития, результаты исследования говорят о присутствии у большинства испытуемых состоянии кризиса их идентичности.

В качестве мер, направленных на развитие профессиональной идентичности молодых специалистов, нами были разработаны следующие рекомендации:

1 В процессе адаптации молодого специалиста необходимо внедрять в практику сопровождения молодых специалистов программы профессиональной адаптации, включающие тренинги личностного и профессионального роста, что будет способствовать формированию устойчивой профессиональной позиции и снижению тревожности в начале карьеры.

2 Внедрить в практику организаций систему наставничества. Целесообразно стимулировать взаимодействие молодых специалистов с более опытными коллегами для передачи профессиональных норм, ценностей и поведенческих моделей, способствующих осознанию принадлежности к профессиональному сообществу.

3 Включить молодых специалистов в активный обучающий процесс в трудовой деятельности, что будет способствовать развитию профессиональных компетенций и расширение зоны ответственности. Активное освоение новых знаний и навыков через обучение, участие в семинарах, конференциях и проектах повышает уровень уверенности, способствует самооффективности и укрепляет профессиональную идентичность.

4 Создать условия для профессионального самовыражения, посредством участия в конкурсах, проектах, волонтерских инициативах или временных стажировках в смежных областях, что позволит молодым специалистам расширить сферу профессионального опыта, развить креативность и повысить субъективную значимость своей деятельности.

5 Обеспечить психологическое сопровождение и поддержку ресурсной среды молодых специалистов. Организовать психологическое консультирование и формирование поддерживающей профессиональной среды, что будет способствовать преодолению кризисных состояний и укреплению позитивного отношения к профессиональной деятельности.

Путь к осознанию своей профессиональной роли может быть нелегким, но этот этап важен для личностного и профессионального роста. Следование данных рекомендаций помогут осознать свои профессиональные цели и справиться с временными трудностями, превратив кризис в точку личностного и карьерного развития.

Список использованных источников

1 Абульханова-Славская, К.А. О путях построения психологии личности / К.А. Абульханова-Славская // Психологический журнал. 1983. – Т.4. – № 1. – С. 14-29.

2 Васильева, Т.И. Динамика профессиональной самоэффективности будущего педагога-психолога / Т.И. Васильева: автореф. дис. ... канд. психол. наук: М., 2008. – С. 25.

3 Ермолаева, Е. П. Профессиональная идентичность и маргинализм: концепция и реальность (статья первая) / Е. П. Ермолаева // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22. – № 4. – С. 51-59.

Е. А. Сорокина

Научный руководитель: Н. Н. Красовская, канд. социол. наук, доцент
Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И СТРЕССА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ СИСТЕМЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ

В статье автор исследует взаимосвязь между эмоциональным выгоранием и стрессом у специалистов системы социальной защиты. Актуальность данного исследования обусловлена высокой нагрузкой и эмоциональными трудностями, с которыми сталкиваются работники социальной сферы, что может приводить к развитию эмоционального выгорания.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, специалисты социальной защиты, профессиональная деятельность, стресс.

Е. А. Sorokina

Scientific adviser: N. N. Krasovskaya, PhD in Sociolog. Sciences, Ass. Professor
Belarusian State University,
Minsk, Republic of Belarus

PECULIARITIES OF THE CORRELATION BETWEEN EMOTIONAL BURNOUT AND STRESS IN PROFESSIONAL ACTIVITY OF SPECIALISTS OF THE SOCIAL PROTECTION SYSTEM

In the article the author explores the correlation between emotional burnout and stress among social protection system specialists. The relevance of this study is due to the high workload and emotional difficulties faced by social workers, which can lead to the development of emotional burnout.

Keywords: emotional burnout, social protection specialists, professional activity, stress.

В последние годы интерес к проблеме эмоционального выгорания значительно возрос как в научной, так и в практической психологии. Это связано с серьёзными последствиями выгорания, влияющими как на личность, так и на её окружение. Важно своевременно распознавать его признаки и применять меры профилактики.

Наиболее подвержены выгоранию специалисты, чья работа связана с высокой эмоциональной нагрузкой: врачи, педагоги, психологи, сотрудники правоохранительных органов, социальные работники и представители сферы обслуживания. В последнее время выгорание всё чаще наблюдается и у тех, чья деятельность не предполагает постоянного общения, например, у программистов.

Современные социально-экономические условия способствуют накоплению стрессов, вызванных экологическими, профессиональными и социальными факторами. Это приводит к эмоциональному напряжению и перегрузке физиологических и психических функций организма. Одним из наиболее частых последствий становится стресс [1, с. 4].

Рабочий стресс – актуальная проблема: треть сотрудников сталкиваются с ним напрямую, ещё четверть называют работу основным источником напряжения. Это негативно сказывается на здоровье и требует внимания со стороны руководства, поскольку влияет на стабильность и продуктивность коллектива [2, с. 22].

В рамках данной проблемы было организовано и проведено исследование, нацеленное на выявление взаимосвязи эмоционального выгорания и стресса у специалистов социальной защиты.

Объект исследования: эмоциональное выгорание и стресс.

Предмет исследования: взаимосвязь эмоционального выгорания и стресса у специалистов системы социальной защиты.

В исследовании принимали участие 60 специалистов в возрасте от 22 до 41 года, работающих в сфере социальной защиты г. Гомеля: Городского центра социального обслуживания семьи и детей, Территориальных центров социального обслуживания (Центрального, Железнодорожного и Новобелицкого районов), а также Центрального районного отдела города и Гомельского областного управления Фонда социальной защиты населения.

В качестве основного диагностического инструментария в исследовании были использованы две методики: «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко в модификации Е. П. Ильиной [3], а также «Шкала воспринимаемого стресса» [4]. Обработка эмпирических данных осуществлялась с применением статистического пакета SPSS Statistics 23. Для анализа взаимосвязей между показателями использовался коэффициент корреляции Спирмена.

На *первоначальном этапе эмпирического исследования* была проведена оценка особенностей проявления эмоционального выгорания, в рамках которой применялась методика В. В. Бойко (в модификации Е. П. Ильиной). Результаты данного этапа представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования уровня эмоционального выгорания специалистов

Показатели	Уровень	%
1	2	3
Неудовлетворённость собой	Не сложившийся	36,7
	Складывающийся	36,7
	Сложившийся	26,7
Загнанность в клетку	Не сложившийся	48,3
	Складывающийся	28,3
	Сложившийся	23,3

Окончание таблицы 1

1	2	3
Редукция профессиональных обязанностей	Не сложившийся	38,3
	Складывающийся	33,3
	Сложившийся	28,3
Эмоциональная отстранённость	Не сложившийся	33,3
	Складывающийся	30
	Сложившийся	36,7
Деперсонализация	Не сложившийся	40
	Складывающийся	35
	Сложившийся	25

Результаты исследования продемонстрировали широкий спектр эмоциональных состояний среди специалистов системы социальной защиты. Почти половина респондентов не испытывает чувства неудовлетворённости своей профессиональной деятельностью и не ощущает ограниченности в рамках выполняемых обязанностей, что свидетельствует о достаточно высоком уровне профессионального удовлетворения. В то же время значительная доля опрошенных демонстрирует симптомы, указывающие на риск развития эмоционального выгорания, включая нарастающее ощущение неудовлетворённости и психологического давления.

Снижение профессиональной активности может отражать снижение мотивации и вовлечённости в рабочий процесс. Дополнительную обеспокоенность вызывает наличие признаков эмоционального отстранения и деперсонализации, охватывающих заметную часть специалистов. Несмотря на то что многие сотрудники продолжают сохранять эмоциональную связь с клиентами, у ряда работников уже отмечаются ранние проявления деперсонализации.

На *втором этапе эмпирического исследования* необходимо было выявить уровень воспринимаемого стресса среди специалистов социальной защиты. Для этой цели использовалась методика «Шкала воспринимаемого стресса». Результаты анализа полученных данных отображены на рисунке 1.

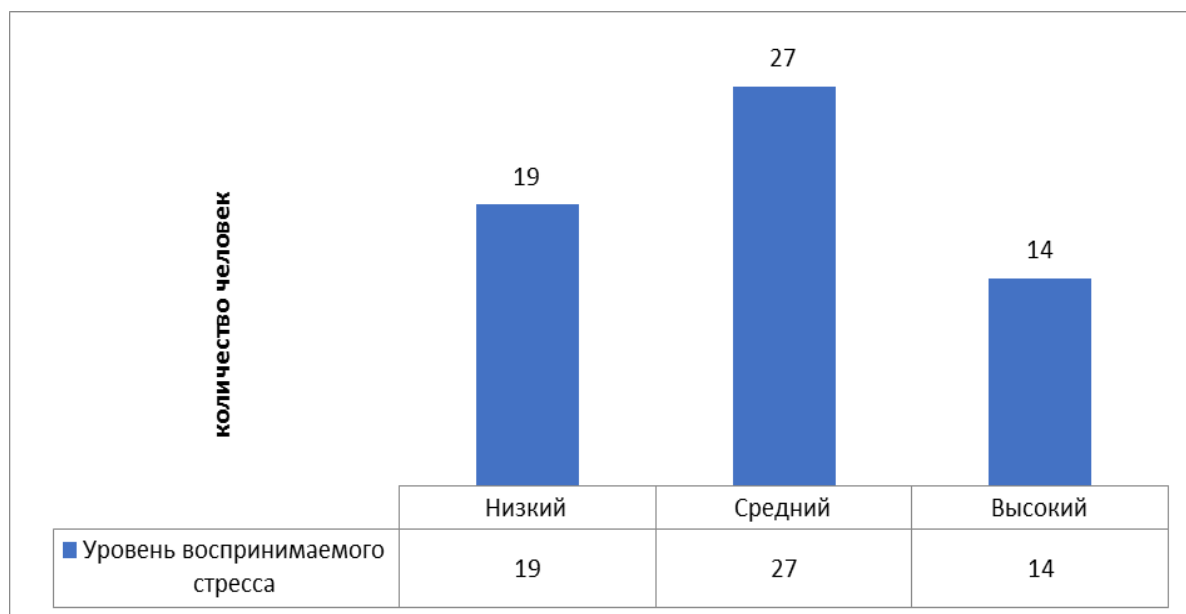


Рисунок 1 – Уровень воспринимаемого стресса у специалистов

Анализ полученных данных показал, что 27 человек (45 % выборки) продемонстрировали средний уровень воспринимаемого стресса, что указывает на широкую распространённость этого состояния среди обследованных. В то же время 19 человек (31,7 %) отметили низкий уровень стресса, что может свидетельствовать об их высокой стрессоустойчивости и способности эффективно справляться с внешними нагрузками. Особое внимание требует группа из 14 респондентов (23,3 %) с высоким уровнем стресса, поскольку это может неблагоприятно сказаться на их психологическом благополучии и спровоцировать рост напряжённости в рабочем коллективе.

На завершающем этапе исследования была проведена математическая обработка полученных результатов. Для установления взаимосвязи между эмоциональным выгоранием и стрессом испытуемых специалистов, был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Значимые корреляционные связи между симптомами эмоционального выгорания и стресса представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты корреляционного анализа с использованием критерия корреляции Спирмена

Шкалы методик	Значение r -критерия	Достоверность результатов (p -уровень)
Неудовлетворённость собой – фактор дистресса	$r = -0,260$	$p \leq 0,05$
Редукция профессиональных обязанностей – фактор дистресса	$r = -0,309$	$p \leq 0,01$

Статистический анализ выявил умеренно выраженную отрицательную корреляцию между уровнем самонеудовлетворённости и дистрессом ($r = -0,260$, $p < 0,05$). Это говорит о том, что участники, испытывающие сильную неудовлетворённость собой, как правило, демонстрируют более низкий уровень дистресса. Подобное может быть связано с тем, что такие респонденты выработали определённые стратегии эмоционального саморегулирования или уже адаптировались к своему состоянию, снижая чувствительность к стрессовым воздействиям.

Также установлена умеренная отрицательная корреляция между редукцией профессиональных обязанностей и уровнем дистресса ($r = -0,309$, $p \leq 0,01$). Это означает, что при сокращении рабочих задач у сотрудников наблюдается снижение уровня дистресса, что логично – уменьшение нагрузки даёт больше ресурсов для восстановления и эмоционального равновесия.

Таким образом, гипотеза о существовании взаимосвязи между эмоциональным выгоранием и стрессом у специалистов системы социальной защиты была частично подтверждена.

На основе полученных данных целесообразно предложить следующие рекомендации для специалистов социальной защиты:

1 *Проведение тренингов по стресс-менеджменту.* Рекомендуется организовывать обучающие занятия, включающие как теоретические основы, так и практические упражнения (дыхательные техники, медитации, визуализация). Такие тренинги позволят сотрудникам освоить и применить навыки саморегуляции в повседневной работе [5, с. 161].

2 *Организация психологической поддержки.* Важно обеспечить сотрудникам доступ к индивидуальным консультациям с психологом не реже одного раза в месяц.

Это позволит своевременно обсуждать личные и профессиональные трудности, получать квалифицированную помощь, а также развивать устойчивость к стрессу и профилактике выгорания [6, с. 224].

3 *Улучшение рабочих условий.* Целесообразно провести анонимный опрос с целью выявления основных источников стресса на рабочем месте. Полученные данные помогут определить приоритетные направления для улучшения условий труда и создать более благоприятную рабочую атмосферу.

