

Министерство науки и высшего образования  
Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Тверской государственный университет»

# **Современный мир психологии глазами молодого ученого**

*Материалы межвузовской научно-практической конференции  
магистрантов факультета психологии*

*12 декабря 2023 г.*

Тверь, 2024 г.

УДК 159.9 (082)

ББК Ю9я431

C56

*Редакционная коллегия:*

*Бариляк И.А.*, кандидат психологических наук, доцент, декан факультета психологии,

*Ребрилова Е.С.*, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры «Психология», заместитель декана по научной работе

**С 56 Современный мир психологии глазами молодого учёного:**  
Материалы Межвузовской научно-практической конференции магистрантов. 12 декабря 2023 г. / Под ред. И.А. Барилляк., Е.С. Ребриловой.  
– Тверь: Издательство Тверского государственного университета, 2024. – 147 с.

В сборнике представлены материалы межвузовской научно-практической конференции «Современный мир психологии глазами молодого учёного», состоявшейся на факультете психологии Тверского государственного университета 12 декабря 2023 года.

В конференции принимали участие студенты, обучающиеся по направлению 37.04.01 Психология Тверского государственного университета и Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина.

Статьи, представленные в сборнике, изложены в авторской редакции. Организационный комитет и редакционная коллегия оставляет за авторами право на самостоятельное представление своей научной позиции.

Представленные материалы могут быть полезны специалистам в области психологии, гуманитарных наук и образования.

ISBN 978-5-7609-1898-7

© Авторы статей, 2024

© Тверской  
государственный  
университет, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Асотова М.В.</i> Склонность к депрессии старших подростков: результаты эмпирического исследования	5
<i>Бойкова А.А.</i> Сравнительный анализ смежных дефиниций в контексте проблемы выгорания субъекта труда	10
<i>Бороздинова К.Г.</i> Условия формирования производственного стресса у наладчиков станков с ЧПУ	17
<i>Ваваев С.Ф.</i> Чувство одиночества как предмет психологического консультирования	22
<i>Вахрина В.Н.</i> Психологическое консультирование по проблеме страха супружеской измены в рамках КПТ	29
<i>Горбашева Д.В.</i> Психологическое консультирование женщин – жертв абызивно-романтических отношений	33
<i>Гудий К.А.</i> Типы жизненных сценариев взрослых детей алкоголика в транзактном анализе	39
<i>Гуляева Е.В.</i> Возможности психологического консультирования при проблемах самоактуализации и компульсивного переедания у женщин зрелого возраста	49
<i>Дранова В.А.</i> Подходы отечественных и зарубежных исследователей к изучению понятия «удовлетворённости трудом	55
<i>Ефимова Е.М.</i> Системообразующие факторы образа будущего у студентов колледжа	61
<i>Иванова О.Б.</i> Самоповреждающее поведение подростков в контексте детско-родительских отношений	67
<i>Калпакова Н.А.</i> Особенности ценностно-смысловой сферы у современных юношей и девушек старшего подросткового возраста	74
<i>Корниенко А.И.</i> Теоретический анализ возможности применения метода терапии принятия и ответственности при работе с руминацией	83
<i>Котосонова Е.Д.</i> Консультирование жертв абызивных отношений с использованием технологий КПТ	88
<i>Лысюк И.И.</i> Результаты пилотажного изучения иерархии страхов у подростков	95
<i>Маркелова Ю.В.</i> Проблемы детско-родительских отношений в семьях с детьми дошкольного возраста, имеющими задержку речевого развития	100
<i>Сазонова В.И.</i> Особенности ценностно-мотивационной сферы студентов с разной учебной успеваемостью	106
<i>Сайтова А.А.</i> Депрессивное состояние и нарушение пищевого поведения: современное понимание и теоретические подходы	110
<i>Селезнева К.А.</i> Психологическое обеспечение профессиональной деятельности менеджера по продажам	118

<i>Смолякова О.А.</i> Взаимосвязь самооценки и психологической готовности к профессиональной деятельности	124
<i>Тютькало Н.А.</i> Особенности ценностно-смысловой сферы личности подростков, склонных к девиантному поведению	131
<i>Хохлова Н.С.</i> Особенности образа друга (подруги) у подростков старшего возраста с разными ценностно-смысловыми характеристиками	135
<i>Щепоткина В.В.</i> Виды и формы психологического сопровождения семей, воспитывающих детей с РАС	143

*Асотова М.В., магистрант II курса, направление 37.04.01 «Психология», профиль «Психологическое консультирование»  
г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»  
Научный руководитель – кандидат психологических наук, доцент,  
Короткина Е.Д.*

© Асотова М.В., 2024

## **СКЛОННОСТЬ К ДЕПРЕССИИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ: РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ**

**Аннотация:** в статье рассматриваются результаты психодиагностического исследования, направленного на выявление симптомов депрессивного состояния у студентов колледжа. В процессе консультационной работы определены основные причины внутреннего конфликта подростков группы риска, наиболее важными из которых являются: отношения в семье, взаимоотношения со сверстниками, сложности в коммуникации с окружающими, определение своего места в мире. Указаны предполагаемые техники консультирования в индивидуальной и групповой работе с подростками группы риска.

**Ключевые слова:** депрессивное состояние, старший подростковый возраст, диагностика психического состояния, основные причины развития внутреннего конфликта у подростков, консультационная работа

В последнее время в современном мире наблюдается рост уровня подростковой депрессии. Точные причины данной тенденции не установлены, однако они тесно связаны со стремительными изменениями образа жизни и нашей окружающей действительности.

Актуальность исследования обусловлена ростом уровня распространения депрессивных состояний среди подростков за последние годы. По данным Всемирной организации здравоохранения 11 % подростков страдают депрессивными расстройствами в возрасте до 18 лет, причем девушки чаще сталкиваются с депрессивными состояниями, чем юноши. Из них 10-15% регулярно имеют отдельные симптомы, 6% мучаются от клинически выраженной депрессии и целых 30% из них испытывают затяжные депрессивные расстройства продолжительностью более года [3].

Риск развития депрессии увеличивается по мере взросления. Считается, что в старшем подростковом возрасте около 20 % подростков будут испытывать подростковую депрессию, не достигнув зрелого возраста, от 10 до 15 % из них постоянно имеют отдельные симптомы депрессии [1].

Целью исследования на данном этапе является определение основных причин, которые способствовали развитию депрессии среди подростков в возрасте 16-17 лет, а также определение методов коррекции депрессивных состояний для дальнейшей консультационной работы.

Задачами является: подбор методик для проведения диагностики, диагностика подростков и определение группы риска, разработка модели консультирования и определение ее эффективности.

В рамках адаптационной программы мною была проведена диагностика студентов 1 курса колледжа в возрасте 16-17 лет. В этот период студенты проходят стадию знакомства и привыкания к новому учебному заведению: к новому коллективу своей учебной группы, к новому педагогическому составу, к новым требованиям в этом учебном заведении, к новому режиму учебного процесса, к новым условиям проживания. Процесс адаптации первокурсников может сопровождаться повышенным уровнем тревоги, агрессивным поведением, неуверенным поведением, соперничеством в группе, конфликтным поведением.

С каждой группой студентов 1 курса была проведена комплексная групповая диагностика, направленная на изучение самооценки, агрессии, уровня тревожности, ригидности, эмоционального состояния и суициального риска.

Для психологической диагностики студентов были использованы следующие методики:

- Самооценка психических состояний (Г. Айзенк) [5]
- Опросник суициального риска (А.Г. Шмелев, модификация Т.Н. Разуваевой)
- Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности (Ч.Д. Спилбергер в адаптации Ю.Л. Ханина)
- Опросник депрессии Бека (Для подростков старшего школьного возраста)
- ТАТ (Г. Мюррей, К. Морган).

При диагностике психических состояний выявлены следующие результаты:

подавляющее большинство студентов – 96% имеют низкий или средний уровень тревожности;

97% студентов имеют низкий или средний уровень фruстрации;

96% имеют низкий или средний уровень агрессии, что является нормой;

93% имеют низкий или средний уровень ригидности, а именно способны адаптироваться к новым условиям, идти на компромисс или менять свою систему взглядов и убеждений, низкий уровень конфликтности.

11 человек из 200 обследованных студентов имеют признаки лёгкой или умеренной депрессии. Более того, у 8 из 11 подростков, как оказалось, депрессивное состояние сопряжено с повышенным суициальным риском, 6 из 11 человек обладают высоким уровнем тревожности и фruстрации.

На основании первого этапа диагностики была сформирована группа риска, с которой в дальнейшем планируется продолжительная работа по

психологическому консультированию. Группу риска составили студенты 1 курса колледжа в возрасте 16-17 лет, из них 7 студентов женского пола и 4 студента мужского пола, проживают в неполных семьях, в Твери или Тверской области.

В ходе беседы с применением методики «Тематический апперцептивный тест» были установлены основные причины, которые вводят подростков в состояние внутреннего конфликта, неопределённости, уныния, подавленности и тревоги.

Основными проблемами, с которыми сталкиваются студенты, являются:

**1) Отношения в семье**

Негативные отношения в семье, внутрисемейные конфликты, развод родителей, лишение или ограничение в родительских правах, гиперопека или недостаток внимания со стороны родителей воздействуют на психику и могут привести к возникновению депрессии. В ходе диагностической беседы выяснилось, что каждый подросток группы риска столкнулся с внутрисемейными трудностями, которые привели к негативному воздействию на психику.

**2) Взаимоотношения со сверстниками**

В подростковом возрасте огромное значение имеют окружение, друзья, круг общения, возможность разделить свои интересы с кем-либо [2]. К таким проблемам в первую очередь относятся конфликты в новом коллективе, ссоры с друзьями, отношения с противоположным полом. Преимущественно девушки жаловались на проблемы в отношениях, применение физической силы и контроль со стороны партнёра.

**3) Сложности коммуникации**

Некоторые обследуемые утверждали, что последние годы общение проходило исключительно в сети Интернет с друзьями «по сети», поэтому при переходе в новое учебное заведение подростки столкнулись со сложностями в общении, обретении новых знакомств. Подростки ищут эмоциональный контакт со сверстниками и, если найти такой контакт не удалось, не произошло принятия в коллективе, установления дружеских связей — для подростка это очень болезненно и травматично [4].

**4) Определение своего места в мире**

Поиск себя стал самой популярной причиной, которую назвали 11 из 11 обследуемых. Подростки обеспокоены выбором будущей профессии, не довольны выбором специальности, на которую пошли учиться, и негативно воспринимают будущее. Несколько человек сообщили, что рассматривают суицид «как план Б» в случае не реализации в карьерном плане.

В дальнейшей работе планируется составление модели консультирования депрессивных состояний подростков старшего возраста, применение и оценка её эффективности.

В основе нашей модели психологического консультирования лежит интегративная терапия, объединяющая техники когнитивно-поведенческой терапии, арт-терапии, эмоционально-образной терапии. Консультирование будет осуществляться в индивидуальном и групповом формате. Кроме того, на данный момент был организован и утверждён «клуб психологических игр» на базе колледжа, в рамках которого проводятся тренинги на сближение, коммуникацию и взаимодействие участников клуба.