4 *Развитие эмоционального интеллекта.* Для профилактики выгорания предлагается дважды в год организовывать тренинги, направленные на развитие способности осознавать и управлять своими эмоциями. Это позволит сотрудникам эффективнее взаимодействовать с коллегами и клиентами, а также повысит уровень эмоциональной устойчивости и командной сплочённости.

Список использованных источников

1 Бильданова, В. Р. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / В.Р. Бильданова, Г.К. Бисерова, Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.

2 Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко – М: Информационно-издательский дом «Филинь», 1996. – 472 с.

3 Опросник «Диагностика эмоционального выгорания В.В. Бойко» (в модификации Ильиной) [Электронный ресурс] // Академия последипломного образования: 28.10.2019. – Режим доступа: https://new.academy.edu.by/files/documents/VRVUO/Boiko-Ilin_Diagnostika.pdf (дата обращения: 10.05.2025).

4 Опросник на воспринимаемый стресс [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://psytests.org/stress/pss.html> \ (дата обращения: 15.05.2025).

5 Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

6 Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – СПб: Питер: Питер-принт, 2014. – 336 с.

А. В. Хвостова

Научный руководитель: А. А. Смык

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ

В статье рассматривается влияние ценностных ориентаций на профессиональное самоопределение личности. Особое внимание уделяется тому, какие социально-психологические факторы способствуют формированию профессиональной идентичности и осознанному выбору профессии. В заключении подчеркивается важность развития системы профориентации и поддержки молодёжи в процессе профессионального самоопределения.

Ключевые слова: ценностные ориентации, профессиональное самоопределение, профессиональная идентичность, карьерный выбор, мотивация, личностный рост, профориентация, социально-психологические факторы.

A. V. Khvostova

Scientific adviser: A. A. Smyk

Francisk Skorina Gomel State University,
Gomel, Republic of Belarus

VALUE ORIENTATIONS AND PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION OF PERSONALITY

This article examines the influence of value orientations on the professional self-determination of an individual. Special attention is given to the social and psychological factors that contribute to the formation of professional identity and the conscious choice of a profession. The conclusion emphasizes the importance of developing a system of career guidance and support for youth in the process of professional self-determination.

Keywords: value orientations, professional self-determination, professional identity, career choice, motivation, personal growth, social-psychological factors.

Актуальность изучения ценностных ориентаций и профессионального самоопределения обусловлена быстрыми изменениями в обществе, усложнением рынка труда, необходимостью формирования у молодёжи устойчивых жизненных и профессиональных приоритетов. От правильного выбора профессии и осознанного отношения к труду зависит не только личностное развитие, но и успешная интеграция человека в социум.

Изучением ценностных ориентаций и профессионального самоопределения личности рассматривались как зарубежными, так и отечественными учёными. Основы теории ценностей были заложены в работах Г. Олпорта, Ш. Шварца, а также М. Вебера, который подчёркивал роль ценностей как основы социального действия. В отечественной психологии значительный вклад внесли Л. И. Божович и В. А. Ядов, исследовавшие формирование ценностных ориентаций в процессе социализации. Проблема профессионального самоопределения стала актуальной с развитием индустриального общества. Ф. Парсонс одним из первых предложил научный подход к выбору профессии, а Д. Супер и Е. А. Климов разработали этапы и типы профессионального самоопределения, а также методики профориентации. Современные исследования рассматривают ценностные ориентации как фундамент профессионального выбора, подчёркивая влияние семьи, образования и индивидуальных особенностей на формирование профессиональной идентичности.

В условиях современного общества, где изменения происходят с большой скоростью, понимание ценностных ориентаций личности становится особенно важным. Ценности определяют убеждения, предпочтения и поведение человека, в том числе и в профессиональной сфере. Профессиональное самоопределение занимает центральное место в процессе выбора карьерного пути, поскольку оно напрямую связано с личными приоритетами и желаниями индивида. Этот процесс является непрерывным и сопровождает человека на протяжении всей жизни, требуя постоянного анализа и переосмысления своего профессионального развития.

Социализация человека начинается в раннем детстве и продолжается на протяжении всей жизни. Семья, детский сад, школьный класс, группа сверстников, ученический коллектив и трудовой коллектив – все эти социальные группы являются носителями различных систем ценностей, которые регулируют поведение личности и формируют ее ценностные ориентации. Понятие ценностных ориентаций было введено в социальную психологию, а затем адаптировано в социологии как аналог философской категории системы ценностей. В философии ценностные ориентации играют центральную роль в сознании, они обеспечивают устойчивость личности и преемственность в поведении и деятельности [1].

В социологии ценностные ориентации понимаются как идеологические, политические, моральные и эстетические принципы, на основе которых субъект оценивает реальность

и ориентируется в ней, а также дифференцирует объекты по их значимости. Лишь социально зрелая личность способна осознанно делать выбор [1]. Системы ценностей обычно индивидуальны, но формируются в контексте общественного сознания. Важно учитывать два ключевых параметра: уровень иерархии структуры ценностных ориентаций, их содержание и направленность. Первый параметр критически важен для оценки личностной зрелости, второй – для анализа содержания и степени предпочтения одних ценностей другим.

Ценностные ориентации, являющиеся центральным элементом личности, отражают сознательное отношение человека к социальной действительности и определяют мотивацию его поведения, оказывая существенное влияние на все стороны жизни. Система ценностных ориентаций формирует содержательную сторону ориентации и служит основой для формирования представлений об окружающем мире, отношения к другим людям и к самому себе, а также для формирования мировоззрения и мотивации.

В современной психологии ценностные ориентации рассматриваются как предпочтения или неприятие определённых смыслов, которые служат основой формирования личной жизни и поведения. Они определяют общую направленность интересов и стремлений личности, иерархию предпочтений, цели и мотивационные программы, уровень притязаний и престижных предпочтений [2]. Ценности существуют в виде многоуровневой системы, включающей высшие ценности (целевые значения) и вторичные ценности (средние значения). Личностные ценности образуют систему ценностных ориентаций, включающую основные характеристики человека.

Известный русский учёный В. А. Ядов разработал диспозиционную концепцию регуляции социального поведения, согласно которой человек обладает сложной иерархически организованной системой диспозиционных образований, регулирующих его поведение и деятельность. Каждый уровень этой системы включает три ключевых компонента: потребность, ситуацию и диспозиционное образование, регулирующее поведение и деятельность человека [3]. Эти диспозиционные образования носят аксиологический характер, поскольку система ценностных ориентаций формируется на высшем уровне развития личности и регулирует поведение в наиболее значимых социальных ситуациях.

Многие исследователи подчёркивают важность формирования системы ценностных ориентаций личности. Например, Л. Кольберг, изучая этапы нравственного развития, связывает их с этапами психического развития. Анализируя психологические аспекты взросления личности, П. М. Якобсон указывает на ключевую роль динамических изменений в ядре личности, связанных с усвоением ценностей, норм и требований общества [3]. Система ценностей отражает основные идеи и идеалы своего времени, что подтверждается историческими исследованиями изменений ценностных приоритетов в разные эпохи.

Профессиональное самоопределение – это избирательное отношение человека к миру профессий и выбранной специальности, основанное на осознанном выборе с учетом личных ценностей, способностей и внешних условий. Важно отметить, что профессиональное самоопределение – это не разовое событие, а длительный процесс, который включает в себя этапы профессиональной ориентации, выбора профессии, профессионального становления и развития.

Мотивационная сфера личности тесно связана с системой ценностей, которые определяют приоритет одних мотивов над другими. По мнению Б. Ф. Поршневой, в основе личности лежит функция выбора, означающая приоритет одного мотива над другими, что возможно только в том случае, если в основе сравнения мотивов лежат ценности. В. А. Ядов выделяет социально-психологический и общепсихологический подходы к изучению ценностных ориентаций, указывая на важность социализации личности и ее адаптации к групповым нормам, а также на исследование высших мотивационных структур [4].

Для поддержки процесса профессионального самоопределения необходимо: предоставлять информацию о профессиях и рынке труда, предоставлять консультации в области профориентации, организовывать наставничество и коучинг, создавать возможности для профессионального развития и переподготовки, а также создавать благоприятную среду для самореализации.

Таким образом, понятие «профессиональное самоопределение» охватывает явление, представляющее собой совокупность психических процессов. К его основным признакам относятся: осознание ценности профессии, основанное на информированности о ней; самооценка собственных возможностей в освоении профессии и реализации себя в данной сфере, а также сопоставление этой самооценки с внешней оценкой окружающих.

Выбор карьеры и профессиональное самоопределение становятся особенно актуальными в условиях современных изменений и кризисов общественных отношений. Правильный выбор профессии и целенаправленная профориентация имеют решающее значение как для формирования жизненных целей личности, так и для развития общества в целом. Профессиональное самоопределение отражает личный выбор человека в процессе приобретения профессии и выхода на рынок труда.

В ходе исследования взаимосвязи ценностных ориентаций человека и его профессионального самоопределения стало ясно, что ценности играют ключевую роль в формировании профессиональной идентичности и выборе карьеры. Ценностные ориентации определяют не только предпочтения и интересы личности, но и ее мотивацию к достижению профессиональных целей. Осознание и понимание собственных ценностей позволяет человеку более осознанно подходить к выбору профессии и строить свою карьеру.

Такие ценности, как стремление к самореализации, социальная ответственность, материальное благополучие или желание помочь другим, оказывают существенное влияние на процесс профессионального самоопределения. Они формируют ориентиры при выборе профессии, а также влияют на удовлетворённость работой и общую удовлетворённость жизнью. Например, люди, которые ценят творчество и инновации, скорее всего, выберут карьеру в творческих индустриях, в то время как те, кто ценит стабильность и безопасность, могут предпочесть более традиционные профессии.

Профессиональное самоопределение включает в себя несколько ключевых этапов: самоанализ, исследование доступных профессий, принятие решений и планирование карьеры. На каждом из этих этапов важную роль играют ценностные ориентации. Самоанализ помогает человеку понять свои сильные и слабые стороны, а также определить, какие профессии соответствуют его внутренним убеждениям и жизненным целям. Изучение профессий, напротив, даёт возможность сопоставлять личные ценности с требованиями различных сфер деятельности.

Практические аспекты взаимодействия ценностных ориентаций и профессионального самоопределения важны и в контексте профориентационных и образовательных программ. Консультанты по вопросам карьеры могут использовать методы выявления ценностей, чтобы помочь клиентам лучше понять свои предпочтения и определиться с выбором карьеры. Образовательные учреждения, в свою очередь, могут включать в себя курсы, направленные на развитие навыков самоопределения и осознания ценностей, что будет способствовать более эффективному выбору профессии у студентов.

Кроме того, корпоративная культура организаций также влияет на ценностные ориентации сотрудников. Компании, которые активно продвигают и развивают ценности, соответствующие интересам своих сотрудников, могут создать более гармоничную и продуктивную рабочую среду. Это, в свою очередь, повышает удовлетворённость работой и снижает текучесть кадров.

Исследование показало, что успешное профессиональное самоопределение невозможно без учёта ценностных ориентаций. Люди, выбирающие карьеру, соответствующую их внутренним убеждениям, как правило, демонстрируют более высокий уровень мотивации, креативности и удовлетворённости работой. Важно понимать, что ценности могут меняться на протяжении жизни и этот процесс также влияет на профессиональное самоопределение. Поэтому необходимо сохранять открытость к переменам и готовность переоценить свои ценности и карьерные цели.

Таким образом, ценностные ориентации человека и профессиональное самоопределение представляют собой взаимосвязанный процесс, требующий тщательного анализа и понимания. Важно осознавать, что выбор профессии – это не только практическое решение, но и отражение внутреннего мира человека, его ценностей и убеждений. В быстро меняющемся мире и рынке труда осознание своих ценностей и активное участие в процессе профессионального самоопределения становятся необходимым условием успешной и приносящей удовлетворение карьеры. Данное исследование подчёркивает важность интеграции ценностного подхода в системы профориентации и профессиональной подготовки, что, в свою очередь, будет способствовать более полному раскрытию потенциала каждого человека в его профессиональной жизни.

Список использованных источников

- 1 Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М.: Питер, 2002. – 720 с.
- 2 Рокич, М. Ценности в человеческой жизни / М. Рокич. – М.: Прогресс, 1973. – 320 с.
- 3 Якобсон, П.М. Психология развития личности / П.М. Якобсон. – М.: Просвещение, 1987. – 304 с.
- 4 Ядов, В.А. Социальная психология / В.А. Ядов. – М.: Юрайт, 2015. – 432 с.

А. Н. Чубчик

Научный руководитель: О. В. Маркевич

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

МОТИВЫ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ ПОДРОСТКОВ И ИХ ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В СЕМЬЕ

Приведены данные эмпирического исследования мотивов выбора профессии подростков с разными особенностями взаимодействия в семье. Показано, что большая часть подростков ориентируется на внешние мотивы. Во взаимодействии подростков в семье были выявлены следующие особенности: «Нетребовательность-требовательность», «Мягкость-строгость», «Отвержение-принятие», «Отсутствие сотрудничества-сотрудничество», «Несогласие-согласие», «Непоследовательность-последовательность», «Удовлетворенность отношениями».

Ключевые слова: мотив, выбор профессии, подросток.