По данным ВОЗ, депрессия является причиной «номер один» заболеваний и инвалидности среди людей в возрасте от 10 до 19 лет во всем мире, а самоубийства занимают третье место среди причин смертности. Подросткам, несомненно, нужна поддержка со стороны родителей, преподавателей сферы образования, а так же зачастую помочь психолога, так как в этом возрасте они сталкиваются с недостаточным пониманием со стороны окружающих, «склеивают разбитое сердце» после первой неудачной любви, борются с давлением близких и ищут свое место в мире.

#### **Список литературы:**

1. Адаханбекова Е.Э., Молчанов С.Н. Депрессии в подростковом возрасте // German International Journal of Modern Science. – 2021. – №19. – С. 24-26.
2. Власов В.С. Сера общения подростков как фактор социализации в подростковом возрасте // Инновационная наука. – 2021. – №5. – С. 188-193.
3. Ефимова М.Ю. Политика О.И. Возрастные особенности депрессии у подростков // Вестник науки – 2020. – №1 (22). Том 1. – С.14-18.
4. Никитская Е.А., Лушина О.А. Особенности интернет-коммуникации в старшем подростковом возрасте // Психология и педагогика служебной деятельности. – 2022. – №2. – С. 38-43.
5. Личностный опросник EPI (методика Г. Айзенка) // Альманах психологических тестов. – М.: КСП, 1995. – С. 217-224

© Asotova M.V., 2-nd year master's student, direction 37.04.01 «Psychology», profile «Psychological Counseling»  
Tver, Tver State University  
Scientific supervisor - Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,  
Korotkina E.D.

#### **TENDENCY TO DEPRESSION IN OLDER ADOLESCENTS: RESULTS OF THE EMPIRICAL STUDY**

**Abstract:** the article discusses the results of a psychodiagnostic study aimed at identifying symptoms of depression in college students. In the process of consulting work, the main reasons for the internal conflict of adolescents at risk were identified, the most important of which are: relationships in the family, relationships with peers, difficulties in communicating

with others, determining one's place in the world. Suggested counseling techniques for individual and group work with at-risk adolescents are indicated.

**Keywords:** Depressive state, older adolescence, diagnosis of mental state, main causes of development of internal conflict in adolescents, counseling,

Статья направлена в редакцию 26.12.23 г.

Статья подписана в печать 09.01.24 г.

*Бойкова А.А., магистрант 1 курса, направление 37.04.01 «Психология», профиль «Психология труда и управления, организационная психология» г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет» Научный руководитель – доктор психологических наук, доцент Демиденко Н.Н.*

© Бойкова А.А.

## **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СМЕЖНЫХ ДЕФИНИЦИЙ В КОНТЕКСТЕ ПРОБЛЕМЫ ВЫГОРАНИЯ СУБЪЕКТА ТРУДА**

**Аннотация:** проводится анализ позиций зарубежных и отечественных учёных в отношении дефиниции понятий, которые рассматриваются в качестве смежных, то есть пересекающихся, это понятия психическое выгорание, эмоциональное выгорание и профессиональное выгорание. На основании теоретического анализа подходов представлена схема их соотнесения и на основе выделенных критериев представлен результат сравнительного анализа дефиниций.

**Ключевые слова:** *субъект труда, эмоциональное выгорание, профессиональное выгорание, психическое выгорание, сравнительный анализ дефиниций.*

Выгорание негативно влияет на личность, профессиональную деятельность и функционирование организации. Сложность этого явления проявляется в разнообразии точек зрения учёных на его природу, структуру и механизмы. Это затрудняет создание единого теоретического фундамента для эмпирических исследований. Одним из спорных вопросов является определение самого понятия «выгорание». В статье проводится анализ позиций зарубежных и отечественных учёных в отношении дефиниции с целью выделения отличий в определении понятий, которые мы рассматриваем в качестве смежных, то есть пересекающихся, таких как «психическое выгорание», «эмоциональное выгорание» и «профессиональное выгорание». Задачами данной статьи являются: проведение анализа научной литературы и раскрытие сущности понятия выгорания; изучение и обобщение подходов к пониманию феномена выгорания; рассмотрение понятий «психическое выгорание», «эмоциональное выгорание» и «профессиональное выгорание»; осуществление сравнительного анализа этих понятий. Результаты анализа выделяют следующие ключевые характеристики «выгорания»: сложность и многомерность, процессуальность, наличие негативных психологических характеристик, защитный функционал, воздействие на все структуры личности формирование под воздействием различных факторов, и отсутствие психопатологической основы. Полученные данные позволяют обобщить опыт исследователей и использовать их для разработки теоретических моделей выгорания.

Тема представляет существенную актуальность в свете современных вызовов, связанных с проблемой выгорания субъекта труда. В условиях быстро меняющегося рабочего окружения и повышенных требований к

профессиональной деятельности сравнительный анализ смежных дефиниций является ключевым элементом понимания сущности явлений и профилактики выгорания.

Теоретическое исследование позволяет выделить общие и отличные характеристики, содержащиеся в определениях выгорания, что способствует созданию более чёткого и комплексного понимания явления. В свете этих результатов разработка эффективных стратегий предотвращения и управления выгоранием субъекта труда становится более обоснованной и персонализированной.

Термин «выгорание» («burnout» в переводе с английского означает прекращение горения) ввёл в научную литературу американский психиатр Г. Фрейденбергер в 1974 году. Этот термин был предложен для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, которые он наблюдал у персонала психиатрических учреждений, находящихся в интенсивном и тесном контакте с клиентами [4, с. 86].

Г. Фрейденбергер и Дж. Рейчелсон определили выгорание как хроническую усталость (утомление), депрессию и фрустрацию, причиной которых в основном является то, что человек вынужден заниматься делом, которое не удовлетворяет его амбиций и не приносит желаемого вознаграждения [9, с. 55].

В 1981 году К. Маслач и С. Джексон предложили следующее определение: выгорание – это синдром эмоционального истощения и цинизма, который часто появляется у персонала, работающего с людьми, и ведёт негативной коммуникации со своими клиентами [7, с. 13].

Первые упоминания о феномене выгорания в отечественной психологической науке обнаруживаются в работах Б. Г. Ананьева (1968), для обозначения негативного явления, которое развивается у представителей профессий типа «человек-человек» и связано с межличностными отношениями, он использует термин «эмоциональное сгорание». Феномен «сгорания» Ананьевым был лишь зарегистрирован, но не верифицирован эмпирическими исследованиями [1].

Итак, выделим основные подходы к понятию «выгорания»:

- «выгорание» как состояние изнеможения в совокупности с ощущением собственной бесполезности, ненужности. В соответствии с взглядами Maslach C. и др., синдром выгорания рассматривается как ответная реакция на длительные профессиональные стрессы, возникающие в межличностных связях;
- «эмоциональное выгорание» (по В.В. Бойко) как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия;

- «профессиональное выгорание» как синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека;
- «психическое выгорание» как феномен отрицательного воздействия профессии на личность, в виде полного регресса профессионального развития, поскольку оно затрагивает личность в целом, разрушая ее и оказывая негативное влияние на эффективность трудовой деятельности [2, с. 106].

Важным вопросом общей проблемы является аспект исследования структуры феномена. Традиционно существуют два подхода к определению структуры выгорания: результативный и процессуальный.

С точки зрения результативного подхода, выгорание рассматривается как специфическое состояние, где независимый друг от друга комплекс симптомов объединяется в более крупные блоки. Представители данного подхода определяют выгорание как умственное, эмоциональное и психическое истощение, связанное с профессиональной деятельностью и возникающее у психически здоровых людей, ранее успешно функционировавших на определённом уровне профессионального мастерства. Это состояние включает три независимые составляющие: эмоциональное истощение, деперсонализацию и снижение профессиональной эффективности (редукцию профессиональных достижений).

С позиции процессуального подхода, выгорание рассматривается как эволюция в ходе профессионального развития, имеющая стадиальный характер. Например, по К. Черниссу, выгорание – это процесс отрицательных изменений в профессиональном поведении в ответ на стрессовую рабочую среду, включая стадии дисбаланса между ресурсами и требованиями среды; эмоциональное напряжение, утомление и истощение; изменение в мотивации и поведении профессионала. Г. Селье выделил и описал 3 фазы развития выгорания с точки зрения процессуальной концепции: «напряжение», «резистенцию» и «истощение». В.Е. Орел (2005) объединил результативный и процессуальный подходы и описал выгорание как состояние, являющееся результатом изменений, происходящих с личностью в процессе её профессионального становления и имеющее меру выраженности входящих в его состав структурных компонентов [3, 8].

Таким образом, выгорание – это комплексное состояние, проявляющееся в умственном, эмоциональном и физическом истощении, вызванное долгосрочным стрессом и перегрузкой в профессиональной сфере у психически здоровых людей. Это не только утрата интереса и мотивации к работе, но и изменения в эмоциональной стабильности, профессиональной эффективности и взаимоотношениях с окружающими. Взаимодействие факторов личности и рабочей среды формирует процесс,

выраженный стадиями от первоначального дисбаланса до глубокого переживания, воздействующего на общий жизненный план субъекта.

Рассмотрим понятия «психическое выгорание», «эмоциональное выгорание» и «профессиональное выгорание» как смежные понятия.

А.А. Рукавишников (2001) рассматривает «психическое выгорание» как устойчивое, прогрессирующее, негативно окрашенное явление, сопровождаемое психоэмоциональным истощением, развитием дисфункциональных установок и потерей профессиональной мотивации у людей, не страдающих психопатологией. В.Е. Орел (2005) рассматривает его как дезадаптационный профессиональный феномен, состояние, содержащее эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию профессиональных достижений [6, с. 23].

Наиболее традиционным и общепринятым является понимание психического выгорания, предложенное К. Маслач и С. Джексон. Согласно этому определению, под психическим выгоранием понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющегося в профессиях социальной сферы [8, с. 10].

Эмоциональное выгорание, по Т.В. Форманюк (1994), рассматривается как профессиональное заболевание для тех, кто работает с людьми, а В.В. Бойко (1996) определяет его как профессиональную деформацию и механизм психологической защиты личности от стрессовых факторов, проявляющийся в форме частичного или полного исключения эмоций [6, с. 22].

Профессиональное выгорание по Н.Е. Водопьяновой (2009) – это стресс-синдром – совокупность симптомов, содержащая эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию персональных достижений и отрицательно влияющая на работоспособность, самочувствие и межличностные отношения субъекта профессиональной деятельности. По А.Н. Густелева (2009) «профессиональное выгорание» – это дезадаптационный синдром, который выражаются в отрицательных установках и переживаниях о своей профессии, себе самом и окружающих, которые возникают в результате утраты смыслов труда и жизни. Н.Е. Водопьянова (2014) определяет «профессиональное выгорание» как системное качество, которое выражается в негативных психических состояниях, установках, отношениях к себе или к личным достижениям, к другим со-субъектам профессиональной деятельности [5,9].

Исходя из анализа подходов к определению смежных феноменов, представим схему соотнесения понятий «психическое выгорание», «эмоциональное выгорание» и «профессиональное выгорание» (Рис 1).