A. N. Chubchik

Scientific adviser: O. V. Markevich

Francisk Skorina Gomel State University,
Gomel, Republic Of Belarus

MOTIVES FOR CHOOSING A PROFESSION FOR TEENAGERS WITH DIFFERENT FEATURES OF FAMILY INTERACTION

The data of an empirical study of the motives for choosing a profession of adolescents with different characteristics of family interaction are presented. It is shown that the majority of teenagers are guided by external motives. The following features were identified in the interaction of adolescents in the family: “Undemanding-demanding”, “Gentleness-severity”, “Rejection-acceptance”, “Lack of cooperation-cooperation”, “Disagreement-consent”, “Inconsistency-consistency”, “Relationship satisfaction”.

Keywords: motive, choice of profession, teenager.

В настоящее время вопрос профессиональной мотивации учащихся занимает одно из центральных мест в процессе определения собственной профессиональной позиции и интеграции в современное общество.

«Выбор и принятие профессии – всегда критический момент в развитии личности. Этот процесс связан с решением комплекса противоречий, в основе которых лежит развивающаяся оппозиция между индивидуальными и социальными потребностями», – пишет Ю. П. Поваренков [1].

Мотивация при выборе профессии – это стимулы, ради которых человек готов приложить свои усилия, то есть на что ориентировался молодой человек при выборе той или иной профессии [2].

Исследование проблемы мотивации связано, прежде всего, с изучением источников, вызывающих активность человека, движущих сил его действий и поведения, а также с попыткой понять, что именно стимулирует человека к деятельности, каков внутренний стимул и ради каких целей он её выполняет. Термин мотив рассматривался во многих теориях разных ученых, наиболее обширно мотив трактуется А. Н. Леонтьевым. Он утверждает, что мотив можно определить как материальный или идеальный предмет, который побуждает и направляет себя на деятельность или поступок, ради которого они осуществляются [3, с. 243].

Грамотный и осознанный выбор профессии для подростков предполагает учет их профессиональной пригодности и соответствия выбранной деятельности их индивидуальным возможностям. Важнейшими элементами процесса формирования профессионального самоопределения выступают личностные характеристики, включающие интересы, склонности, способности и специфические черты характера. Эти факторы играют ключевую роль в способности подростка не только выбрать подходящую профессию, но и успешно развиваться и реализовываться в выбранной сфере деятельности. Кроме того, понимание собственных сильных сторон и предпочтений способствует формированию устойчивой мотивации и осознанному планированию профессионального пути.

На основании полученной информации нами было проведено исследование мотивов выбора профессии подростками.

Цель исследования: изучить и описать мотивы выбора профессии подростков и их взаимодействие в семье.

Эмпирическое исследование проводилось на базе ГУО «Средняя школа № 1, г. п. Лельчицы». В исследовании приняли участие 135 подростков в возрасте 15–17 лет, проживающие в полных семьях.

Для выявления мотивов выбора профессии подростков использовался тест «Мотивы выбора профессии» Р. В. Овчаровой.

Для того, чтобы рассмотреть, на какие мотивы ориентируются подростки при выборе профессии, проиллюстрируем результаты исследования на таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования мотивов выбора профессии у подростков, в виде средних показателей

Мотивы	Количество респондентов	Количество респондентов %
Внутренние индивидуально-значимые	20	15
Внутренние социально-значимые	26	19
Внешние положительные	34	25
Внешние отрицательные	55	41

Данные, представленные в таблице 1, показывают, что у учащихся 10–11 классов преобладают внешние отрицательные мотивы (41 %).

В качестве факторов, оказывающих влияние, могут выступать такие, как давление родителей при выборе профессии, критика со стороны взрослых, осуждение сделанного выбора и другие обстоятельства. Мотивы подобного рода являются скорее негативными стимуляторами: школьник принимает решение о профессии под воздействием страха перед возможными негативными последствиями. В результате такой выбор лишён положительной эмоциональной окраски и сопровождается стрессом и тревогой, а также характеризуется отсутствием внутреннего желания осваивать профессию.

Наименьшее количество выбора относится к внутренним индивидуально-значимым мотивам (15 %). Подростки данной группы выбирают профессию, основываясь на своих способностях, склонностях и возможностях, что подразумевает наличие определенного уровня самопознания: профессия должна предоставлять возможности для личностного развития и самораскрытия. Эти мотивы считаются наиболее благоприятными при выборе профессии, так как характеризуются высокой степенью осознанности и понимания собственных целей и интересов.

При обработке, интерпретации и анализе данных, подростков можно разделить на две группы: респонденты, которые опирались на внутренние мотивы выбора (ориентация на собственные желания, способности, интересы). Оценка способностей происходила на основе представлений учащихся о своих возможностях. Во вторую группу попали подростки, делавшие выбор согласно внешним мотивам (ориентация на мнение родителей, родственников, друзей, учителей, различные жизненные обстоятельства, уровень заработной платы, престиж и востребованность профессии).

Для наглядности, представим диаграмму, где отмечены мотивы выбора профессии в процентном соотношении на рисунке 1.

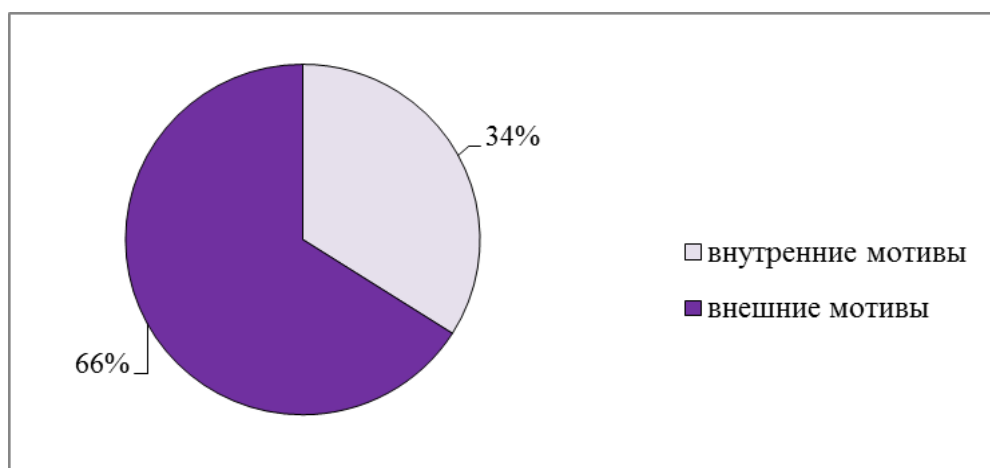


Рисунок 1 – Результаты соотношения подростков, ориентированных на внешние и внутренние мотивы, в %

Рассмотрев данную диаграмму, можно отметить, что большинство подростков отдают предпочтение внешним мотивам (66 %) и значительно меньший процент – внутренним мотивам (34 %).

В старшем школьном возрасте происходит активное становление личности и её самоутверждение. Подростки стремятся к самореализации в разных сферах и направлениях деятельности. Это вызывает познавательную активность, а соответственно и рост мотивации к познанию и учению. Как ранее было отмечено, учебная мотивация у подростков делится на внутреннюю и внешнюю. Многие исследования показывают, что преобладание внутренних мотивов наиболее эффективно с точки зрения удовлетворенности трудом и его производительности.

Однако, обобщая результаты исследования по мотивам выбора профессии, можно сделать вывод, что большая часть подростков ориентируется на внешние мотивы, что может приводить к выбору профессий, которые не соответствуют внутренним интересам и способностям подростка, а в дальнейшем может вызывать недовольство и профессиональное выгорание. Подростки, выбирающие карьеру по внешним причинам, могут не испытывать удовлетворения от своей работы, что затрудняет личностное и профессиональное развитие. Стремление соответствовать внешним стандартам может привести к более частым изменениям карьерного пути: подростки могут менять профессии в поисках удовлетворения и соответствия собственным ожиданиям.

Для изучения подростков с внутренними и внешними мотивами и их взаимодействие в семье был проведен статистический анализ с использованием *t*-критерия Стьюдента. Результаты со значениями представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты изучения подростков с внутренними и внешними мотивами и их особенности взаимодействия в семье

Шкалы	Внутренние мотивы	Внешние мотивы	<i>t</i> -критерий Стьюдента	Значимость различий
Нетребовательность-требовательность	48,7	69,11	6,5	Значим (0,01)
Мягкость-строгость	53,96	74,76	6,8	Значим (0,01)
Автономность-контроль	47,78	49,72	0,5	Не значим
Эмоциональная дистанция-близость	71,28	66,11	1,6	Не значим
Отвержение-принятие	76,46	69,56	2,6	Значим (0,01)
Отсутствие сотрудничества-сотрудничество	77,74	54,72	7,1	Значим (0,01)
Несогласие-согласие	63,48	53,89	2,7	Значим (0,01)
Непоследовательность-последовательность	89,41	71,5	7,1	Значим (0,01)
Авторитетность	68,54	72,83	1,4	Не значим
Удовлетворенность отношениями	83,02	73,67	2,7	Значим (0,01)

По представленным значениям, видно, что достоверные различия наблюдаются по шкалам: «Нетребовательность-требовательность» ($t_{\text{эм}} = 6,5$), «Мягкость-строгость» ($t_{\text{эм}} = 6,8$), «Отвержение-принятие» ($t_{\text{эм}} = 2,6$), «Отсутствие сотрудничества-сотрудничество» ($t_{\text{эм}} = 7,1$), «Несогласие-согласие» ($t_{\text{эм}} = 2,7$), «Непоследовательность-последовательность» ($t_{\text{эм}} = 7,1$), «Удовлетворенность отношениями» ($t_{\text{эм}} = 2,7$).

Таким образом, родители проявляют больше требовательности и строгости по отношению к подросткам с внешними мотивами. Требовательность родителей может быть связана с их желанием подготовить детей к жизни, защитить их от неудач и помочь развить более здоровые внутренние ценности. При этом подростки считают родителей достаточно авторитетными, так как находятся в процессе формирования своей идентичности и могут воспринимать строгих родителей как вызов, который помогает им определиться с собственными ценностями и убеждениями.

К подросткам с внутренними мотивами, родители проявляют принятие, сотрудничество, согласие, последовательность, и подростки удовлетворены таким отношением

больше, чем подростки с внешними мотивами. Внутренние мотивы часто связаны с личными интересами и увлечениями. Родители могут видеть в этом потенциал для развития и достижения успеха, что побуждает их сотрудничать с подростками. Их отношения основаны на взаимном уважении, понимании и стремлении к гармоничным отношениям.

Список использованных источников

1 Поваренков, Ю. П. Психологическое содержание профессионального становления человека / Ю. П. Поваренков. – М. : Изд-во УРАО, 2002 – 160 с.

2 Взаимосвязь ценностей и карьерных ориентаций современных подростков / Е. Б. Пучкова [и др.] // Психол. наука и образование. – 2019. – Т. 24, №5. – С. 27 – 36.

3 Леонтьев, А. Н. Избранные психологические произведения: В 2 – х т. Т. П. – М.: Педагогика, 1983. – 320 .

ИННОВАТИКА В СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ (посвящается памяти М. Г. Кошмана)

В. А. Ильков

Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого,
г. Гомель, Республика Беларусь

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ. ИДЕИ М. Г. КОШМАНА

Статья посвящается памяти М. Г. Кошмана. В ней раскрывается тот тернистый путь, который пришлось преодолевать Михаилу Григорьевичу по пути поиска и реализации научной истины. Раскрывается сущность его идеи об формировании и будущем становлении спортивной психологии.

Ключевые слова: психология спорта, методологическая деятельность, психологическое знание, спорт, спортсмен, физкультурная деятельность.

V. A. Ilkov

Sukhoi State Technical University of Gomel,
Gomel, Republic of Belarus

THE STRATEGIC DIRECTION OF SPORTS PSYCHOLOGY DEVELOPMENT. THE IDEAS OF M.G. KOSHMAN

The article is dedicated to the memory of M. G. Koshman. It reveals the thorny path that Mikhail Grigorievich had to overcome on the way to find and realize scientific truth. The essence of his idea about the formation and future development of sports psychology is revealed.

Keywords: psychology of sports, methodological activity, psychological knowledge, sport, athlete, physical activity.

На протяжении всей жизни человеку, в независимости от поколений, требуется регулярная психологическая помощь, чтобы справляться с жизненными трудностями. Кто-то соглашается с этим, кто-то считает, что участие в жизни человека сторонних людей – это проявление слабости характера и не способности самостоятельно справиться с затруднениями в той или иной жизненной ситуации.

На протяжении многих лет развития спорта в бывшем советском союзе, а потом, после его распада, и в суверенных странах СНГ, спортивная подготовка спортсменов в большинстве своём строилась, прежде всего, на совершенствовании их физической составляющей, технической и тактической подготовке. Психическая и психологическая составляющая тренировочного процесса играла второстепенную роль в динамике развития спортсмена. В большинстве своём игнорировалось в тренировочном процессе и в соревновательной деятельности – тренирование внутренней составляющей человека – его главного «руководителя» всеми физическими процессами – психики. Возникающие психологические затруднения у спортсменов во время подготовительного и соревновательного периодов такие как: тревожность, предстартовое волнение, внутренние личностные переживания и конфликты – списывались на внешние и временные внутренние факторы, которые в большинстве своём со временем пройдут, и спортсмен самостоятельно сможет с ними справиться. Уровень психологического взаимодействия спортсмена с тренером заключался в проговаривании тактических схем ведения соревновательной деятельности и в эмоциональной поддержке спортсмена в виде стандартных фраз: «ты сильнее, ты справишься, мы должны победить любой ценой и т. д.».