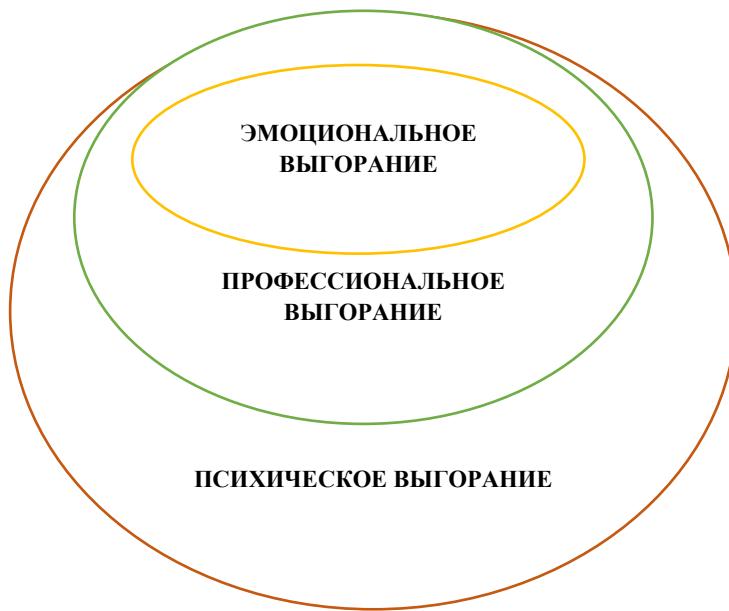


Рис 1. Схема соотнесения понятий «психическое выгорание», «эмоциональное выгорание» и «профессиональное выгорание».

На основе анализа имеющихся точек зрения на феномен выгорания, провели сравнительный анализ смежных дефиниций выгорания и представим это в виде таблицы (Таблица 1).

Таблица 1  
Сравнительный анализ смежных дефиниций выгорания

Критерий сравнения	Психическое выгорание	Эмоциональное выгорание	Профессиональное выгорание
<b>Определение</b>	Относится к общему снижению психического благополучия, усталости и потере интереса к работе.	Фокусируется на исчерпании эмоциональных ресурсов, чувстве беспомощности и потере внутренней мотивации.	Связано с истощением профессиональных ресурсов, ухудшением эффективности и отсутствием интереса к рабочей деятельности.
<b>Сфера применения</b>	Может влиять на общее состояние психики, включая чувство собственной ценности и жизненные перспективы.	Сосредоточено на воздействии на эмоциональную стабильность и внутренние переживания субъекта.	Проявляется в контексте профессиональной деятельности, воздействуя на трудовые функции и отношения в рабочей среде.
<b>Факторы возникновения</b>	Может быть вызвано перегрузкой работой, неспособностью	Часто связано с конфликтами на работе, перегрузкой эмоциональными	Обусловлено перегрузкой рабочими обязанностями, отсутствием

	справляться с стрессом и недостатком поддержки.	требованиями и переживанием трудностей взаимодействия с окружающими.	признания, а также дисбалансом между требованиями работы и возможностями субъекта.
<b>Проявления</b>	Возможны симптомы, такие как хроническая усталость, апатия, снижение самооценки и ухудшение качества сна.	Проявляется в эмоциональном выгорании, чувство беспокойства, раздражительности и ухудшении отношений с окружающими.	Может сопровождаться утратой интереса к работе, снижением профессиональной компетентности и изоляцией от коллег.
<b>Подходы к предотвращению</b>	Включают в себя поддержку со стороны коллег и руководства, эффективное управление стрессом и поддержание баланса работы и отдыха.	Основаны на развитии эмоционального спокойствия, управлении стрессом и создании здоровых механизмов борьбы с эмоциональными трудностями.	Требуют внимания к организационной культуре, рациональному распределению нагрузки и созданию условий для профессионального роста и признания.

В заключение отметим, что психическое выгорание широко охватывает общее умственное и психическое истощение человека, включая факторы, выходящие за пределы профессиональной сферы; эмоциональное выгорание сосредотачивается на истощении эмоциональных ресурсов и внутренней мотивации личности; профессиональное выгорание акцентировано на указание воздействия явления на профессиональные функции, эффективность и отношения в рабочей среде.

#### **Список литературы:**

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1968. – 339 с.
2. Бухтияров И.В., Рубцов М.Ю. Профессиональное выгорание, его проявления и критерии оценки. Аналитический обзор. [Электронный ресурс] // Вестник Национального медико-хирургического Центра им. Н.И. Пирогова. – 2014. – Т. 9. – № 2. – С. 106 – 111. – Режим доступа: <file:///C:/Users/Z/Downloads/professionalnoe-vygoranie-ego-proyavleniya-i-kriterii-otsenki-analiticheskiy-obzor.pdf>
3. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие. – М.: Юрайт, 2023. – 299 с.

4. Куваева И.О. История изучения синдрома «выгорания» в американской психологии // Проблемы исследования синдрома «выгорания» и пути его коррекции у специалистов «помогающих» профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике). – Курск.: КГУ, 2007. – С. 86-88.
5. Неруш Т.Г. Основные этапы изучения феномена выгорания // Изв. Сарат. ун-та. Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. – 2017. – Т. 17, вып. 4. – С. 454-459.
6. Неруш Т.Г., Ольхова Л.А., Падалка Е.А. Обзор направлений исследований феномена выгорания в российской психологии // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2018. – Т. 7. – № 3А. – С. 21-29
7. Нетребко Е.Э. Профессиональное выгорание. – Краснодар: Глобус: психология и педагогика, 2019. – С. 12-17.
8. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности. – М.: Ин-т психологии РАН, 2005. – 329 с.
9. Черкасова М.А. Теоретические подходы к выявлению сущности понятия «Профессиональное выгорание» [Электронный ресурс] // Вестник института: преступление, наказание, исправление. – 2011. – № 15. – С. 54-56. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-podhody-k-vyyavleniyu-suschnosti-ponyatiya-professionalnoe-vygoranie/viewer> (дата обращения 3.012.2023)

© Boykova A.A., 1st year master's student, direction 37.04.01 «Psychology», profile «Psychology of work and management, organizational psychology»  
Tver, Tver State University  
Scientific supervisor – Doctor of Psychology, Associate Professor  
Demidenko N.N.

## **COMPARATIVE ANALYSIS OF RELATED DEFINITIONS IN THE CONTEXT OF THE PROBLEM OF WORK SUBJECT BURNOUT**

**Abstract:** an analysis of the positions of foreign and domestic scientists is carried out regarding the definition of concepts that are considered as related, that is, intersecting, these are the concepts of mental burnout, emotional burnout and professional burnout. Based on a theoretical analysis of the approaches, a scheme for their correlation is presented and, based on the selected criteria, the result of a comparative analysis of definitions is presented.

**Keywords:** *subject of labor, emotional burnout, professional burnout, mental burnout, comparative analysis of definitions.*

Статья направлена в редакцию 26.12.23 г.

Статья подписана в печать 09.01.24 г.

*Бороздинова К.Г., магистрант 1 курса, направление 37.04.01 «Психология», профиль «Психология труда и управления, организационная психология»  
г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»  
Научный руководитель - доктор психологических наук, профессор  
Жалагина Т.А.*

© Бороздинова К.Г., 2024

## **ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА НАЛАДЧИКОВ СТАНКОВ С ЧПУ**

**Аннотация:** профессиональный стресс является неотъемлемой частью производственного процесса наладчиков станков с ЧПУ. Между тем, проявление этой особенности предполагает воздействие совокупности неблагоприятных для здоровья факторов, условий труда, адаптации к новым технологиям. Быстро меняющиеся в социальных условиях факторы стресса стали общим явлением, требующим не только научного и экономического осмысления, но и разработки механизмов управления подобными процессами. Труд наладчиков станков с ЧПУ связан с постоянными высокими физическими и нервными перегрузками, что является актуальным для каждого работника на сегодняшний день. Для того чтобы предотвратить производственный стресс и улучшить здоровье работников, используются и усовершенствуются планы мероприятий, а также методы профилактики в промышленной отрасли. В статье раскрываются факторы производственного стресса наладчиков станков с ЧПУ.

**Ключевые слова:** профессиональный стресс, наладчики станков с ЧПУ.

Проблема профессионального стресса работников различных сфер профессиональной деятельности приобретает все более глобальную научную и практическую значимость в связи с непрерывным ростом автоматизации и тенденции цифровой трансформации на производствах, значительными изменениями содержания и условий труда представителей многих профессий. На данный момент отрасль станкостроения и металлообрабатывающей промышленности является огромным комплексом, который включает в себя многообразные подразделения с работниками различных профессий. Каждая профессиональная деятельность имеет свою специфику и особенности труда. В данной статье мы рассматриваем технических специалистов, завершающих этап внедрения станков на производство.

Наладка станка с ЧПУ — это финальный, комплексный этап настройки автоматической системы, которая осуществляется после установки оборудования или при настройке станка с ЧПУ на производство новых изделий. Эту задачу выполняет квалифицированный специалист, наладчик. Наладчик станков с ЧПУ (Профстандарт: 40.222) — это технический специалист, который производит настройку, обслуживание, ремонт и наладку станков, имеющих автоматизированную систему управления [1].

Обратимся непосредственно к самому термину «профессиональный стресс». Профессиональный стресс – это особое функциональное состояние организма человека, связанное с воздействием выраженных нервно-эмоциональных нагрузок, которое характеризуется чрезмерной активностью или подавлением регуляторных физиологических систем организма, развитием состояния напряжения или утомления [4]. Зрительная, умственная и физическая нагрузка отнесены к основным видам трудовых нагрузок, приводящих к профессиональному стрессу. Отмечается, что к развитию профессионального стресса приводит совокупность негативного воздействия на работника факторов трудовой нагрузки, несовершенства организационной структуры и межличностных отношений, а также психологических факторов, связанных с трудовым процессом [4, 2].

В психологии труда главными обусловливающими факторами развития производственно-профессионального стресса являются следующие виды нагрузок.

Умственная нагрузка, характеризующаяся длительным и ненормированным рабочим днём с работой в сменном режиме, служебные командировки, работа в состоянии дефицита времени, длительность сосредоточенного внимания, высокая степень сложности задач, выраженная ответственность, наличие риска для жизни.

К зрительной нагрузке относится, высокая точность выполняемой работы, необходимость высокой координации сенсорных и моторных элементов зрительной системы, т.е. координации зрения с системой органов движения.

Физическая нагрузка связана с динамическими и статичными мышечными нагрузками, которая может сопровождаться перемещением, удержанием и подъёмом различного по весу груза. Значительные усилия, прикладываемые к органам управления и ручным инструментам, неоднократно повторяющиеся движения рук и ног различной амплитуды, выполнение неудобных наклонов корпуса, долгое поддержание физиологически нерациональных рабочих поз.

Характерными чертами всех современных видов профессиональной деятельности являются низкий уровень общей двигательной активности и нахождение в физиологически иррациональных рабочих позах, таких как – фиксированная, вынужденная, неудобная [4].

Отличительной чертой развития состояния профессионального стресса является сочетание неблагоприятных факторов трудовой нагрузки с психологическими и организационными факторами. Психологические факторы связаны с организацией работы: степенью свободы принимаемых решений, возможностью влияния и способностью контролировать собственные рабочие процессы. Так же возможностью альтернативы выбора путей, сроков выполнения задания и контроля за результатами. Организационная структура и складывающиеся на работе межличностные

взаимоотношения среди коллег и руководства являются самыми сильными факторами, которые могут вызвать профессиональный стресс. Постоянное воздействие неблагоприятных факторов трудового процесса формирует профессиональный стресс.

Формирование профессионального стресса включает этапы последовательного перехода функционального состояния от напряжения к утомлению, а далее - от перенапряжения к переутомлению. Выраженная нервно-эмоциональная напряжённость труда приводит к «износу» адаптационных механизмов организма и функциональной недостаточности гипофизарно-надпочечниковой системы, нарушению липидного обмена. Длительное перенапряжение от воздействия интенсивных нервно-эмоциональных нагрузок способствует развитию производственно-обусловленных заболеваний: атеросклероза, ишемической болезни сердца, гипертонической болезни, невротических расстройств и т.д.

Постоянное напряжение, протекающее под влиянием продолжительных и сверхнормативных физических нагрузок, содействует развитию профессиональных заболеваний периферической нервной системы и опорно-двигательного аппарата [2, 4].

Рассмотрим основные причины, вызывающие производственные стрессы у наладчиков станков с числовым программным управлением. К ним следует отнести техническую сложность и ответственность за выполнение работ. Настройка и обслуживание ЧПУ-станков требуют высокого технического уровня и навыков программирования. Наладчики сталкиваются с технически сложными задачами, такими как: оптимизация программного обеспечения и выявление неисправностей в оборудовании. Техническая сложность является одной из основных причин стресса у наладчиков [1].

Повышенные требования со стороны руководства также оказывает влияние и способствуют стрессовым ситуациям. Ответственность за эффективность работы оборудования, соблюдение сроков наладки и сдачи станка могут являться дополнительными факторами производственного стресса у наладчиков. Постановка сложных задач и ограниченных сроков со стороны руководства могут способствовать повышению уровню стресса среди персонала [5].

Ещё одной из причин являются срочные ситуации, такие как сбои в работе станков или неожиданные поломки, они требуют быстрого реагирования со стороны наладчиков. Нехватка времени для решения проблем может увеличивать стресс на рабочем месте.

Работа с постоянно обновляющимся оборудованием может вызывать стресс из-за необходимости прохождения профессиональной переподготовки. Сфера ЧПУ постоянно развивается, что требует от наладчиков постоянного обучения и адаптации к новым технологиям [1].

Следующей причиной является рутинность задач. Повторяющиеся задачи настройки или регулировки станков могут привести к чувству монотонности и усталости. Монотонность может негативно влиять на эмоциональное состояние работников и результаты труда [4].

Межличностные конфликты и коммуникации с коллегами, недопонимание требований заказчиков или неэффективное взаимодействие с другими сотрудниками также могут создавать стресс.

Немаловажной причиной являются вредные и опасные производственные факторы. В процессе работы на субъекты труда возможно воздействие следующих вредных и опасных производственных факторов:

- движущиеся машины и механизмы;
- подвижные части производственного оборудования;
- повышенное значение напряжения в электрической цепи;
- воздействие электромагнитного излучения; лазерное излучение;
- запылённость и загрязнение воздуха химическими веществами.

Это - главные причины респираторных заболеваний на производстве, таких как: асбестоз, силикоз, ХОБЛ, астма, эмфизема и рак лёгких. Ультрафиолетовые и инфракрасные лучи, генерируемые светом высокотемпературной дуги, шумовое загрязнение и вибрация так же являются постоянными вредными факторами.

В заключении статьи мы можем сделать следующие выводы. Производственные стрессы у наладчиков ЧПУ имеют множество причин, включая техническую сложность, вредные условия труда, срочные ситуации, необходимость адаптации к новым технологиям, проблемы в коммуникации. Все рассмотренные факторы являются стрессогенными, однако это не означает, что они абсолютно точно спровоцируют развитие стресса у сотрудника. Реакция отдельного организма на любые отрицательные и положительные эффекты строго индивидуальна, поэтому у одного рабочего некоторые факторы вызывают болезненную реакцию, а другой рабочий отнесётся к ним совершенно спокойно. Особенности условий и характера труда наладчиков станков с ЧПУ предполагает рассмотрение процесса влияния производственного стресса как персонально ориентированного. Это связано с повышенными требованиями профессиональной деятельности к уровню психической, личностной и физической готовности.

Осознание всех этих факторов поможет разработать эффективные стратегии управления стрессом и создания более здоровых рабочих условий для наладчиков станков ЧПУ.

#### **Список литературы:**

1. Абульханов С.Р. Системы ЧПУ металлорежущих станков. – Самара: Издательство Самарского университета, 2021. – 72 с.

2. Жалагина Т.А. Профессиональный стресс и профессиональная деформация личности. – Тверь: Тверской гос. ун-т, 2015. – 164 с.
3. Манухина С.Ю. Психология труда. – М.: Юрайт, 2023. – 485 с.
4. ГОСТ 12.0.003-2015 Система стандартов безопасности труда (ССБТ). Опасные и вредные производственные факторы. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/1200136071> (дата обращения 10.12.2023)
5. МР 2.2.9.2311-07. 2.2.9. Состояние здоровья работающих в связи с состоянием производственной среды. Профилактика стрессового состояния работников при различных видах профессиональной деятельности. Методические рекомендации (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ от 18.12.2007). – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/1200072234> (дата обращения 10.12.2023)
6. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/573500115> (дата обращения 10.12.2023)

© Borozdinova K.G., 1-st year master's student, direction 37.04.01 «Psychology», profile «Psychology of work and management, organizational psychology»

Tver, Tver State University

Scientific supervisor - Doctor of Psychology, Professor  
Zhalagina T.A.

## FACTORS FORMING PROFESSIONAL STRESS IN CNC MACHINE SETTERS

**Abstract:** professional stress is an integral part of the production process of CNC machine tool operators. Meanwhile, the manifestation of this feature involves the impact of a combination of factors unfavorable to health, working conditions, and adaptation to new technologies. Rapidly changing stress factors in social conditions have become a general phenomenon that requires not only scientific and economic understanding, but also the development of mechanisms for managing such processes. The work of CNC machine tool operators is associated with constant high physical and nervous overload, which is relevant for every worker today. In order to prevent work-related stress and improve worker health, action plans and prevention methods are being used and improved in the industrial sector. The article reveals the factors of production stress for CNC machine tool operators.

**Keywords:** *occupational stress, CNC machine operators.*

Статья направлена в редакцию 26.12.23 г.

Статья подписана в печать 09.01.24 г.

*Ваваев С.Ф., магистрант I курса, направление 37.04.01 «Психология»,  
профиль «Психологическое консультирование»  
г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»  
Научный руководитель – кандидат психологических наук, доцент  
Ребрилова Е.С.*

© Ваваев С.Ф., 2024

## **ЧУВСТВО ОДИНОЧЕСТВА КАК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

**Аннотация:** в статье рассматриваются специфические особенности чувства одиночества как предмета психологического консультирования, охарактеризованы причины данного феномена, основные типы одиночества, обобщены и систематизированы взгляды ведущих ученых-психологов и философов на проблему одиночества. Описана степень изученности данного феномена в психологической литературе. Указывается на необходимость более точной проработки проблемы одиночества для оказания качественной психологической помощи.

**Ключевые слова:** одиночество, проблема одиночества, чувство одиночества, причины одиночества, психическое состояние, психологическое консультирование.

В современном обществе человек ежедневно сталкивается с непрерывным информационным потоком, который воздействуя на психику, способствует адаптации и приспособлению к новым условиям жизни. Несмотря на большое количество полезных функций, это также провоцирует развитие чувства одиночества. В эру высоких технологий у людей создаётся иллюзия отношений, взаимодействий друг с другом при тотальном дефиците привязанности. Коммуникации через социальные сети, по большей части упрощают построение общения, но в то же время эмоционально обедняют его. Одиночество становится важным маркером необходимости построения глубоких эмоциональных связей и неспособности виртуального общения заменить живое взаимодействие [11, с. 3-4].

Проблема одиночества как предмета психологического консультирования довольно актуальна. На данный момент прослеживается наличие одиноких людей во всех слоях общества. С ним сталкиваются как социально изолированные по определённым причинам, так и состоявшиеся, реализованные в различных сферах жизни индивиды, имеющие большое количество социальных связей. Каждый из нас, так или иначе, сталкивался с этим психическим состоянием, однако в современных исследованиях не выработаны единые принципы трактовки данного понятия, его структуры и основных характеристик, а также не учитывается уникальность ощущения одиночества у конкретного индивида. Существует необходимость более полного изучения способов борьбы с негативными последствиями одиночества, а также выстраивания с ним эффективной работы.

Одиночество относится к наиболее сложным психологическим явлениям, а также имеет сильное влияние на психическое здоровье человека. Благодаря определению его основных характеристик становится возможным изучение особенностей оказания психологической помощи людям с данной проблемой.

Неумоева Е.В. определяет одиночество как периодически возникающее состояние тревоги и внутреннего дискомфорта, которое возникает в результате неудовлетворения определённых потребностей в межличностных взаимоотношениях [6, с. 16].

Согласно Покровскому Н.Е. одиночество является сложным и многогранным понятием, сочетающим в себе разнообразные чувства и эмоции. Оно рассматривается как потеря любых контактов с семьёй, коллективом и обществом [9, с. 68]

Коростылёва Л.А. выделяет три категории одиночества, наиболее полно отражающих данный феномен [4]:

1. **Психологическая.** Одиночество подразумевает под собой отсутствие значимых социальных контактов, ощущение оторванности от общества.

2. **Философская.** Человек становится одиноким тогда, когда, несмотря на успешность в профессиональной сфере, наличие большого количества социальных контактов, не испытывает никаких позитивных чувств по этому поводу.

3. **Бытовая.** Представляет собой людей, не состоящих в отношениях, не имеющих супружеских отношений, лишённых близких родственников.

Существует несколько основных подходов к изучению одиночества, которые всесторонне рассматривают те или иные характеристики данного феномена. Остановимся более подробно на некоторых из них [13, с. 38-46]:

1. **Психодинамический подход** (Фрейд З., Зилбург Г., Салливан Г., Фромм-Райхман Ф.). Одиночество является следствием формирования в раннем детстве определённых личностных черт. Основными характеристиками, способствующими проявлению такого чувства, могут быть нарциссизм, враждебность и мания величия. Ониказываются на возможности установления контактов личностью. Сторонники данного подхода придерживаются мнения о том, что одиночество является своего рода патологией.

2. **Феноменологический подход** (Роджерс К., Мур Дж.Э.). Одиночество является следствием жизненного опыта человека, результатом несоответствия истинного «Я» человека и социально одобряемых образцов поведения. Такая ситуация ведёт к состоянию опустошённости, бессмыслицы существования и, в конечном итоге приводит к возникновению одиночества.

3. Экзистенциальный подход (Мустакас К., Ялом И.). Все люди по своей природе одиноки. Это изначальное свойство человеческого существования, которое нужно понять и принять.

4. Когнитивный подход (Пепло Л.Э., Серма В., Перлман Д.). Одиночество характеризуется восприятием человеком своих отношений как поверхностных и недостаточных. Оно подразумевает под собой несоответствие желаемого количества и качества контактов реальному положению дел.