Многие представители «старой школы» подготовки спортсменов могут возразить о важности психологической подготовки спортсмена. Их аргумент в том, что «справлялись, становились чемпионами без вашего «мозгоправства». Но в данной теории нет фундаментальности утверждения, поскольку никто не сможет отрицать и тот фактор, что у людей существует собственная, врожденная психологическая теория и если она правильная, то таких людей принято называть «психологически устойчивыми». Нельзя утверждать о полном отсутствии психического и психологического тренирования спортсменов в былые времена. Благодаря врожденным талантам и гениальности великих тренеров воспитывались и взращивались не менее талантливые и успешные спортсмены. Так современный кинематограф уделяет даже больше внимания при показе исторических спортивных событий именно психологической подготовке спортсменов, демонстрируя процесс становления спортсмена через вереницу проблем, которые ему было необходимо решать для достижения высоких результатов в спорте, и зритель как бы проживает все эти этапы вместе с героем, в тоже время, фрагментарно иллюстрируется физическая подготовка спортсмена, которая, на наш взгляд, обладает не менее высокой степенью зрелищности. Такой пример является упрощенной формой доказательства того, что никто не исключает присутствия и востребованности в те времена психологического фактора на пути к высоким достижениям.

Итак, с высокой долей вероятности можно говорить о том, что психология спорта на стыке прошлого и современности вступает в конфликт с другими составляющими тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. В большинстве своём говорим о её необходимости, о проведении целенаправленной психологической подготовке только после свершенного факта неудачи. В интервью спортсменов и тренеров, именно после рефлексии состоявшихся соревнований и свершившихся неудач, мы слышим слова, в какой-то степени оправдания, что не хватило психологической составляющей в борьбе за победу.

Современная психология пытается найти своё важное место в подготовке спортсменов. Учёные новаторы и целеустремленные энтузиасты на протяжении многих десятилетий продвигали свои идеи и сталкиваясь с жестким неприятием, но несмотря ни на что не опускали руки, и всё равно с «пенной у рта» убеждали в важности и неизбежности прихода спорта к целенаправленной работе по психологическому тренированию не только спортсменов, но и тренеров.

Таким ярким представителем команды психологов-методологов был наш наставник Михаил Григорьевич Кошман. Вся его научная и практическая деятельность была направлена на культивирование в белорусском физкультурно-спортивном движении идей процветания и развития. Пройдя методологическую школу российских и белорусских методологов, Михаил Григорьевич видел своим предназначением в белорусской спортивной науке – продвижение психолого-методологических знаний в структуру образовательного процесса. Он утверждал, что овладение методологическими знаниями и умениями, а в последствии и навыками, позволит спортсмену добиваться наивысших достижений в спорте, тренерам поможет более качественно проектировать тренировочный процесс, а простому обывателю обеспечит правильно организованную оздоровительную деятельность. Наиболее детально Михаил Григорьевич изучал процессы развития проектной культуры и рефлексивной культуры. Он утверждал, что именно культурная форма осуществления проектной и рефлексивной деятельности позволит спроектировать, предвидеть и оценить степень эффективности спортивной деятельности. Всячески настаивал на том, что обучение методологической деятельности не должно носить, прежде всего, фрагментарный характер, и категорически отрицал любую подмену понятия, чем в большинстве своём сейчас занимаются мнимые новаторы для достижения собственных коростных целей. Искажая истинную суть методологического учения, они тем самым, подрывают степень важности психолого-методологической работы в физкультурно-спортивном движении.

Не секрет, что на современную образовательную площадку устремились те, кто в 90-х – 2000-х годах на корню «рубил» истинные знания и методологическую деятельность, которые продвигал Михаилом Григорьевичем и его команда единомышленников. В жизни так часто бывает, что те, кто вносят что-то новое, неизведанное сталкиваются с жестоким отрицанием и непониманием, с желанием окружающих недоученых похоронить все то инновационное, что исходит не из их уст. С таким состоянием дел к сожалению, столкнулся и Михаил Григорьевич. Но как истинный борец (сам он мастер спорта по борьбе вольной), он четко шел к поставленной цели: развивать методологическую школу в Беларуси, продвигать её конструктивные идеи и развивать профессионально-педагогическое образование в нашей Республике. И результат есть, пусть и огромной ценой. Михаил Григорьевич опубликовал множество научных трудов, взрастил целую плеяду настоящих профессионалов педагогов, видящих своим предназначением осуществление только качественной, истинной педагогической деятельности, сдвинул с мертвой точки психолого-методологическую работу в сфере физической культуры и самое главное, что со своей работой он стал одним из первопроходцев на пути к качественному развитию профессионально-педагогического физкультурного образования в Беларуси.

Методологическая гениальность Михаила Григорьевича Кошмана заключалась в том, что он предвидел стратегию и неизбежность развития спортивной психологии, её глобальную значимость для спорта высоких достижений и обывательского физкультурного движения. Но, к сожалению, как это часто бывает, спустя лишь несколько десятилетий спортивное и научное сообщество признало и стало внедрять в физкультурно-спортивную деятельность фундаментальные основы методологических и психологических знаний.

В наших руках будущее его научных устремлений и идей. Нет места лженауке, только истинная наука приведет к по-настоящему качественному профессионально-физкультурному образованию, которое, в свою очередь, позволит с наибольшей эффективностью осуществлять деятельность, направленную на достижение наивысших результатов в спорте и в жизни. Развитие психолого-методологической деятельности в структуре подготовки спортсменов и общего развития физкультурного движения в Республике Беларусь должно базироваться на критериальной основе методологического знания. Целенаправленная психолого-методологическая деятельность должна быть направлена на то, чтобы, овладев ею, спортсмен смог продемонстрировать настоящий максимум своих возможностей, и тем самым достигая победы для себя, он приносил бы славу и почёт своей Родине. Очень важно, чтобы психологическая работа не заканчивалась с окончанием спортивной карьеры спортсмена, много судеб великих спортсменов ломалось из-за не востребованности и безуспешного поиска себя. Такого не должно быть. Именно спортсмены, достигшие вершины высоких побед, являются истинными носителями структурированных знаний и умений, приведшие их к спортивным достижениям. С ними необходимо продолжать работать, чтобы они смогли прежде всего адаптироваться к новым реалиям жизни после спорта, а также смогли транслировать свои конструктивные знания и умения новому поколению спортсменов.

С. С. Кветинский, канд. пед. наук, доцент, **Е. А. Клименко**
Белорусский государственный университет транспорта,
Гомель, Республика Беларусь

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И КОГНИТИВНЫЕ МЕТОДЫ В СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ: МЕНТАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ БУДУЩЕГО

В статье рассматриваются современные технологии и когнитивные методы, применяемые в спортивной психологии для ментальной подготовки спортсменов.

Анализируются инновационные подходы, направленные на повышение психологической устойчивости и эффективности спортивной деятельности. Особое внимание уделяется интеграции цифровых технологий и нейронаук в практику спортивной психологии.

Ключевые слова: спортивная психология, ментальная подготовка, когнитивные методы, технологии, психологическая устойчивость, нейронаука, цифровые технологии, спортсмены, тренировки, стрессоустойчивость.

S. S. Kvetinsky, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports,
E. A. Klimenko
Belarusian State University of Transport,
Gomel, Republic of Belarus

MODERN TECHNOLOGIES AND COGNITIVE METHODS IN SPORTS PSYCHOLOGY: MENTAL TRAINING OF ATHLETES OF THE FUTURE

The article explores modern technologies and cognitive methods used in sports psychology for mental training of athletes. It analyzes innovative approaches aimed at enhancing psychological resilience and the effectiveness of sports performance. Special attention is paid to the integration of digital technologies and neuroscience into sports psychology practice.

Keywords: sports psychology, mental training, cognitive methods, technologies, psychological resilience, neuroscience, digital technologies, athletes, training, stress resistance.

Современный спорт требует от спортсменов не только высокого уровня физической подготовки, но и развитых ментальных навыков, способствующих достижению максимальных результатов. В последние годы наблюдается активное внедрение современных технологий и когнитивных методов в спортивную психологию, что позволяет значительно повысить эффективность ментальной подготовки. Цель данной статьи – рассмотреть основные инновационные подходы и технологии, используемые для подготовки спортсменов будущего, а также их влияние на психологическую устойчивость и спортивные достижения.

Ментальная подготовка – это комплекс психологических методов и техник, направленных на развитие у спортсмена устойчивости к стрессу, концентрации внимания, мотивации и управлению эмоциями. Эффективная ментальная подготовка способствует улучшению спортивных результатов, снижению риска психологического выгорания и повышению общего качества жизни спортсменов. Использование виртуальной реальности (VR) и дополнительная реальность (AR) технологий позволяет спортсменам моделировать соревновательные ситуации в контролируемой среде, что способствует развитию навыков концентрации и стрессоустойчивости. Исследования показывают, что тренировки с применением VR повышают адаптивные реакции организма и улучшают когнитивные функции (4). Биофидбек – метод, позволяющий спортсменам контролировать физиологические показатели (частоту сердечных сокращений, дыхание, мышечное напряжение) в реальном времени, что способствует развитию саморегуляции и снижению уровня тревожности (2). Нейрофидбек – технология, основанная на мониторинге и коррекции мозговой активности, помогает спортсменам улучшать концентрацию и управлять эмоциональным состоянием. Современные исследования подтверждают эффективность нейрофидбека в повышении когнитивной гибкости и устойчивости к стрессу (5). Когнитивно-поведенческая терапия применяется для коррекции негативных мыслей и формирования позитивных установок, что способствует улучшению психологического состояния спортсменов и повышению мотивации (1). Техника визуализации позволяет спортсменам мысленно проигрывать успешные действия, что улучшает нейронные связи и способствует лучшему выполнению задач на соревнованиях (3).

Современные технологии и когнитивные методы не только дополняют друг друга, но и создают новые возможности для комплексной ментальной подготовки. Например, сочетание VR с нейрофидбеком позволяет более точно моделировать и корректировать психологические реакции спортсменов. В будущем ожидается развитие персонализированных программ ментальной подготовки с использованием искусственного интеллекта и больших данных, что позволит учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена. Перспективы развития диагностики когнитивных функций спортсменов связаны с интеграцией современных теоретико-методологических подходов и цифровых технологий, что позволяет более точно и комплексно оценивать умственные способности спортсменов. Использование специфических спортивных тестов с реальными визуальными стимулами (фотографии, видео) помогает оценивать перцептивно-когнитивные навыки, важные для спортивного мастерства, учитывая опыт и знания спортсмена. Применение лабораторных когнитивных парадигм дает представление о базовых когнитивных механизмах, таких как внимание, память, скорость реакции, что важно для понимания когнитивного профиля спортсмена. Концепция экологической динамики оценивает когнитивные функции в реалистичных условиях, анализируя взаимодействие восприятия и действия, что приближает диагностику к реальным спортивным ситуациям. Цифровые платформы, такие как CogniFit, предоставляют объективные данные для оценки когнитивных способностей, помогают выявлять таланты, контролировать восстановление после травм (особенно сотрясений мозга) и создавать индивидуальные программы тренировок. Регулярный мониторинг когнитивных функций с помощью цифровых тестов позволяет отслеживать динамику развития и адаптировать подготовку спортсмена в долгосрочной перспективе. Диагностика когнитивных функций способствует более точному отбору спортсменов, снижая субъективность и повышая эффективность скаутинга.

Таким образом, перспективы диагностики когнитивных функций спортсменов связаны с переходом от универсальных лабораторных методов к интегрированным, персонализированным и цифровым подходам, которые учитывают специфику спорта и индивидуальные особенности атлетов. Когнитивной диагностики в спорте связано с развитием интегративных, персонализированных и технологичных методов, которые обеспечат более глубокое понимание когнитивного профиля спортсмена и позволят оптимизировать тренировочный процесс и восстановление. Современные методы ментальной подготовки также активно используют технологии искусственного интеллекта (ИИ) и машинного обучения для анализа данных спортсменов. Эти подходы позволяют создавать индивидуальные программы тренировок, основанные на точных моделях когнитивных и эмоциональных характеристик каждого атлета. Например, системы ИИ могут анализировать результаты когнитивных тестов, физиологических показателей и поведенческих данных, чтобы выявить слабые места и предложить оптимальные стратегии для их устранения. В результате спортсмены получают более точечную и эффективную подготовку, что способствует повышению их конкурентоспособности на международной арене. Еще одним важным направлением является развитие мобильных приложений и носимых устройств, которые позволяют спортсменам получать постоянную поддержку в процессе тренировок и соревнований. Такие устройства собирают данные о физиологических параметрах, уровне стресса, качестве сна и других важных аспектах психологического состояния. Интеграция этих данных с когнитивными тестами и нейронаучными методами дает возможность формировать комплексные профили спортсменов и своевременно корректировать тренировочный режим. Это особенно актуально в условиях высокой конкуренции, когда каждая мелочь может стать решающей для достижения успеха. Важным аспектом является также развитие виртуальной реальности (VR) в рамках командной подготовки и симуляции тактических ситуаций. Использование VR позволяет моделировать сложные игровые сценарии, тренировать командное взаимодействие и развивать стратегическое мышление в условиях максимально приближенных к реальности. Такой подход способствует не только

улучшению технических навыков, но и развитию когнитивных функций, таких как быстрота реакции, принятие решений и управление вниманием под давлением. В будущем ожидается расширение возможностей VR-технологий за счет интеграции с нейроинтерфейсами, что откроет новые горизонты для глубокой ментальной тренировки спортсменов.