5. Интеракционистский подход (Вейс Р.С.). Одиночество является результатом недостаточного межличностного взаимодействия, которое необходимо для удовлетворения базовых социальных потребностей. Оно рассматривается как нормальная реакция организма, порождённая эмоциональной или социальной изоляцией.

6. Социологический подход (Боумен К., Рисмен Д., Слейтер Ф.). Одиночество может возникать вследствие ослабления эмоциональных связей, увеличения семейной или социальной мобильности.

Для более полного изучения такого понятия как «одиночество» необходимо подробнее остановиться на его основных типах.

Можно выделить классификацию одиночества по уровням [2; 5, с. 84]:

1. Физическое. Человек ощущает его, находясь один в физическом пространстве. Оно не всегда подразумевает под собой некую отрешённость, поскольку индивид может находиться один в комнате, но в то же время не чувствовать себя одиноким.

2. Коммуникативное. Этот тип одиночества прослеживается при длительном нахождении в кругу незнакомых или малознакомых людей.

3. Эмоциональное. Возникает при отсутствии близких и/или интимных взаимоотношений, несмотря на наличие социальных связей.

4. Духовное. Проявляется при отсутствии взаимопонимания между людьми на духовном уровне при взаимодействии, общении и даже длительных взаимоотношениях.

Стоит также более подробно остановиться на трёх основных типах одиночества, различаемых в социальной психологии [1, с. 10]:

1. Ситуативное. Связано с определёнными переживаниями в жизни человека, состоянием стресса после смерти близкого, развода или распада длительных отношений.

2. Хроническое. Связано с тем, что человек перестаёт видеть необходимость в общении с другими людьми, не получает от этого больше никаких позитивных эмоций и добровольно идёт на изоляцию от общества.

3. Приходящее. Кратковременные или случайные приступы одиночества, которые могут быть связаны с депрессивными эпизодами или с характерологическими особенностями человека.

Одиночество не возникает спонтанно, за несколько дней. Оно может быть следствием жизненных обстоятельств человека или его характера, а

также может возникать из-за какого-либо события или травмы. Иногда люди даже не замечают того, как некоторые действия или поступки приводят к одиночеству. Среди основных причин возникновения данного феномена, можно выделить [12]:

- отсутствие или утрата общественных связей;
- недостаточное количество внешних стимулов;
- потеря родных и близких людей, развод, смена работы, места жительства;
- постоянное сравнивание себя с другими людьми;
- понимание разницы между ожидаемым количеством, качеством контактов и реальным положением дел;
- общественный прогресс, ведущий к снижению необходимости в семье и/или малочисленностью семей и др.

На основании анализа литературных источников, посвящённых проблеме одиночества, можно сказать, что изучаемый феномен нуждается в большей проработанности и структурировании в связи с его актуальностью и распространённостью среди населения. Возможность преодоления данной проблемы видится, в том числе, в изменении отношения к чувству одиночества. Борьба с негативными последствиями одиночества начинается не с его полного искоренения, а скорее с формирования новой точки зрения на него. Ведь говорить об одиночестве только как об отрицательном явлении крайне неправильно. Не стоит забывать, что лишь в одиночестве человек снимает с себя общественные маски, расслабляется и остаётся один на один со своими мыслями. Иногда ему важно остаться наедине с собой, чтобы понять свои чувства, услышать себя, проанализировать свои действия и поступки [7].

Чувство одиночества в основном носит периодический характер, проявляясь ситуативно, но в редких случаях может переходить в хроническое состояние. В таких случаях, оно приобретает длительную, деструктивную форму, с которой человек пытается справиться самостоятельно с помощью социальных сетей, сайтов знакомств, общения по видеосвязи и многого другого. Однако, зачастую это имеет временный эффект или приводит к ухудшению ситуации. В связи с этим, мы считаем, необходимым выстроить схему психологического консультирования, которая позволит оказывать более качественную и всестороннюю психологическую помощь клиенту в преодолении данного состояния.

Психологическое консультирование как вид психологической помощи представляет собой комплекс мер, которые концентрируются на оказании психологической помощи клиентам в решении проблем и принятия решений. Благодаря психологическому консультированию человек впоследствии получает возможность более эффективно распоряжаться собственной жизнью и совершать целенаправленные действия [10].

Как правило, клиенты обращаются с проблемой одиночества в ситуациях, когда оно переживается как страдание и приносит большое количество негативных эмоций. Консультанты отмечают, что тема одиночества последнее время возникает все чаще. Большая часть появляющихся запросов, напрямую или косвенно, связана с переживанием этого чувства. Клиенты редко сразу говорят об одиночестве как об основной проблеме, они начинают рассказывать о сопутствующих чувствах и состояниях, а иногда просто видят проблему в трудностях во взаимоотношениях с людьми в целом или с противоположным полом [3; 8; 10].

Можно охарактеризовать основные стадии работы с клиентом по проблеме одиночества, которые необходимо использовать консультанту [10]:

1 стадия – консультант помогает клиенту осознать свои эмоции и отреагировать на актуальные переживания.

2 стадия – консультант определяет локус контроля клиента, стремясь сбалансировать обвинение себя во всех проблемах и обвинение в этом окружающего мира.

3 стадия – консультант способствует актуализации у клиента интереса к собственному будущему (условие для построения эффективного взаимодействия).

4 стадия – работа консультанта по преодолению одностороннего отношения клиента к одиночеству. Необходимо показать, что одиночество может иметь не только негативные проявления, в нем можно найти точки для роста и развития.

5 стадия – строится на результатах 4 стадии и подразумевает признание клиентом позитивной перспективы своего будущего. Она характеризуется работой над моделированием возможных вариантов действий в конкретных жизненных ситуациях.

6 стадия – работа консультанта с принятием у клиента новых позиций в обществе, (новых социальных ролей) с помощью когнитивных и психодраматических техник. Такая целенаправленная помощь способствует развитию рефлексии, и формированию устойчивой положительной самооценки.

В результате проведения консультационной работы человек сможет эффективно и спонтанно самовыражаться, а также строить на этой основе гармоничные взаимоотношения с собой и обществом.

Таким образом, исходя из рассмотренных выше теоретических аспектов одиночества, можно сделать вывод о том, что единой верной концепции в определении этого понятия на данный момент не существует, а важнейшими задачами консультирования являются: развитие социальных навыков, изменение неадаптивного поведения и эмоций клиента, а также формирование адекватной самооценки и уровня притязаний. Только

целостный подход, структурирование основных теоретических конструктов и системный характер решения проблемы одиночества позволяет оказать наиболее полную и корректную консультативную помощь клиенту.

### **Список литературы**

1. Акутина С.П., Столярова Е.В. Феномен одиночества граждан пожилого возраста: предмет обсуждения // Социодинамика. – 2021. – №7. – С. 1-12.
2. Виды одиночества. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psychologyjournal.ru/stories/odinochestvo/vidy-odinochestva/> (дата обращения: 11.11.2023 г.)
3. Дмитриева Н.В., Антилого娃 Л.Н., Лагунова А.И. Страх одиночества. Алгоритм и техники психокоррекции // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2017. – №2(69). – С. 38-41.
4. Коростылева Л.А. Психология самореализации личности: брачносемейные отношения. – СПб.: Изд-во С.-Петерб. университета, 2000. – 222 с.
5. Миронов А.В. Понятийный аппарат исследования проблемы социального одиночества // Парадигмы истории и общественного развития. – 2021. – № 21-22. – С. 84-88
6. Неумоева Е.В. Одиночество как психический феномен и ресурс развития личности в юношеском возрасте: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. – Тюмень, 2005. – 24 с.
7. Осипова О.В. Одиночество в психологии развития человека // Молодой ученый. – 2018. – № 42 (228). – С. 167-170.
8. Петухова Ю.Н. Снижение проявления одиночества у людей в процессе психологического консультирования // Молодой ученый. – 2020. – № 25 (315). – С. 357-358.
9. Покровский Н.Е. Лабиринты одиночества. – М.: Прогресс, 1989. – 624 с.
10. Психологическое консультирование по проблемам одиночества. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://spravochnick.ru/psihologiya/psihologicheskoe\\_konsultirovaniye\\_po\\_problemam\\_odinochestva/#suschnost-psihologicheskogo-konsultirovaniya](https://spravochnick.ru/psihologiya/psihologicheskoe_konsultirovaniye_po_problemam_odinochestva/#suschnost-psihologicheskogo-konsultirovaniya) (дата обращения: 11.11.2023 г.)
11. Рогова Е.Е. Одиночество в условиях современного общества: автореф. дис. ... доктора философских наук: 09.00.11. – Краснодар, 2012. – 49 с.
12. Фаррахов А.Ф. Объяснение причин одиночества // Современные исследования социальных проблем. – 2013. – №5(25). – С. 23-30.
13. Холостова Е.И. Социальная работа с пожилыми людьми. – М.: Дашков и К, 2003. – 296 с.

© Vavaev S.F., first-year master's student, direction 37.04.01 «Psychology», profile «Psychological counseling»  
Tver, Tver State University  
Scientific supervisor – candidate of psychological Sciences, Associate Professor  
Rebrilova E.S.

## **FEELING OF LONELINESS AS A SUBJECT OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING**

**Annotation:** The article contains the specific qualities of loneliness as a subject of psychological counseling, characterizes the causes of this phenomenon and the main types of loneliness, generalizes and systematizes the views of leading psychologists and philosophers at the problem of loneliness, described the degree of knowledge this phenomenon in the psychological literature. The need for a more precise study of the problem of loneliness is pointed out in order to provide high-quality psychological assistance.

**Keywords:** *loneliness, the problem of loneliness, feeling of loneliness, causes of loneliness, mental condition, psychological counseling.*

Статья направлена в редакцию 26.12.23 г.

Статья подписана в печать 09.01.24 г.

*Вахрина В.Н., магистрант I курса, направление «Психология», профиль «Психологическое консультирование»  
г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»  
Научный руководитель – кандидат психологических наук, доцент  
Бариляк И.А.*

© Вахрина В.Н., 2024

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ПО ПРОБЛЕМЕ СТРАХА СУПРУЖЕСКОЙ ИЗМЕНЫ В РАМКАХ КПТ**

**Аннотация:** в статье рассматривается степень изученности проблемы страха супружеской измены в психологической литературе. Основной проблемой обозначается отсутствие диагностического инструментария на выявление страха супружеской измены. Разрабатывается план дальнейшего исследования феномена страха супружеской измены и способов работы с данной проблемой в рамках психологического консультирования.

**Ключевые слова:** страх супружеской измены, психологическое консультирование, КПТ (когнитивно-поведенческая терапия), супружеская измена, измена, страх.

Семья в современном понимании зарождалась постепенно, меняясь как брачные отношения, так и само содержание этих отношений. Это прослеживается в различных литературных произведениях и исторических моментах. В настоящее время в большей степени идёт концентрация на моногамных семьях. И одной из самых разрушительных угроз для благополучия и сохранности семейных отношений является измена.

Проблема супружеских измен не теряет своей актуальности сегодня, становится даже более обсуждаемым и исследуемым. С тех пор как в 20-х гг. прошлого века были проведены первые исследования на выявление причин супружеских измен, поменялась и статистика измен, и качество мотивов. В следствие чего у клиентов, обращающихся за психологической консультацией отмечается рост показателей тревожности и страха супружеских измен, поэтому нам представляется важным провести исследование по этой проблематике.

Актуальность данной работы заключается в том, что в отечественной и зарубежной психологической литературе не исследован феномен «страх супружеской измены». Исходя из этого появляется необходимость выделения данного феномена и рассмотрение его на основе смежных с ним понятий, а также изучение подходов различных авторов по обозначенной проблеме. Ввиду того, что нет разработанного диагностического инструментария по данной проблематике, мы планируем разработать проективную методику на выявление страха супружеской измены.

Одной из основных задач психологического является выявление причин, по которым у клиента может возникнуть страх супружеской измены. Это является важным, поскольку исходя из причины будет зависеть процесс/ход психологического консультирования.

Мы предполагаем, что одной из причин страха супружеской измены у клиента может выступать травматичный опыт, когда в прошлых отношениях была измена, и этот страх может переноситься на нового партнёра. Следующей причиной страха супружеской измены может отражаться опыт родителей клиента, когда в семье присутствовала измена, т.е. происходит отзеркаливание дисфункциональных образов мужского и женского поведения взрослых в родительской семье.

Другой причиной могут быть установки и убеждения, которые формируются как под влиянием семейной системы, так и под влиянием общества, например, убеждение: «Все друг другу изменяют», «все мужчины изменяют, это обусловлено их природой».

Еще одной причиной страха супружеской измены могут выступать личностные особенности клиентов, например, заниженная самооценка, когнитивные искажения, внушаемость.

Супружеская неверность, измена, адюльтер (в переводе с французского *adultere* - прелюбодеяние) рассматривается как вступление лица, состоящего в браке, в половую связь с лицами из других брачных пар или с одинокими мужчинами и женщинами [3].

Супружеские изменения также можно определить, как добровольно допускаемые сексуальные отношения с внебрачным партнёром, в которую один из супругов вступает тайно или без разрешения лица, с которым заключён брачный союз [5].

Страх – это одна из наиболее значимых эмоций для человека, оказывающих мощное воздействие на различные аспекты его жизни. В случае его чрезмерной выраженности и неадекватности, страх может стать причиной дезадаптации, неадекватного реагирования, искажение мыслей, нарушения деятельности и даже гибели.

Е.П. Ильин рассматривает страх как эмоциональное состояние, которое отражает защитную биологическую реакцию человека или животного при переживании реальной или мнимой опасности для здоровья и благополучия [2].

Страх согласно психологическому словарю – это эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности [4].

В нашем исследовании мы планируем рассматривать страх супружеской измены через призму когнитивно-поведенческого подхода (КПТ), который направлен на идентификацию неадаптивного поведения, распознаванию убеждений, связанных с этим поведением и коррекция этих убеждений, что впоследствии приведёт к улучшению навыков и адаптивному поведению [6].

Таким образом, путём изменения убеждений и подкреплением поведенческих техник, мы будем снижать страх супружеской измены.

В нашем исследовании мы считаем возможным и важным разработать алгоритм психологической работы по проблеме страха супружеской измены. Для этого необходимо:

- Обобщить теоретические подходы к изучению феномена страха в рамках КПТ;
- Изучить особенности психологического консультирования по проблеме страха в рамках КПТ;
- Рассмотреть феномены супружеской измены, страха супружеской измены;
- Разработать диагностический инструментарий на выявление страха супружеской измены;
- Выявить взаимосвязь индивидуальных и личностных особенностей и страха супружеской измены.

Дополнительно в нашем исследовании мы планируем составить собирательный портрет на основе диагностики респондентов со страхом супружеской измены, поскольку причины данного страха могут быть различны.

#### **Список литературы:**

1. Васина И.Д. Измена как проблема современной семьи // Научные труды Московского гуманитарного университета. - 2022. - №4. - С. 49-53.
2. Ильин Е.П. Психология страха. - Питер, 2017. - 352 с.: ил. - (Серия «Мастера Психологии»).
3. Олифирович Н.И., Зинкевич-Куземкина Т.А., Велента Т.Ф. «Психология семейных кризисов». — СПб.: Речь, 2006. — 360 с.
4. Сухарева Н.В. Тревожность, тревога, страх: соотношение понятий // Теория и практика современной науки. – 2018. - №5 (35). – С. 813-816.
5. Целуйко В.М. Психология современной семьи. – М.: ГИЦ «ВЛАДОС», 2006. - 287 с.
6. Tayebeh Ourtani. Cognitive behavioral therapy. *ScienceOpen Preprints*. 2021.

© Vakhrina V.N., first-year master's student, psychology, profile «Psychological Counseling»

*Tver, Tver state University*

*Research supervisor- candidate of Psychological Sciences, docent Barilyak I. A*

## **PSYCHOLOGICAL COUNSELING ON THE PROBLEM OF FEAR OF ADULTERY WITHIN THE FRAMEWORK OF CBT**

**Abstract:** the article examines the degree of study of the problem of fear of adultery in the psychological literature. The main problem is the lack of diagnostic tools to identify the fear of adultery. A plan is given for further research on the phenomenon of fear of adultery and ways to work with this problem within the framework of psychological counseling.

**Keywords:** *fear of adultery, psychological counseling, CBT (cognitive behavioral therapy), adultery, betrayal, fear.*

Статья направлена в редакцию 26.12.23 г.

Статья подписана в печать 09.01.24 г.

*Горбашева Д.В., магистрант I курса, направление 37.04.01 «Психология», профиль «Психологическое консультирование»  
г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»  
Научный руководитель – кандидат психологических наук, доцент  
Ребрилова Е.С.*

© Горбашева Д.В., 2024

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ЖЕНЩИН - ЖЕРТВ АБЬЮЗИВНО-РОМАНТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ**

**Аннотация:** в данной статье рассматриваются социальные феномены «абьюзивные отношения», «абьюз», «жертва», их признаки и типы проявления в романтических отношениях между мужчиной и женщиной, а также причины, по которым жертве трудно выйти из таких отношений. Обосновано использование психологического консультирования в качестве метода психологической помощи жертвам абьюзивных отношений.

**Ключевые слова:** *абьюзивные отношения, абьюзер, жертва, психологическое консультирование.*

Актуальность изучения жертв абьюзивно-романтических отношений женского пола определяется научной, социальной и практической значимостью.

Научная ценность исследования жертв абьюзивно-романтических отношений определяется теоретико-методологической сложностью определения понятий «абьюз», «абьюзер», «жертва абьюзивных отношений», поскольку в научной литературе не описаны характерные проявления абьюза (потому, что от случая к случаю они имеют абсолютно разные характерные особенности), в силу этого имеются и определённые сложности в выделении критериев оценки жертв абьюза, практически не изучены детерминанты абьюзивных отношений и причины не позволяющие из них выйти.

Данные статистики обращений к специалистам позволяют говорить о том, что с каждым годом уровень эмоционального насилия в отношениях между мужчиной и женщиной растёт, и женщины, по-прежнему, остаются одной из основных групп, подверженных этому виду насилия [9, с. 240]. Что представляется особенно важным, поскольку конструктивные романтические отношения мужчины и женщины, представляют важную сферу межличностного взаимодействия, включают взаимопонимание, доверие, близость, эмоциональную связь, поддержку, заботу, внимание к чувствам и желаниям другого человека, позволяют удовлетворить потребность в эмоциональном контакте, душевной близости с партнёром и оказывают влияние на эмоциональное благополучие личности [7, с. 3-12].

По наблюдениям практиков, абьюзивные отношения могут длиться годами, и с каждым днём жертва таких отношений всё больше ощущает на

себе их разрушительные последствия (от сниженной самооценки, утраты чувства собственного достоинства, появления неуверенности в себе, своих силах и способностях, до возникновения депрессий, состояний повышенной тревоги, панических атак и т.д.), что не может не оказаться на её качестве жизни и взаимодействии с социумом, и представляет социальную и практическую направленность и ценность работ подобного рода.

На сегодняшний день в научной психологической литературе практически не встречается определений понятий «абьюз» и «абьюзивные отношения». Их описывают как неравноправные отношения, в которых присутствуют агрессор и жертва, где агрессор часто нарушает личные границы жертвы, проявляя психологическое, физическое насилие по отношению к жертве [1, с. 11-12].

Абьюзер или агрессор — это человек, использующий критику, обвинения, манипуляции, а иногда и физическую силу в целях контроля других людей. Абьюзером может оказаться любой — родственник, друг, коллега, возлюбленный/возлюбленная. Нет и чётких гендерных соответствий — абьюзерами бывают и мужчины, и женщины. В отличие от мужчин-абьюзеров, которые в основном применяют физическое и сексуальное насилие, женщины-абьюзеры чаще используют психологические манипуляции [1, с. 15].

В литературе можно встретить следующие признаки (или характерные появления) абьюзивных отношений:

1. Ревность. Абьюзер проявляет чрезмерную ревность и негативное отношение к общению с потенциальными сексуальными партнёрами, выражает свою злость при упоминании других людей, контролирует звонки и общение в социальных сетях.

2. Обвинения. Абьюзер стремится свалить вину за различные трудности, такие как неудачи на работе или в семье, на своего партнёра.

3. Тотальный контроль. Абьюзер устанавливает контроль над каждым аспектом жизни своей жертвы, требуя постоянного сообщения о своём местонахождении и общении с другими людьми.

4. Нестабильное настроение. В начале отношений абьюзер может проявлять милосердие и дружелюбие, но как только что-то не устраивает его, он становится жестоким тираном.

5. Необъективная критика. Абьюзер будет постоянно недоволен всем, включая жертву, ему не нравится, как партнёр одевается, говорит, не устраивает его компания.

6. Ограничение общения. Агрессор выступает против того, чтобы жертва поддерживала отношения с близкими и значимыми для неё людьми, которые могут «открыть глаза» на деструктивное поведение абьюзера.

7. Убеждение в неадекватности поведения. Абьюзер внушает своей жертве, что она неадекватно воспринимает реальность, эмоционально

нестабильна, у неё проблемы с памятью, с помощью психологических манипуляций уверяет своего партнёра в его «ненормальности».

8. Постоянные нравоучения и советы. Агрессор навязывает себя в роли наставника, который всегда прав [5, с. 368].

Выделяют следующие типы абызова:

1. Физический. Применение физической силы и насилия, нанесение побоев, рукоприкладство с целью подчинения поведения жертвы, выполнения требований агрессора.

2. Психологический. Форма насилия, включающая в себя шантаж, угрозы, различные манипуляции. Этот тип может проявляться в скрытой или явной форме.

3. Финансовый. Контроль денежных средств партнёра с целью ограничения социальных связей в обществе и создания зависимого положения.

4. Половой. Принуждение вступать в сексуальную связь с партнёром, которое сопровождается физическими угрозами. Абыузер использует человека только для удовлетворения собственных желаний и потребностей.

5. Социальный. Профессиональный и политический способ, используемый в СМИ и интернет. Может сочетаться с вовлечением в травлю жертвы избирателей, читателей, зрителей ТВ-шоу, слушателей радио, фанатов, участников социальных сетей, склонных к участию в групповом буллинговом абызозе [3, с. 213-215].