Наконец, важным направлением является развитие междисциплинарных исследований, объединяющих спортивную психологию, нейронауку, информационные технологии и медицину. Такой синтез позволяет создавать более комплексные модели понимания психофизиологических процессов у спортсменов и разрабатывать инновационные методы их коррекции. Внедрение новых технологий требует постоянного научного сопровождения и оценки эффективности применяемых методов, что обеспечит их адаптацию к меняющимся условиям спортивной деятельности. В результате можно ожидать формирования новых стандартов в области ментальной подготовки спортсменов будущего – основанных на научных данных, цифровых технологиях и индивидуализированном подходе.

Ментальная подготовка спортсменов будущего невозможна без интеграции современных технологий и когнитивных методов. Использование VR, биофидбека, нейрофидбека, а также когнитивно-поведенческих техник и практик осознанности значительно повышает эффективность психологической подготовки, способствует развитию стрессоустойчивости и улучшению спортивных результатов. Перспективы развития данной области связаны с дальнейшим внедрением цифровых технологий и персонализацией тренировочных программ, что откроет новые горизонты в спортивной психологии.

Список использованных источников

- 1 Иванова Н. В. Когнитивно-поведенческая терапия в спортивной психологии. – Москва: Наука, 2022. – 120 с.
- 2 Кузнецова Л. Н. Биологическая обратная связь в спортивной практике. – Санкт-Петербург: Питер, 2019. – 95 с.
- 3 Peterson R. Mental imagery and sports performance. – New York: Springer, 2019. – 180 p.
- 4 Smith J. Virtual reality in sports training: A review. // Journal of Sports Sciences. – 2020. – Vol. 38, № 2. – P. 110-120.
- 5 Brown T. Neurofeedback and cognitive enhancement in athletes. – London: Routledge, 2021. – 220 p.

А. К. Бабенко

Научный руководитель: И. А. Шаршов, д-р. пед. наук, профессор
Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина,
г. Тамбов, Российская Федерация

ФОРМИРОВАНИЕ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Статья представляет собой теоретико-педагогический анализ формирования морально-волевых качеств у подростков в процессе занятий физической культурой. Воля рассматривается как неотъемлемая часть нравственного выбора, завязанного на личностно значимом усилии и преодолении. Особое внимание уделено возрастной специфике подростка как субъекта, находящегося в фазе ценностного самоопределения и внутренней нестабильности. Была предпринята попытка обосновать уникальность физической культуры как среды, где волевое поведение не декларируется, а проживается через действие. Представлены методические приёмы дозированное предъявление трудности, поддержка субъектной активности, соревновательные формы и рефлексия как механизм закрепления пережитого опыта. Показана значимость педагогических условий, обеспечивающих интеграцию двигательной, эмоциональной и смысловой составляющих в процессе волевого становления личности.

Ключевые слова: воля, подросток, физическая культура, морально-волевые качества, педагогические условия, преодоление, самоопределение, рефлексия.

A. K. Babenko

Scientific adviser: I. A. Sharshov, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Tambov State University named after G. R. Derzhavin,
Tambov, Russian Federation

FORMATION OF MORAL AND VOLITIONAL QUALITIES OF ADOLESCENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL CULTURE ACTIVITIES

The article is a theoretical and pedagogical analysis of the formation of moral and volitional qualities in adolescents in the process of physical culture. Will is considered as an integral part of moral choice, which is tied to personally significant effort and overcoming. Special attention is paid to the age specificity of the adolescent as a subject in the phase of value self-determination and internal instability. An attempt was made to substantiate the uniqueness of physical culture as an environment where volitional behavior is not declared, but lived through action. Methodological techniques – dosed presentation of difficulties, support of subjective activity, competitive forms and reflection as a mechanism of consolidation of the lived experience – are presented. The significance of pedagogical conditions providing integration of motor, emotional and semantic components in the process of volitional formation of personality is shown.

Keywords: will, adolescent, physical culture, moral and volitional qualities, pedagogical conditions, overcoming, self-determination, reflection.

Воля – это только обобщенное понятие, за которым скрывается много разных психологических элементов. Говоря о составных элементах воли, имеется в виду их совокупность, их количество, различия и связи между ними. Чаще всего отмечают такие качества воли, как целеустремленность, решительность, настойчивость, выдержка, самостоятельность, смелость.

Для подростка воля стоит на одном из первых мест. Люди, обладающие волевыми качествами, становятся для подростка идеалом, на который он хотел бы походить и которому старается подражать. Именно такой высокой оценкой подростками волевых свойств личности и объясняется то, что ребята в качестве перспективы самовоспитания чаще всего выдвигают задачу воспитания воли. Он часто уже сам ставит перед собой цели, сам планирует их осуществление. Но недостаточность воли сказывается, в частности, в том, что, проявляя настойчивость в одном виде деятельности, подросток может не обнаруживать ее в других видах.

Формирование воли как качества личности в отечественной педагогике сопряжено с воспитанием моральных основ. Воля не может существовать вне контекста оценочно-ценностного основания: волевое усилие возможно только тогда, когда цель осознана как лично значимая, а преодоление возникающих трудностей воспринимается как внутренне оправданный, осмысленный акт. Это делает волю не только психическим, но и нравственно-культурным феноменом. В противном случае волевое усилие становится пустым, подменяется механической настойчивостью, внешним принуждением или социально обусловленным действием без внутренней включённости.

Именно подростковый возраст – это особый период в жизни человека. Данный возрастной период не только активного стремления к познанию, кипучей энергии, бурной активности, жажды деятельности, но и активного развития всех личностных качеств, в том числе и волевых. Поэтому в этот период очень важно активизировать такие факторы, которые побуждают подростков к постоянному проявлению волевых качеств, развивают их, закрепляют среди необходимых личностных качеств. Поэтому ключевой задачей воспитания воли в этот период становится не просто тренировка настойчивости, а формирование глубокого внутреннего мотива, морально окрашенного, интеллектуально осмысленного.

Физическая культура в этом контексте уникальная педагогическая среда. Она предлагает живые, насыщенные ситуацией преодоления, взаимодействия, ошибки, усилия. В этой среде морально-волевые качества не декларируются, а проживаются. Подросток не слушает о воле, он действует. Он совершает выбор: довести упражнение до конца или сдаться; принять поражение или продолжить; поддержать товарища или уйти в себя. Эти выборы происходят здесь и сейчас. И потому обладают исключительной воспитательной силой [3, 6].

Теоретические основания формирования морально-волевых качеств

Морально-волевые качества – это целостный комплекс личностных свойств, определяющих устойчивость поведения, способность к саморегуляции, преодолению затруднений и осознанному действию в условиях внутреннего или внешнего сопротивления. Их формирование невозможно без включения как когнитивных, так и эмоционально-оценочных компонентов. Подросток должен не только уметь действовать вопреки, но и понимать, почему это важно, зачем он это делает, и что в этом есть ценность [1, 2].

Среди базовых морально-волевых качеств, наиболее значимых в подростковом возрасте, следует выделить настойчивость, целеустремлённость, самообладание, решительность и ответственность. Каждое из них не существует в изоляции: решительность предполагает быстрое принятие решения, но опирается на внутреннюю уверенность; настойчивость невозможна без осознания цели; самообладание формируется в условиях внутреннего напряжения и требует навыков эмоционального контроля. Таким образом, воспитание одного качества всегда сопряжено с развитием других [1, 4].

Научные подходы (Турина В. Е, Селиванова В. И, Веденова А. В) подчеркивают необходимость воспитания воли как системного педагогического процесса, опирающегося на специально организованные условия: преодоление трудностей, социальное взаимодействие, эмоционально насыщенные задачи. В контексте физической культуры эти условия естественно встраиваются в структуру урока или тренировки. Задача педагога не только организовать деятельность, но и интерпретировать её с точки зрения личностного роста [1, 2, 3].

Психологическая природа волевых усилий требует формирования у подростков не столько физической выносливости, сколько способности выдерживать внутреннюю борьбу. Именно здесь возникает педагогическая необходимость в интеграции физических и нравственно-ценностных задач.

Исходя из вышесказанного, процесс развития морально-волевой сферы личности подростков протекает взаимообусловлено в ходе урочной и внеурочной форм обучения. Результативность решения этого неоднозначного и многогранного вопроса обеспечивается путем использования педагогических условий, включающих особенности проведения учебных занятий и внеклассных мероприятий [5, 6].

Методические подходы к воспитанию морально-волевых качеств

Эффективность физических упражнений обусловлено, прежде всего, их содержанием. По определению спортивных физиологов, содержание физического упражнения – это совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения. Содержание физических упражнений обуславливает их оздоровительное значение, образовательную роль и, что особенно важно для нас, влияние на развитие качеств личности.

Одним из ключевых методических инструментов становится принцип дозированного усилия, не перегрузки, а последовательного усложнения. Упражнение должно быть достаточно трудным, чтобы поспособствовать включению волевого усилия, но не настолько непреодолимым, чтобы вызвать отказ. Только тогда подросток получает реальный опыт, как борьбы с собой, так и преодоления сомнений и усталости. Этот опыт становится базой для внутренней уверенности: «я могу, если постараюсь».

Важную роль играют и соревновательные формы. Однако важно понимать: соревнование не как способ выделить сильнейшего, а как условия педагогической мобилизации волевых усилий. Подросток в соревновании сталкивается не только с противником, но и с собой, со страхом, с тревогой, с ожиданиями. Здесь особенно важно сопровождение со стороны педагога, который акцентирует внимание не на результате, а на усилии, вложенном в преодоление [4].

Методика сопровождения должна включать и постфактум-рефлексию: обсуждение, разбор ситуации, проговаривание того, что получилось, а что нет. Без этого опыт остаётся телесным, неосмысленным. Именно через слово, через диалог подросток начинает распознавать волевое усилие как ценность. А значит внутренне закрепляет его. Также имеет значение и распределение ответственности. Подросток должен не просто выполнять задание, а принимать участие в организации процесса: планировать, оценивать, вносить предложения. Это создаёт ощущение субъектности, без которого воля превращается в подчинение. Педагог, в данном случае не только организатор, но и партнёр, поддерживающий и направляющий процесс личностного роста.

Организация урока физической культуры как пространства волевого воспитания требует комплексного подхода. Это и структура самого занятия, и характер заданий, и интонация общения, и система оценивания. Каждая деталь не технический элемент, а педагогический инструмент. Нельзя говорить о воспитании воли, если подросток чувствует страх ошибиться, если усилие не замечается, а результат оценивается формально.

Практически важно создавать такие ситуации, в которых формируется необходимость реализации произвольного усилия при выполнении двигательной задачи: это могут быть упражнения с преодолением времени, с элементами ответственности за партнёра, с необходимостью принятия решения в условиях неопределённости. При этом педагог должен постоянно направлять внимание подростка на сам акт усилия: «Что ты сейчас преодолел?», «Почему не сдался?», «Что помогло довести до конца?» – именно такие вопросы запускают внутренний анализ.

Неотъемлемым условием формирования устойчивого волевого поведения выступает грамотная регуляция нагрузки в пределах занятия. Если напряжение становится

чрезмерным и не находит своевременной разрядки, происходит не укрепление, а эрозия воли: вместо внутренней мобилизации возникает защитное отторжение, апатия, а нередко и физическое или эмоциональное истощение. Именно поэтому структура занятий должна строиться по принципу ритмической волновой динамики, чередование периодов интенсивного усилия с фазами восстановления, психологической разгрузки и эмоционального подкрепления. Такая волнообразность даёт подростку возможность не просто выстоять, но и внутренне принять происходящее как преодолимое и ценно значимое. В этой среде воля не ломается, она укореняется [6].

Физическая культура – это не только телесная практика, но и глубоко личностное пространство. Через неё подросток учится быть устойчивым, активным, решительным. Но это становится возможным только при условии, что педагог сознательно выстраивает урок как волевою ситуацию. В противном случае это просто движение, не переходящее в смысл.

Воспитание морально-волевых качеств – это не побочный продукт физкультурной деятельности, а её скрытая, но фундаментальная педагогическая функция. Там, где усилие проживается осмысленно, возникает не только физическая устойчивость, но и внутренняя. Подросток, способный к произвольному действию в момент сопротивления это не просто активный ученик, это человек, приобретающий основания быть субъектом собственной жизни.

В итоге оптимальная модель урока физической культуры для подростков напоминает гибрид силового тренинга и ценностного семинара: действия и смыслы взаимно усилены. Дистанция, время, количество повторений это лишь видимые показатели. Невидимый, но стратегически важный результат устойчивая привычка соотносить усилие с собственными ценностями. Когда ученик покидает зал не только с новым рекордом по подтягиваниям, но и с ясным ответом «зачем я не сдался», задача педагога выполнена.