6. Абыз в семье — как правило родители, пользуясь своей властью над ребёнком, показывают ему своё превосходство. Они подавляют волю ребёнка, унижают его, травмируют его психику, применяют и физическое воздействие. Абыз может использоваться и по отношению к другим членам семьи. Опасен семейный абыз, в частности, тем, что дети, выросшие в такой обстановке, будут считать её нормой. К своим детям в будущем они будут относиться точно так же. Абыз они будут применять и в других жизненных ситуациях.

7. Абыз на работе: травля, клевета, подтасовка фактов, ложное судебное преследование.

Абыз может принимать самые разные и странные формы. Например, абыузер указывает на недостатки своего партнёра, которых находит очень много, и пытается их «исправить». И несмотря на то, что процесс по «исправлению» идёт, однако количество недостатков при этом не исчезает, а только увеличивается и взамен «исправленных» недостатков появляются новые [2, с. 348], а жертва абызоза находится в положении «подопытного кролика», которого партнёр использует для своих экспериментов, и при этом остаётся в его глазах неполноценным.

«Жертва абызоза» — это человек, который подвергается физическому, эмоциальному или психологическому насилию со стороны другого человека, называемого абыузером [6, с. 341].

Для жертв абызивных отношений характерны:

- низкая самооценка
- чувство собственной неполноценности
- чувство вины и стыда за происходящее
- ограничение социальных контактов или полная изоляция
- страх перед партнёром, на его реакции и действия
- постоянная тревога и беспокойство
- ощущение угрозы
- физические и эмоциональные последствия насилия: ушибы, ссадины, депрессия, тревожные расстройства [6, с. 345].

Отмечается, что эти признаки могут рассматриваться в качестве индикаторов для определения жертвы абызивных отношений, которая нуждается в помощи.

В качестве основных причин, по которым жертва абызова не может выйти из деструктивных отношений, в том числе и романтических, называют:

- жертва опасается, что никто не поверит ей и не окажет поддержку, если она решит обратиться за помощью;
- абызер угрожает жертве физической расправой, что убьёт её или похитит детей, если она попытается уйти.
- жертва страдает от низкой самооценки и чувства вины, что мешает ей принять решение об уходе;
- абызер манипулирует жертвой, убеждая её в том, что он изменится и исправится;
- жертва боится потерять общество и поддержку социальной среды, если она покинет абызера [4, с. 197].

Как видно из перечисленного, большинство описанных причин могут быть отнесены к психологическим проблемам, хорошо поддающимся решению посредством психологического консультирования.

Психологическое консультирование – это обеспечение психологической помощи здоровым людям, с целью коррекции поведения, отношений и качества жизни. В процессе консультирование у клиента актуализируются дополнительные психологические силы и способности, которые обеспечивают поиск новых решений и возможностей.

Психологическое консультирование для женщин-жертв абызивно-романтических отношений требует специального подхода, и разработки специальных схем и упражнений для устранения посттравматического стрессового расстройства, депрессии, тревожности, низкой самооценки и т.п. как единичных следствий абызивных отношений, так и симптоматических комплексов.

Важно, также учитывать культурные и социальные аспекты, которые могут повлиять на то, как женщины переживают свои отношения и как они

ищут помошь. Например, некоторые женщины из-за социокультурных факторов могут испытывать дополнительные сложности в получении помощи.

Таким образом, можно заключить, что абызивно-романтические отношения между мужчиной и женщиной в современном обществе являются деструктивной формой межличностного взаимодействия. По этой причине психологическое консультирование является актуальным инструментом, который способствует поддержанию психического здоровья, предотвращению возможных психологических проблем и развитию личности.

### **Список литературы**

1. Белярова, М.М Абыз и его действие в семейной жизни // Форум молодых учёных. // Психологический журнал. – 2019. - №2. – С. 11-12.
2. Бирюков А.М. Ненастоящий мужчина. – СПб.: Юрайт, 2016. – 348 с.
3. Бэнкрофт Л. Почему он делает это? Кто такой абыузер и как ему противостоять. – М.: Эксмо-Пресс, 2020. – 211-213 с.
4. Далсегг А. На крючке. Как разорвать круг нездоровых отношений. – М.: Прайм - ЕВРОЗНАК, 2008. – 197 с.
5. Ильин Е.П. Психология агрессивного поведения. – СПб.: Питер, 2014. – 368 с.
6. Карпман С. Жизнь, свободная от игр. – СПб.: «Метанойя», 2016. – 342 с.
7. Кудашевич Д.В., Маркова Е.Ю. Представления о романтических отношениях юношей и девушек, имеющих романтического партнёра [Электронный ресурс] // Общение в эпоху конвергенции технологий: сборник научных трудов / отв. ред. Н.Л. Карпова. – М.: ФГБНУ «Психологический институт РАО», 2022. – С. 216-219. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/predstavleniya-o-romanticheskikh-otnosheniyah-yunoshey-i-devushek-imeyuschih-romanticheskogo-partnera/viewer> (дата обращения 06.12.2023).
8. Насилие в отношении женщин: Всемирная организация здравоохранения. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/factsheets/detail/violence-against-women> (дата обращения: 29.11.2023).
9. Рамендиц Д.М., Одинцова О.В. Психология и психологический практикум: практикум. – М.: КолосС, 2013. – 240 с.

*Tver, Tver State University*

*Scientific supervisor – candidate of psychological Sciences, Associate Professor  
Rebrilova E.S.*

## **PSYCHOLOGICAL COUNSELING FOR WOMEN - VICTIMS OF ABUSIVE, ROMANTIC RELATIONSHIPS**

**Annotation:** this article examines such social phenomena as «abusive relationships», «abuse», «victim», their signs and types of manifestation in romantic relationships between a man and a woman, as well as for what reasons it is difficult for a victim to leave such a relationship. Psychological counseling was also considered as a relevant method and one of the ways of psychological assistance to victims of abusive relationships.

**Key words:** *abusive relationships, abuser, victim, psychological co unseling.*

Статья направлена в редакцию 26.12.23 г.

Статья подписана в печать 09.01.24 г.

*Гудий К.А., магистрант I курса, направление 37.04.01 «Психология»,  
профиль «Психологическое консультирование»  
г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»  
Научный руководитель – кандидат психологических наук, доцент  
Короткина Е.Д.*

*© Гудий К.А., 2024*

## **ТИПЫ ЖИЗНЕННЫХ СЦЕНАРИЕВ ВЗРОСЛЫХ ДЕТЕЙ АЛКОГОЛИКА В ТРАНЗАКТНОМ АНАЛИЗЕ**

**Аннотация:** рассматриваются различные жизненные сценарии людей с синдромом взрослых детей алкоголика в рамках транзактного анализа, а также возможные варианты оказания им психологической поддержки с целью достижения статуса «Победителя» и эго-состояния интегрирующего Взрослого.

**Ключевые слова:** синдром взрослых детей алкоголика, сценарий, транзактный анализ, эго-состояния

По определению польского психолога С. Соболевской-Меллибрудса, синдром взрослых детей алкоголиков (далее – ВДА) – «это комплекс устоявшихся личностных схем (когнитивных, эмоциональных, поведенческих и интерперсональных) психофизического функционирования, возникших в детстве в алкогольной семье, которые затрудняют адекватный непосредственный контакт личности с действительностью и становятся причиной психологической замкнутости в травматическом прошлом» [6, с. 329-330]. Под синдромом подразумеваются ситуации, когда человек, воспитанный в дисфункциональной семье, «застревает» в своём неблагополучном детстве и из-за этого не может стать счастливым, испытывает трудности в выборе сексуального партнёра, трудоустройстве. Как правило, ВДА склонны к зависимостям. Жизнь ВДА отличается непостоянством и непредсказуемостью, запретом на свободное выражение своих потребностей и чувств. К проявлениям синдрома ВДА можно отнести «низкую самооценку, неуверенность в собственных силах, ориентированность на внешние факторы, потребность в контролирующем поведении, низкий уровень автономии, нарушение границ личности, склонность к переживанию преимущественно негативных эмоций, высокий уровень тревожности, раздражительность, депрессивные тенденции, появление необоснованных страхов» [2, с. 36].

По оценке немецких и польских исследователей, треть ВДА, взрослея, сами становятся зависимыми от алкоголя, наркотиков, тотализатора, как и их родители. Другая треть – уже с юности страдает теми или иными психосоматическими заболеваниями вследствие такого «тяжёлого» детства и только одной трети взрослых детей алкоголиков удается выйти из этой ситуации более или менее сохранными [6, с. 331].

В более узком понимании ВДА – это независимая программа двенадцати шагов и двенадцати традиций для тех, кто вырос в алкогольной или дисфункциональной семье. Этую программу реализуют в добровольческом объединении, в которое можно вступить любому желающему и представительства которого существуют во многих городах и странах, в том числе в России (например, тверская группа VKontakte – <https://vk.com/vda69>).

Одним из основателей программы ВДА является Тони А., который в 1978 году написал список из четырнадцати характерных особенностей взрослого ребёнка (в оригинале используется американское сленговое выражение “laundry list”, изначально обозначавшее «список белья, отданного в стирку»; а в дальнейшем просто – «длинный перечень насущных вопросов или проблем»). Для участников программы ВДА этот список является воротами в жизнь, полную ясности и принятия себя (например, Мы стали алкоголиками либо вступили в брак с алкоголиками (либо всё вместе); либо нашли другую зависимую личность, например, трудоголика, чтобы удовлетворить свою болезненную потребность в покинутости; Мы занимаем позицию жертвы, и эта черта определяет наши любовные и дружеские отношения; Мы слишком ответственны, нам проще заниматься проблемами других, чем решать свои; это позволяет не замечать собственные недостатки; Мы испытываем чувство вины, когда защищаем себя, а не уступаем другим; Мы путаем любовь с жалостью и склонны «любить» людей, которых можем «жалеть» и «спасать»; Мы запрятали вглубь себя чувства из травмирующего детства и утратили способность испытывать или выражать их, потому что это причиняет слишком сильную боль (отрицание)» и т.д.) [8, с. 106].

Многие члены ВДА называют эти 14 особенностей общими характеристиками поведения, то есть поведенческими шаблонами проектирования, а точнее паттернами (определенными схемами поведения, доведёнными до автоматизма). Они закладываются в детстве под влиянием родителей и близких людей. Человек вырастает с этими установками, которые не дают ему «свернуть с пути». Даже если он понимает, что ему нужно направо, он продолжает следовать прямо, поскольку это заложено в его подсознании.

Согласно транзактному анализу, человек способен менять паттерны своего поведения, а также сценарий, встав у руля своей жизни. Сценарий в транзактном анализе определяется как целостная система, понимание человеком мира, которое даёт ориентацию, ощущение стабильности, однако, ценой некоторой утраты свободы, автономии и гибкости в обращении с ситуациями. Термин «сценарий» был введён Эриком Берном, известным американским психологом и психотерапевтом [1]. Жизненный сценарий базируется на отношении человека к себе, миру и другим людям. Эрик Берн выделил три группы жизненных сценариев:

- Победители. Люди, которые знают, чего хотят, ставят цели и добиваются их достижения. Они хорошо относятся к себе и к другим.