Список использованных источников

- 1 Турин, В. Е. Воля и личность школьника: психологические механизмы развития / В.Е. Турин. – М.: Просвещение, 2010. – 188 с.
- 2 Селиванов, В. И. Воспитание волевых качеств у подростков в системе общего образования / В. И. Селиванов. – СПб.: Речь, 2013. – 212 с.
- 3 Веденов, А. В. Моральные ориентиры в физическом воспитании. // Теория и практика физической культуры / А. В. Веденов. – 2014. – №6. – С. 22–26.
- 4 Лях, В. И. Координационные и волевые способности школьников: диагностика и методика развития / В.И. Лях. – М.: ТВТ-Дивизион, 2015. – 264 с.
- 5 Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2016. – 496 с.
- 6 Иванова, С. А. Особенности проявления воли у подростков на уроках физической культуры / С. А. Иванова // Ученые записки Лесгафта. – 2018. – №4 (158). – С. 53–57.

Д. В. Пантелеева

Научный руководитель: Е. Ю. Дьякова, д-р мед. наук, доцент
Национальный исследовательский Томский государственный университет,
г. Томск, Российская Федерация

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ НА ВЫЯВЛЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА У ФУТБОЛИСТОВ 7–8 ЛЕТ

В статье представлены результаты исследования уровня тревожности у футболистов 7–8 лет в контексте соревновательной деятельности. Целью исследования

являлось определение степени выраженности тревожных состояний у юных спортсменов во время соревнований. Анализ полученных данных позволяет понять психологические особенности восприятия соревновательного стресса у данной возрастной группы.

Ключевые слова: тревожность, футбол, соревновательный процесс, психологическое тестирование, личностная тревожность, ситуативная тревожность, юные спортсмены, возраст 7–8 лет.

D. V. Panteleeva

Scientific adviser: E. Yu. Dyakova, Doctor of Medical Sciences, Professor
National Research Tomsk State University,
Tomsk, Russian Federation

PSYCHOLOGICAL TESTING TO IDENTIFY THE LEVEL OF ANXIETY DURING THE COMPETITIVE PERIOD IN 7–8-YEAR-OLD SOCCER PLAYERS

The article presents the results of the study of anxiety level in 7–8-years old soccer players in the context of competitive activity. The purpose of the study was to determine the degree of expression of anxiety states in young athletes during competition. The analysis of the obtained data allows us to understand the psychological features of the perception of competitive stress in this age group.

Keywords: anxiety, soccer, competitive process, psychological testing, personality anxiety, situational anxiety, young athletes, age 7–8-years.

Психологическое тестирование – важный инструмент в психологии, позволяющий оценивать психическое состояние и поведение человека. Особое внимание уделяется изучению уровня тревожности, который существенно влияет на качество жизни, социальные взаимодействия и профессиональную деятельность. В современном спорте, особенно в футболе, психологическая подготовка играет ключевую роль. Соревновательный период сопряжен с высоким эмоциональным напряжением, где тревожность становится важным фактором, влияющим на эффективность и психологическое благополучие юных спортсменов. Возраст 7–8 лет – важный период в развитии юного спортсмена, когда дети начинают осознанно воспринимать соревнования, оценивать свои результаты и сравнивать себя с другими, что может приводить к стрессу и тревожности. Игра как коллективная деятельность несет эмоциональную нагрузку, влияя на тревожность детей. При отборе в спортивные секции дети проходят только физический отбор, а личностная готовность не учитывается, что создает кризисный момент в их жизни. Методика оценки тревожности Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина (State-Trait Anxiety Inventory – STAI) позволяет дифференцированно измерять тревожность как личное свойство и как состояние, помогая определить выраженность тревожности в структуре личности.

Однако, к сожалению, методика Ч.Д. Спилбергера (STAI – State-Trait Anxiety Inventory) не предназначена для использования с детьми 7–8 лет. Она разработана для подростков и взрослых. Тем не менее, мы можем предоставить адаптированный вариант исследования, который будет включать элементы, методики Ч.Д. Спилбергера, но разработанные с учетом возрастных особенностей детей 7–8 лет. Этот адаптированный вариант не является стандартизированным тестом и не может быть использован для постановки диагнозов. Он предназначен для получения общего представления об уровне тревожности детей в контексте соревновательной деятельности.

При разработке анкеты рассматривались не только вопросы, связанные с личностной тревожностью, но также вопросы, которые затрагивают отношения с родителями, сверстника/одноклассниками, а также учителем. Отдельное внимание будет уделяться ситуативной тревожности, где все вопросы будут строго в рамках соревновательной

деятельности. Будут рассматриваться вопросы, непосредственно связанные с соревнованиями, чувствами детей перед играми, отношениями с тренером и одноклубниками, а также влияние поддержки родителей перед играми.

Для интерпретации результатов необходимо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). Сопоставление результатов по обеим подшкалам дает возможность оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для испытуемого.

Группы исследования:

Основная группа: мальчики-футболисты 1А класса (7–8 лет), участвующие в соревновательной деятельности.

Контрольная группа: мальчики того же возраста, которые не выступают на соревнованиях, не занимаются спортивной деятельностью (за исключением урочных занятий физической культурой в школе).

Это позволит сравнить уровень тревожности у спортсменов и не спортсменов.

Критерии включения в группу:

Основная группа: возраст 7–8 лет на момент проведения исследования; мужской пол; регулярные тренировки (не менее 3 раз в неделю) в футбольной секции или команде; участие в официальных или товарищеских футбольных матчах.

Контрольная группа: возраст 7–8 лет на момент проведения исследования; мужской пол; отсутствие занятий в спортивных секциях (футбол, волейбол, баскетбол, в том числе танцы и т. д.).

Критерии исключения из исследования: наличие диагностированных психических расстройств или серьезных проблем с поведением (по информации от родителей или медицинских документов); наличие серьезных физических заболеваний, которые могут повлиять на результаты тестирования; отказ ребенка от участия в тестировании; невозможность понимать и отвечать на вопросы теста (даже после адаптации и помощи экспериментатора).

Всего в опросе участвовало 20 детей: 10 мальчиков-футболистов и 10 мальчиков, которые не выступают на соревнованиях и не занимаются спортивной деятельностью (за исключением урочных занятий физической культурой в школе).

В ходе тестирования (особенно во время оценки ситуативной тревожности) велось наблюдение за следующими поведенческими индикаторами тревожности: физиологические реакции (Изменение цвета лица (покраснение, бледность), дрожание рук или голоса, частое моргание), двигательное поведение (Беспокойные движения (ерзание на стуле, перебирание пальцами), избегание зрительного контакта, застытие в напряженной позе), речевые реакции (Запинки в речи, тихий голос, неохотное участие), эмоциональные проявления (Наигранная улыбка, нахмуренные брови, плаксивость или раздражительность).

Метод записи данных наблюдения: на против каждого индикатора ставилась отметка (+, -, 0) в зависимости от того, наблюдался ли он у ребенка (+), отсутствовал (-) или было сложно определить (0). Фиксировалось общее количество положительных отметок по каждому ребенку.

В ходе тестирования были замечены двигательные действия детей, а именно ерзание на стуле. Это поведение часто связано с дискомфортом, беспокойством или необходимостью выпустить накопленную энергию. Двигательные действия, такие как ерзание, могут служить способом само регуляции, помогая ребенку справиться с внутренним напряжением. Однако, других реакций замечено не было. Дети вели себя сдержанно и спокойно. Все внимательно слушали и чувствовали себя комфортно. Было видно, что им достаточно интересно.

Результаты опроса: основная группа.

Личностная тревожность: минимальный показатель – 36, максимальный показатель – 52, среднее значение – 44,5 (умеренный уровень ЛТ). Среднее значение 44,5

указывает на умеренный уровень личностной тревожности в группе. Это означает, что большинство детей в этой группе склонны воспринимать широкий спектр ситуаций как потенциально угрожающие или стрессовые. Хотя показатели находятся в пределах умеренного уровня, важно помнить, что значения могут варьироваться от 36 до 52, что свидетельствует о различиях в индивидуальных уровнях личностной тревожности среди детей.

Ситуативная тревожность: минимальный показатель – 35, максимальный показатель – 50, среднее значение – 44 (умеренный уровень СТ). Среднее значение 44 указывает на умеренный уровень ситуативной тревожности. Это говорит о том, что в контексте соревновательной деятельности дети испытывают не значительное беспокойство, напряжение и дискомфорт. Умеренный уровень СТ может положительно влиять на их производительность, принятие решений и общее удовольствие от игры. Разброс значений от 35 до 50 также подчеркивает индивидуальные различия в реагировании на соревновательный стресс.

Общий показатель тревожности: минимальный показатель – 37,5; максимальный показатель – 47,5; среднее значение – 44,3 (умеренный уровень тревожности). Минимальный показатель (37,5) и максимальный показатель (47,5) говорят о том, что индивидуальный уровень тревожности у детей варьируется довольно значительно. Некоторые дети испытывают низкий уровень тревоги, тогда как другие – более высокий. Тем не менее 6 из 10 опрошенных имеют высокий уровень тревожности, что негативно сказывается как на повседневную жизнь, так и на соревновательную деятельность (рисунок 1).

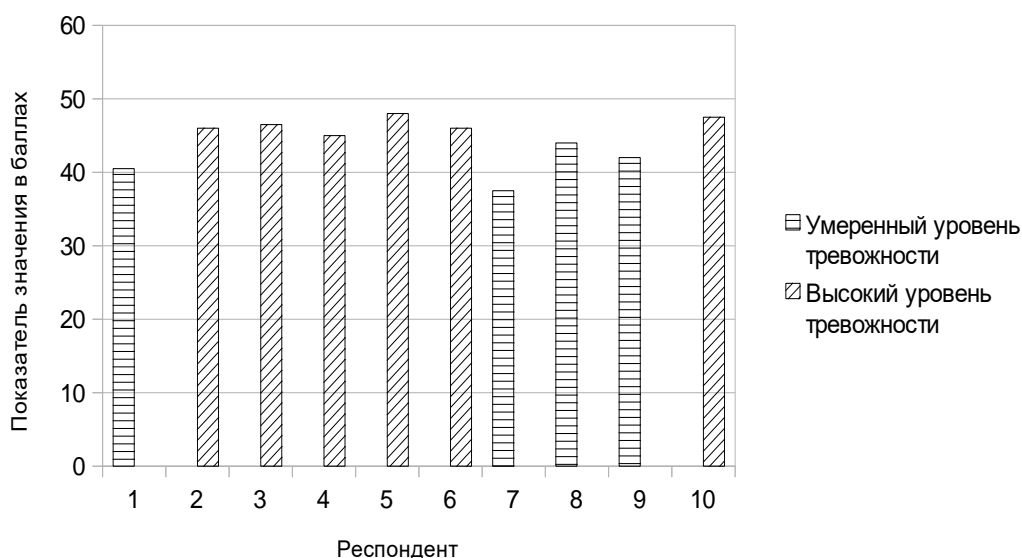


Рисунок 1 – Общий показатель тревожности – основная группа

Результаты опроса на взаимоотношение с родителями показали, что всем детям хватает поддержки родителей перед соревнованиями. Футболисты, которые чувствуют поддержку со стороны своих родителей, более мотивированы и успешны в своих спортивных достижениях. Хорошие отношения между детьми и родителями играют ключевую роль в развитии детей. На вопросы про отношения с друзьями и одноклассниками все тоже ответили положительно. Хорошие отношения в команде и среди друзей могут значительно снизить уровень тревожности у детей. Все респонденты ответили, что учитель хорошо к ним относится, тренер не кричит на футболистов и отношения положительные. Это говорит о том, что педагоги знают правильный подход к детям, они способствуют комфортной атмосфере не только внутри коллектива, но и поддерживают хорошие отношения между педагогом и учеником.

Результаты опроса: контрольная группа.

Личностная тревожность: минимальный показатель – 39, максимальный показатель – 54, среднее значение – 44,2 (умеренный уровень ЛТ). Среднее значение 44,2 указывает на умеренный уровень личностной тревожности в группе. В целом, уровень тревожности у футболистов и обычных детей достаточно близок, но с некоторыми нюансами. Средний уровень тревожности у футболистов на 0,3 выше, чем у обычных детей. Это может указывать на немного более высокий уровень тревожности у футболистов в среднем.

Ситуативная тревожность: минимальный показатель – 25, максимальный показатель – 31, среднее значение – 28,3 (низкий уровень СТ). Данные опроса указывают на то, что дети, которые не занимаются спортом в различных спортивных секциях имеют низкий уровень ситуативной тревожности. Это связано с тем, что они никогда не выступали на соревнованиях и как такового понимания о том, что такое соревновательный стресс, у них нет. Вероятно, они чувствуют себя более комфортно и безопасно в привычной обстановке, избегая ситуаций, вызывающих тревогу. Отсутствие опыта соревнований и публичных выступлений снижает вероятность возникновения ситуативной тревожности, так как нет факторов, которые могли бы ее спровоцировать.

Общий показатель тревожности: минимальный показатель – 32,5; максимальный показатель – 42,5; среднее значение – 36,25 (умеренный уровень тревожности). Дети, которые не занимаются спортом в различных спортивных секциях имеют умеренный уровень общей тревожности. Это характеризуется тем, что они имеют более низкий уровень ситуативной тревожности и никакие внешние факторы не воздействуют на психику детей (рисунок 2).

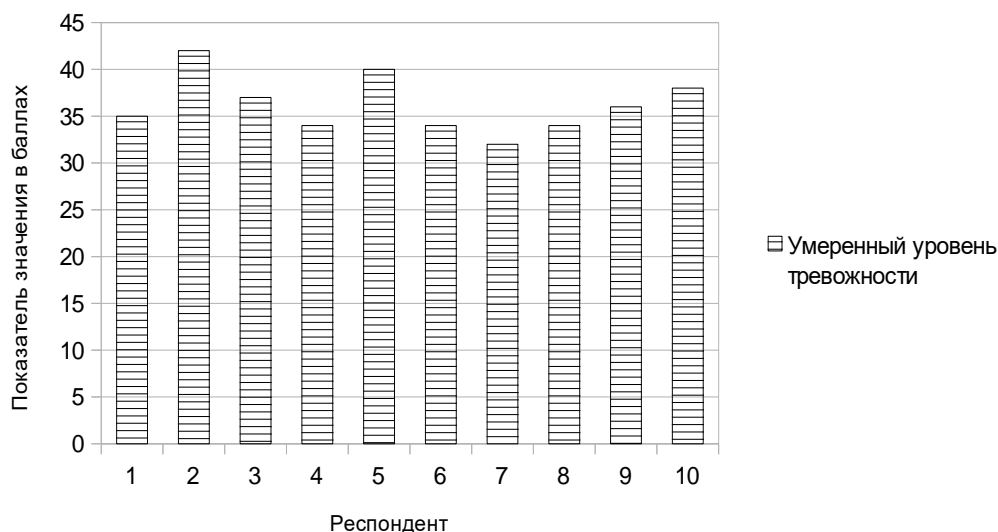


Рисунок 2 – Общий показатель тревожности – контрольная группа

Интерпретация результатов: футболисты и дети, не занимающиеся спортом, демонстрируют сопоставимый умеренный уровень личностной тревожности, что говорит о схожей склонности к восприятию ситуаций как потенциально стрессовых. Футболисты в среднем имеют несколько более высокий уровень личностной тревожности, что может быть связано со стрессом, связанным с соревнованиями. В то же время, среди футболистов встречаются личности с более низким уровнем тревожности, чем у не спортсменов. Однако, ключевое различие заключается в ситуативной тревожности: у футболистов она умеренная и связана с соревновательным контекстом, в то время как у не спортсменов она низкая из-за отсутствия опыта соревнований.

Список использованных источников

- 1 Диагностика тревожности (шкала Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина), [Электронный ресурс] URL: <https://multiurok.ru/files/diagnostika-trevozhnosti-shkala-ch-d-spilbergera-i.html?ysclid=m8fh2qrr03575087609> (дата обращения: 05.02.2025)
- 2 Монаков, Г.В. Подготовка футболистов / Под ред. Г.В. Монакова. – Москва: Изд-во «Советский спорт», 2009. – 256 с.
- 3 Рогалева, Л. Н. Психодиагностика в спорте / Л. Н. Рогалева, Ю. А. Дубинкина; // Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина. : сб. науч. ст. – Екатеринбург, 2022. – С. 5-12.
- 4 Экспресс методика «выявление тревожности у обучающихся в период адаптации», [Электронный ресурс] URL: https://pu8vertol.ru/Virus/ehkspress_metodika.pdf (дата обращения: 02.02.2025).

Т. В. Сенникова

Научный руководитель: А. А. Смык

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

ВЗАИМОСВЯЗЬ Я-КОНЦЕПЦИИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ И РОДИТЕЛЬСКОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗАНЯТИЮ СПОРТОМ (НА ПРИМЕРЕ ПЛАВАНИЯ)

В статье рассматривается взаимосвязь Я-концепции личности спортсменов и родительского отношения к занятию спортом. Представлены результаты эмпирического исследования по теме, в результате которого установлено наличие статистически значимой взаимосвязи между Я-концепцией личности спортсменов и типом родительского отношения к занятию спортом. Полученные данные свидетельствуют о том, что родительское влияние является основным фактором в формировании Я-концепции у юных пловцов.

Ключевые слова: Я-концепция личности, пловцы, спорт, спортивная деятельность, родительское отношение к спорту, взаимосвязь, самооценка, самоуважение, самоотношение.

T. V. Sennikova

Scientific adviser: A. A. Smyk

Francisk Skorina Gomel State University,
Gomel, Republic of Belarus

THE CORRELATION BETWEEN THE SELF-CONCEPT OF ATHLETES' PERSONALITY AND PARENTAL ATTITUDE TO SPORTS (USING THE EXAMPLE OF SWIMMING)

The article examines the correlation between the Self-concept of athletes' personality and parental attitude to sports. The results of an empirical study on the topic are presented, which revealed the presence of a statistically significant correlation between the Self-concept of athletes' personality and the type of parental attitude to sports. The data obtained indicate that parental influence is the main factor in the formation of the Self-concept in young swimmers.

Keywords: I am the concept of personality, swimmers, sports, sports activities, parental attitude to sports, interrelationship, self-esteem, self-esteem, self-attitude.

Отношение родителей к успехам и неудачам может оказывать большое влияние на достижение высоких результатов в различных сферах, в которые включен ребенок, закладывая фундамент будущих жизненных и профессиональных успехов. Но бывает и так, что мечты и планы родителей оказываются чрезмерными для ребенка, требуют от него такого истощающего напряжения всех сил, которое приводит в конечном итоге не к успеху, а к хроническим неудачам и эмоциональному неблагополучию. Спортивная деятельность оказывает со своей стороны большое влияние на формирование личности ребенка.

Для спортсменов подросткового возраста характерным является постановка завышенных целей, желание оправдать в первую очередь родительские ожидания. Поэтому отношение ближайшего окружения (родителей) к занятиям избранным видом спорта важно. Также родители оказывают большое влияние на формирование мотивации. Основным источником психологической поддержки подростков является семья. В настоящее время отношения родителей к занятиям спортивной деятельностью остается малоизученным. Поэтому данная тема представляет актуальность.

Нами было проведено эмпирическое исследование. Целью исследования являлось выявление взаимосвязи Я-концепции личности спортсменов и родительского отношения к занятию спортом (на примере плавания).

Методы исследования: теоретический (анализ научной литературы и периодических изданий), эмпирический (методики: тест-опросник для определения уровня самооценки (С. В. Ковалев); шкала самоуважения (М. Розенберг); опросник «Типы родительских установок в психологической поддержке ребенка-спортсмена» (О. Г. Лопухова, Л. Р. Нурхамитова)), методы статистической обработки данных.

В исследовании приняли участие 61 респондент-подросток в возрасте от 11–17 лет, занимающихся плаванием, и 65 респондентов-родителей, данных учащихся.

Результаты исследования и их обсуждение. Рассмотрим результаты исследования спортсменов-пловцов по тесту-опроснику для определения уровня самооценки (С. В. Ковалева). Результаты исследования представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Показатели испытуемых по тесту-опроснику для определения уровня самооценки С. В. Ковалева, %

В результате проведенного анализа данные об уровне самооценки были распределены следующим образом:

Категория испытуемых с высокой самооценкой составила 26 % респондентов (16 чел.), что лишь небольшая часть спортсменов обладает высокой самооценкой, склонной к позитивному восприятию собственных навыков и достижений. Эти спортсмены, вероятно, уверены в своих способностях и более устойчивы к стрессовым ситуациям, связанным с соревнованиями.

Категория средней самооценки оказалась равна 56 % респондентов (34 чел.), что свидетельствует о том, что большая часть исследуемых пловцов имеют среднюю самооценку, что указывает на сбалансированное восприятие себя. Эти участники могут адекватно оценивать свои возможности и ограничения, что способствует здоровому развитию их Я-концепции.

И наконец, категория испытуемых с низкой самооценкой составляет 18 % респондентов (11 чел.). Низкая самооценка у подростков указывает на определенные проблемы в восприятии себя и своих способностей. Спортсмены с низкой самооценкой могут испытывать трудности в поддержании мотивации, склонны к самокритике.

Таким образом, можно сделать вывод, что у преобладающей части респондентов обнаружен средний уровень самооценки, что подтверждает необходимость выявления факторов, способствующих укреплению Я-концепции у спортсменов и минимизации влияния негативных стереотипов, особенно у тех, кто сталкивается с низкой самооценкой.

Далее рассмотрим результаты исследования подростков по опроснику самоуважения (М. Розенберга). Результаты исследования представлены на рисунке 2.

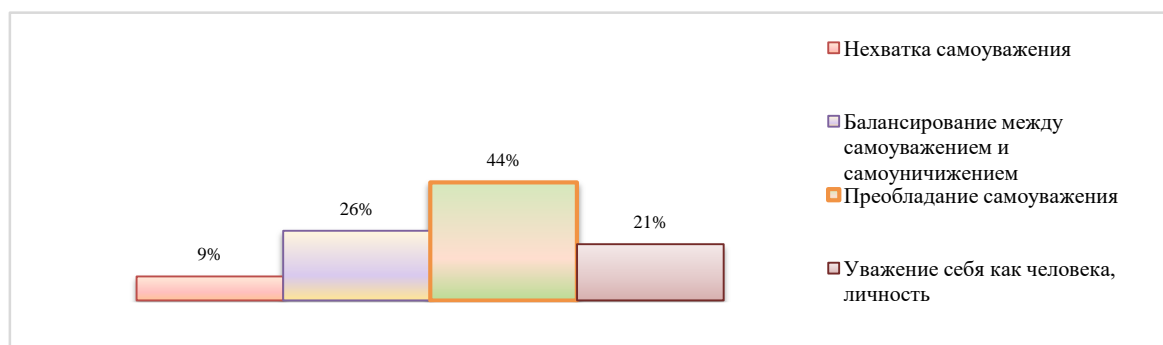


Рисунок 2 – Показатели респондентов по шкале самоуважения М. Розенберга, %

Исследование показало, что среди подростков-пловцов 9 % (5 чел.) испытывают нехватку самоуважения, что указывает на низкий уровень признания собственных достоинств и ценностей. 26 % (16 чел.) балансируют между уверенностью и сомнениями, что свидетельствует о чередовании периодов уверенности в себе и моментов сомнений и низкой самооценки. 44 % (27 чел.) демонстрируют преобладание самоуважения – данные подростки уверены в себе и своих способностях. Также 21 % (13 чел.) уважают себя как личность.

Таким образом, большинство участников имеют положительную самооценку, что способствует их успехам, однако наличие части с низким и колеблющимся самоуважением подчеркивает необходимость работы в этой области.

И наконец, проанализируем результаты опросника «Типы родительских установок в психологической поддержке ребенка-спортсмена» (О. Г. Лопуховой, Л. Р. Нурхамитовой). Данные были обработаны и представлены в процентном соотношении на рисунке 3.

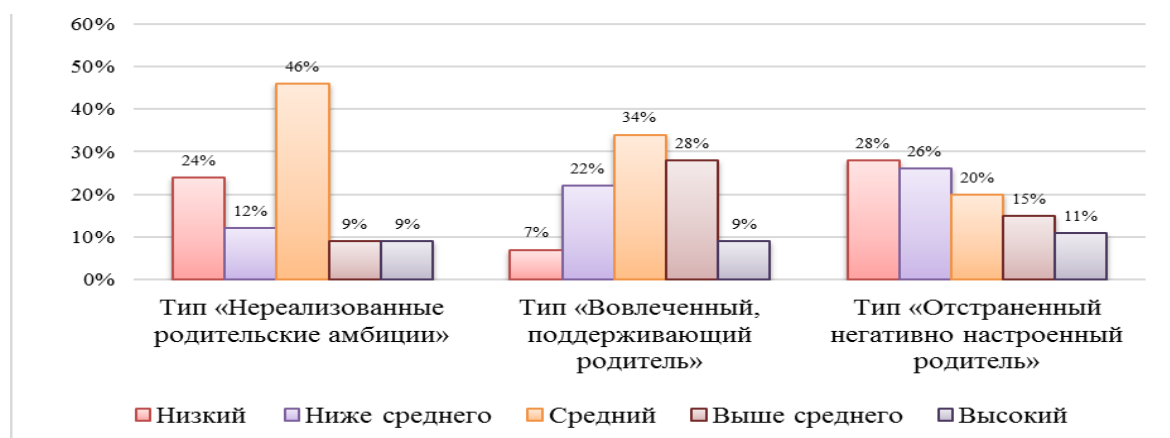


Рисунок 3 – Показатели респондентов по опроснику «Типы родительских установок в психологической поддержке ребенка-спортсмена» О. Г. Лопуховой, Л. Р. Нурхамитовой, %

Анализ показал, что 46 % подростков сталкиваются с «Нереализованными родительскими амбициями» на среднем уровне, создавая давление и ожидания, не всегда совпадающие с их желаниями. 24 % родителей проявляют низкий уровень поддержки, а 9 % – выше среднего и высокий уровень давления. В типе «Вовлеченный, поддерживающий родитель» 34 % имеют умеренную поддержку, 28 % – выше среднего, и лишь 9 % – высокий уровень вовлеченности. В «Отстраненных негативно настроенных родителей» 20 % находятся на среднем уровне, а 11 % – на высоком, что может негативно влиять на подростков. В целом, большинство сталкивается с разными подходами родителей: от давления до поддержки. Рекомендуется улучшать коммуникацию и создавать гармоничные семейные отношения для повышения психоэмоционального здоровья подростков.

Далее данные по опросникам подверглись статистической обработке. С помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена мы исследовали взаимосвязь между типами родительских установок в психологической поддержке ребенка-спортсмена и составными частями Я-концепции подростков-пловцов. Результаты статистической обработки представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты статистической обработки данных респондентов по тесту-опроснику для определения уровня самооценки (С. В. Ковалева) и опроснику «Типы родительских установок в психологической поддержке ребенка-спортсмена» (О. Г. Лопуховой, Л. Р. Нурхамитовой)

Исследуемая взаимосвязь	Значение критерия Спирмена	Критическая точка при $p = 0,05$	Значимость взаимосвязи
Тип «Нереализованные родительские амбиции» – Самооценка	–0,568	0,25	Значима
Тип «Вовлеченный, поддерживающий родитель» – Самооценка	–0,707	0,25	Значима
Тип «Отстраненный негативно настроенный родитель» – Самооценка	–0,657	0,25	Значима

В результате анализа выявлена обратная статистически значимая связь между самооценкой подростков-пловцов и типами родительских установок ($r = -0,568; -0,707; -0,657; p \leq 0,05$). Чем выше уровень самооценки, тем ниже показатели нереализованных амбиций родителей и отстраненности, а также выше вовлеченность и поддержка. Однако чрезмерные ожидания и требования со стороны родителей могут снижать самооценку детей. Эти данные подтверждают важность позитивного родительского отношения для формирования здоровой самооценки и мотивации подростков в спорт

Таким образом, полученные данные подтверждают значимую взаимосвязь между типом родительского отношения и самооценкой подростков-пловцов, подчеркивая важность поддержки со стороны родителей для формирования положительной Я-концепции у детей, что также может способствовать более позитивному восприятию себя у подростков и повышению их спортивной мотивации.

Данные полученные при статистической обработке, для выявления взаимосвязи между самоуважением и типами родительских установок в психологической поддержке ребенка-спортсмена, представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты статистической обработки данных респондентов по шкале самоуважения (М. Розенберга) и опроснику «Типы родительских установок в психологической поддержке ребенка-спортсмена» (О. Г. Лопуховой, Л. Р. Нурхамитовой)

Исследуемая взаимосвязь	Значение критерия Спирмена	Критическая точка при $p = 0,05$	Значимость взаимосвязи
Тип «Нереализованные родительские амбиции» – Самоуважение	–0,703	0,25	Значима
Тип «Вовлеченный, поддерживающий родитель» – Самоуважение	–0,802	0,25	Значима
Тип «Отстраненный негативно настроенный родитель» – Самоуважение	–0,757	0,25	Значима

Анализ показал обратную связь между самоуважением подростков и типами родительских установок ($r = -0,703; -0,802; -0,757; p \leq 0,05$). Чем выше самоуважение, тем ниже нереализованные амбиции родителей и уровень отстраненности. Высокая вовлеченность родителей может восприниматься как давление, снижая самоуважение подростков. В то же время, подростки с высоким самоуважением лучше справляются с эмоциональным давлением и менее зависимы от родительской поддержки. Эти результаты подчеркивают важность баланса в родительских установках для формирования уверенности и самостоятельности подростков.

Таким образом, тип родительских установок оказывает значительное влияние на уровень самоуважения подростков-пловцов. Поддерживающие и вовлеченные родители способствуют повышению самоуважения, в то время как нереализованные амбиции и негативные установки могут создавать трудности для подростков. Важно, чтобы родители осознавали свое влияние на эмоциональное состояние своих детей, создавая более здоровую и поддерживающую атмосферу для их развития в спорте.

Вывод. В результате проведенного статистического анализа данных, проведенного с целью выявления взаимосвязи родительского отношения к занятию спортом, и Я-концепции личности спортсменов с использованием коэффициента корреляции Спирмена, установлено наличие статистически значимой взаимосвязи. Это свидетельствует о том, что родительское участие и поддержка оказывают значительное влияние на формирование Я-концепции подростков-пловцов. В частности, качественная поддержка со стороны родителей, выражающаяся в вовлеченности и позитивном отношении к занятиям спортом, способствует психоэмоциональному благополучию юных спортсменов. Также данные результаты подчеркивают важность баланса в родительских установках. Чрезмерная вовлеченность или, напротив, отстраненность могут негативно сказываться на самооценке подростка.

Список использованных источников

- 1 Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. – Москва : [б. и.], 1987. – С. 97 – 99.
- 2 Бубнова, И. С. Специфика современных условий семейного воспитания подростков и ее влияние на формирование их Я-концепции / И. С. Бубнова, В. И. Рерке. – Москва : [б. и.], 2013. – 214 с.
- 3 Деркач, А. А. Реализация Я-концепции в системе жизненных отношений личности / А. А. Деркач. – Москва : РАУ, 2013. – 258 с.
- 4 Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
- 5 Овчарова, Р. В. Психологическое сопровождение родительства / Р. В. Овчарова. – М. : Изд-во Института психотерапии, 2003. – 319 с.

Е. Р. Юртаева

Научный руководитель: В. Н. Дворак, канд. пед. наук, доцент
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И СОРЕВНОВАНИЙ

Актуальность темы обусловлена тем, что эмоциональное состояние играет важную роль в жизни спортсменов, от эмоционального состояния зависит каждая тренировка, и в конечном итоге – результат на соревнованиях. Данная статья направлена на рассмотрение эмоционального состояния спортсмена при занятиях своей профессиональной деятельностью. В любом виде спорта спортсмену необходимо отслеживать свое эмоциональное состояние и уметь справиться с ним, если этого требует ситуация.

Ключевые слова: эмоциональное состояние, эмоциональный интеллект, психология спорта.

E. R. Yurtaeva

Scientific adviser: V. N. Dvorak, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Francisk Skorina Gomel State University,
Gomel, Republic of Belarus

FEATURES OF THE EMOTIONAL STATE OF ATHLETES DURING THE TRAINING PROCESS AND COMPETITIONS

The relevance of the topic is due to the fact that the emotional state plays an important role in the life of athletes, every training session depends on the emotional state, and ultimately the result in competitions. This article is aimed at examining the emotional state of an athlete when engaged in their professional activities. In any sport, an athlete needs to monitor their emotional state and be able to cope with it if the situation requires it.

Keywords: emotional state, emotional intelligence, psychology of sports.

Спортивная деятельность представляет собой сферу человеческих достижений, характеризующуюся высокими требованиями к физической и психологической подготовке спортсменов. Ввиду острой конкуренции в современном спорте, спортсменам необходимо систематически адаптироваться к повышению спортивных нагрузок для роста результатов и спортивного мастерства.

Достижение целей в спорте требует от спортсменов выносливости к стрессу, поскольку нагрузки, с которыми они сталкиваются, являются эмоционально-отрицательными и экстремальными [1].

Современная психология определяет стресс как эмоциональное напряжение организма, возникающее в результате воздействия негативных и экстремальных факторов, связанных с профессиональной деятельностью, к которой относится и спорт.

Успех спортсмена зависит от трех составляющих [2]:

- физической подготовки;
- функциональной подготовки;
- совершенствования механизмов нервно-психической регуляции (эмоциональной, волевой, интеллектуальной);

Развитие эмоционального интеллекта позволяет спортсмену использовать свои внутренние ресурсы для повышения стрессоустойчивости и достижения успеха.

Эмоциональный интеллект – это способность владеть и управлять своими эмоциями. Человек с высоким уровнем эмоционального интеллекта способен справляться со своими эмоциями, не причиняя вреда другим людям и направляя их на достижение цели.

Эмоциональное состояние спортсмена напрямую влияет на его успешность и определяет реакцию на внешние воздействия. Главной целью спортсмена является управление своим эмоциональным состоянием, укрепление эмоциональной стабильности – ключевого фактора во время соревнований и успешной тренировочной работы.

Спортсмены постоянно сталкиваются с огромным давлением, как физическим, так и психологическим. Постоянные нагрузки, требования тренеров, конкуренция, риск травм – все это оказывает сильное воздействие на психику спортсмена.

Для того, чтобы справиться с этими трудностями, спортсмену необходима высокая степень психологической устойчивости. Важно отметить, что физическая и техническая подготовка также играют решающую роль в успехе спортсмена.

Успешность в спорте обусловлена не только физическими данными, но и специфическими чертами характера спортсмена. Исследования показали, что для достижения высоких результатов в спорте необходимы следующие качества личности:

1 Мотивационно-волевая сфера:

- соревновательная мотивация: сильное стремление к победе и достижению поставленных целей;
- саморегуляция: способность контролировать свои эмоции, мысли и поведение для достижения результатов;
- волевой самоконтроль: умение преодолевать трудности и не сдаваться;
- решительность: способность принимать быстрые и эффективные решения в критических ситуациях.

2 Эмоциональная сфера:

- низкий уровень тревожности: способность сохранять спокойствие и сосредоточенность даже в стрессовых ситуациях;
- помехоустойчивость: устойчивость к отвлекающим факторам и способность концентрироваться на задаче;
- эмоциональная устойчивость и стабильность: способность сохранять эмоциональное равновесие при любых обстоятельствах.

3 Коммуникативная сфера:

- высокий персональный статус: умение налаживать эффективные отношения с тренерами, партнерами по команде и соперниками;
- уверенное поведение в спортивно-деловых отношениях.

Сравнительный анализ спортсменов высокого класса, менее квалифицированных спортсменов и лиц, не занимающихся спортом, выявил следующие характерные черты спортсменов:

- чувство превосходства и общественной уверенности: вера в свои силы и способности;
- самоуверенность и готовность отстаивать свои права;
- упорство и несговорчивость: непреклонная воля к победе;
- эмоциональная устойчивость: способность сохранять хладнокровие в критических ситуациях;
- высокая целеустремленность: определённые цели и стремление к их достижению;
- экстравертность: общительность и открытость новым контактам;
- соревновательная агрессивность: желание победить и превзойти соперников [3].

В современном спорте стремление к высоким результатам подталкивает спортсменов к увеличению физических нагрузок: тренировки два-три раза в день, шесть-семь дней в неделю. Такой режим неизбежно ведет к истощению, особенно психологическому.

Жизнь спортсмена высокого уровня приобретает характер жесткого графика, подчиненного исключительно спортивным целям. Это не просто соревнования, сборы

и интервью, но и строгий распорядок дня, питания, сна и восстановления. Подобный образ жизни существенно отличается от обыденной реальности большинства людей, лишая спортсмена многих социальных удовольствий.

Однако, наибольшее давление на психику спортсмена оказывают именно психологические факторы. Спортсмены сознательно идут на трудности ради победы, преодолевая все преграды. Для этого необходима высокая степень психологической готовности к вызовам и устойчивость к психотравмирующим факторам. На уровне высшего спортивного мастерства спортсмен понимает, что путь к победе лежит через жертвы: риск травм, постоянное напряжение и другие факторы, оказывающие негативное воздействие на психику.

Постоянное состояние боевой готовности – одна из главных составляющих этой нагрузки. Спортсмен должен быть способен противостоять постоянным сверхнагрузкам, требованиям тренеров, конкуренции, соперничеству и риску получения травмы. Все это требует значительных усилий и расходует психическую энергию.

Тем не менее, если «... спортсмены удовлетворены своим досугом и при этом ведут здоровый образ жизни, следовательно, они полностью удовлетворены своей жизнью на тренировку они приходят психически и физически отдохнувшими и могут выполнять в полном объеме тренировочную нагрузку» [4, с.66].

В ходе осуществления своей профессиональной деятельности спортсмены сталкиваются с острой конкуренцией, которая подталкивает их к постоянному преодолению границ физических и психологических возможностей. Данная обстановка неминуемо приводит к стрессу, оказывающему влияние на эмоциональное состояние спортсменов. Для эффективного преодоления таких нагрузок крайне необходим высокий уровень эмоционального интеллекта, позволяющий спортсменам управлять своим эмоциональным состоянием. Эмоциональная устойчивость является одной из ключевых характеристик выдающихся спортсменов. Следовательно, эмоции играют существенную роль в достижении успеха в спорте. Для достижения высоких результатов спортсменам необходимо внимательно следить за своим эмоциональным состоянием и обладать способностью контролировать и регулировать его при необходимости.

Список использованных источников

- 1 Воробьева М.А. Связь эмоционального интеллекта и синдрома эмоционального выгорания у студентов. // Образование и наука. – 2016. – №4. – С.80-94.
- 2 Габелкова О. Е. Проявление факторов стресса в разных видах спорта // ППМБПФВС. – 2009. – №1. – С.38-42.
- 3 Корнишин И. И. Роль психологической подготовки к спортивным соревнованиям // Вестник ФГОУ ВПО МГАУ. – 2011. – №4 (49). – С.55- 56.
- 4 Третьякова Н. В. Особенности досуговой деятельности спортсменов [Электронный ресурс] / Зырянов И. А., Красодымский В. Н., Третьякова Н. В., Шабалин С. А. // Валеопедагогические проблемы здоровьесформирования детей, подростков и молодежи : сб. тез. докл. 8-й межвуз. науч.-практ. конф, 22 нояб. 2012 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. – Екатеринбург, 2012. – С. 65-66.

Научное электронное издание

ВЕКТОРЫ ПСИХОЛОГИИ

VII Международная научно-практическая конференция

(Гомель, 27 июня 2025 года)

Сборник материалов

Подписано к использованию 08.07.2025.

Объем издания 6,17 МБ.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины».
Специальное разрешение (лицензия) № 02330 / 450 от 18.12.2013 г.
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий в качестве:
издателя печатных изданий № 1/87 от 18.11.2013 г.;
распространителя печатных изданий № 3/1452 от 17.04.2017 г.
Ул. Советская, 104, 246028, Гомель.

<http://conference.gsu.by>