- Побеждённые. Пессимисты, которые ни к себе, ни к другим не относятся хорошо. Не умеют достигать поставленной цели.

- Непобедители. Люди, не знающие, чего хотят, поэтому живущие по наитию, неосознанно [там же].

Люди с разными сценариями поступают в похожих ситуациях по-разному. Одни выбирают преодолевать препятствия, встречающиеся на пути, а другие – жаловаться на жизнь. Но не во всех случаях человек реализовывает один и тот же сценарий, они могут меняться.

Для более полного представления истинной картины судьбы человека Эрик Берн предлагает классификацию, основанную на мифологии. Наиболее распространённые негативные сценарии (см. табл. 1).

Таблица 1  
Негативные сценарии по Э. Берну

Сценарий	Девиз	Мифология	Описание
«Пока не» «До тех пор, пока»	«Пока что-то менее хорошее не закончится, более хорошее не произойдёт».	Сценарий Геракла	«Я начну путешествовать, как только выйду на «пенсию», «я буду отдыхать, когда дети вырастут».
«После»	«Сегодня я это сделаю, но завтра за это мне придётся заплатить».	Сценарий Домокла	«За все хорошее нужно платить», «Сегодня я открою бизнес, завтра придёт налоговая, рэкет и т.п.».
«Никогда»	«То, что я хочу больше всего, я никогда не буду иметь».	Сценарий Тантала	«Танталовы муки» или невозможность получения желаемого», «У меня никогда не получится так красиво петь»
«Всегда»	«Почему это случается всегда именно со мной?».	Сценарий Арахны	Основная тема: жалобы на судьбу и несправедливость по отношению к ним. Например, женщина выходит замуж за не до конца устраивающего ее мужчину, а потом постоянно жалуется на его недостатки.

«Почти – тип 1»			Люди «Недо...», которые недоделывают до конца, не дочитывают, не допроверяют.
«Почти – тип 2»	«Мне почти удалось ...».	Сценарий Сизифа	Человек будет достигать значительных успехов, но обесценивает их. Школа, институт, кандидатская, докторская ... а человек все равно считает, что он ещё мало знает...
«Открытый конец»	«Цель я достиг, но что делать дальше – не знаю».	Сценарий Баукаса и Филемоны	Выйдя на пенсию, человек чувствует, что что-то потеряно, нет дальнейшего плана, и что делать дальше – ему не понятно.

Так, ВДА очень часто повторяют сценарий своих родителей или выбирают анти-сценарий, то есть «сценарий наоборот» («Мои отец и мать пили, а я точно не буду!»).

Следует отметить, что в транзактном анализе сценарии описываются ещё сквозь призму трёх эго-состояний: Ребёнка, Родителя и Взрослого (см. рис. 1).

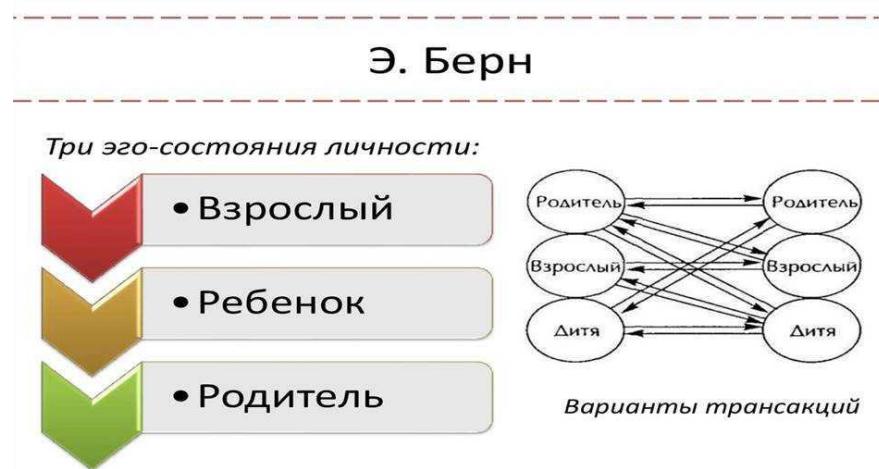


Рисунок 1. Три эго-состояния личности. Варианты трансакций

Эрик Берн считает, что первый этап освобождения от сценария заключается в том, чтобы установить социальный контроль, то есть сделать

своего Взрослого приоритетнее своих сценарных убеждений. Родитель тоже отчасти совпадает со сценарными убеждениями, то есть та часть Родителя, которая поддерживает их, которая действительно устрашает Ребёнка и убеждает его в том, что необходимо следовать содержанию сценария. Это-состояние Взрослый даёт возможность взвешивать возможные решения, обрабатывать информацию, делать выводы, делать выборы, находясь здесь и сейчас, опираясь на ту информацию, которая предоставлена. Эрик Берн говорит о том, что стоит стремиться к интегрированному Взрослому, то есть к достижимому идеалу личности.

Современные транзактные аналитики говорят об интегрирующем Взрослом. Сюзанна Темпл предложила это понятие в дополнение к тому, что предлагал Берн. Функция Взрослого – интегрировать ежесекундно опыты и импульсы, которые исходят из разных частей нашего эго-состояния, из разных эго-состояний, а нахождение во Взрослом – это собирание себя воедино [7, с. 6-9].

Взрослый, как правило, недостаточно присутствует в темах сценария, то есть сценарий – это то, о чём мы никогда не знали или никогда не думали всерьёз, включая свои современные возможности по обдумыванию, по принятию решений. На языке транзактного анализа это называется контаминация, то есть когда Взрослый загрязнён, когда мы считаем, что что-то является содержанием нашего Взрослого, но на самом деле это некое загрязнение идёт либо из Ребёнка, либо из Родителя, либо с двух сторон [там же].

Соответственно, большая часть работы со сценарием заключается в том, чтобы очистить Взрослого и, чтобы помочь человеку из неконтаминированного, незагрязненного состояния, посмотреть на то, что происходит, и расширить свою картину мира. Эта процедура называется процедурой деконтаминации, то есть очищения Взрослого [там же].

В современном транзактном анализе деконтаминация понимается в двух значениях. С одной стороны, это большой этап психотерапевтической работы или консультативной работы, то есть может занять от нескольких сессий до года или даже нескольких лет. Второе значение – это процедура, когда в какое-то ограниченное количество времени идёт разъединение детского, родительского и взрослого опыта. Человек может самостоятельно производить процедуру разъединения, очищения.

Например, это семейная установка о том, что по линии отца все мужчины-алкоголики или у всех женщин в семье – пьющие мужья и так будет всегда по женской линии. Деконтаминация позволяет разграничить чужой и собственный опыт и, соответственно, сделать более весомыми решения, аутентичные, основанные на собственном опыте, способностях, приоритетах, ценностях и не повторить чужой сценарий.

В качестве главной цели транзактного анализа и личностного развития в целом Эрик Берн называет укрепление автономии человека, и

автономия, по его словам, состоит в интеграции трёх аспектов – осознанности, спонтанности и интимности. В транзактном анализе создана разнообразная оптика для осознания, которое позволяет выйти за пределы сценария и предполагает работу с внутренним диалогом. Такая осознанность очищает Взрослого, помогает взглянуть поверх каких-то детских обид и родительских претензий на происходящее и разобраться, что действительно является взрослым восприятием, а что ошибочным [1].

Второй элемент автономии личности – это спонтанность. Берн говорит о том, что спонтанность – это такая полнота переключения между эго-состояниями, то есть это та свобода, с которой человек внутри самого себя может двигаться, быть в моменте, слышать своего Свободного Ребёнка, слышать разные голоса – родительские, взрослые – и переключаться между ними. Способность быть спонтанным – это способность допускать до себя разные аспекты своего опыта и находить режим сотрудничества между эго-состояниями, разделять аутентичные (искренние) и «рэketные» чувства (смущение, ревность, депрессия, вина, обида, чувства растерянности, фruстрации, беспомощности, отчаяния, непонимания и т. д.). Аутентичные чувства помогают решить проблему «здесь и сейчас». Рэketные чувства – часть жизненного сценария (план жизни, составленный ребёнком в детстве – например, остаться одиноким) [7, с. 6-9]. Они запускают сценарное поведение (поведение, реализующее этот жизненный план), причём бессознательно (например, если возникает чувство обиды, то тогда жизненная позиция будет Я – хороший, а Ты – плохой). В случае возникновения чувство вины, человек думает «вечно так со мной происходит, не как у людей», то здесь жизненная позиция будет Я – плохой, Ты – хороший.

Сложно анализировать свой жизненный сценарий самостоятельно, так как человек находится внутри, а зачастую это эпискрипт [там же], то есть, родовой сценарий (яркий пример – ВДА). Вся семья живёт так, передавая его из поколения в поколение. Эти повторяющиеся события – это часть сценария, которую человек проживает снова и снова в разных условиях и ситуациях. Из сценария может помочь выйти психолог, который специализируется на транзактном анализе. Он помогает осознавать истинные эмоции, восстановить утерянную связь с действиями, научиться выражать их вербально и управлять ими, стать эмоционально грамотным, выйти из сценария. Для этого необходимо проследить, какие установки влияют на жизнь, важно развивать осознанность, искать причины повторяющихся событий и завершить личную трансформацию. Иначе сценарий может повторяться.

Если человек долго работает над собой, но это ни к чему не приводит, прорыва и успеха в жизни он не добивается, это означает одно – он не изменился. Настоящего преображения личности не произошло. Можно десятки лет читать книжки по саморазвитию, проходить тренинги, слушать

лекции, прорабатывать свои детские комплексы и обиды на папу с мамой с психологом... Пытаться что-то менять... Можно даже все бросить, развестись, уволиться, уехать в другую страну, чтобы начать новую жизнь с нуля. Но этот человек увезёт с собой себя – недоделанного, недоработанного ... и так «по кругу...».

Для осознания и анализа своего сценария можно прибегнуть к двум классическим упражнениям. Они не заменят работу со специалистом, но «черновик» сценария, с которым можно работать, создадут.

Упражнение № 1. «Любимая сказка». Необходимо вспомнить свою любимую сказочную историю (или две истории, поскольку сценарий может «укладываться» в два и более сказочных архетипа). Любимый сказочный герой расскажет о тех частях сценария, которые приняты как предпочтительные. Для объективности можно привлечь к анализу героев других людей. Так, например, Золушка – это не всегда милая несчастная девушка, подвергающаяся преследованию мачехи. Возможно для другого человека это девушка, выживающая за счёт стирания личных границ, умеющая ловко манипулировать мужчинами. Список можно продолжать.

Вторая часть этого упражнения предполагает анализ самой нелюбимой сказки и самого нелюбимого героя. Этот герой расскажет об отрицаемых, вытесненных частях сценария. Они есть, и они руководят поступками, но они вытеснены. Их увидеть сложно, но вполне возможно.

Упражнение № 2. «Жизнь предмета». Человеку самому предлагается побыть сказочником. Необходимо внимательно осмотреть помещение, в котором находится человек, выбрать любой предмет, на который «упадёт взгляд», и написать небольшое эссе на тему: «Жизнь предмета» от имени этого предмета. Писать нужно быстро, не задумываясь. В итоге человек напишет нечто приближенное к своему сценарию.

Ярким примером разных жизненных сценариев могут послужить описания одной и той же форточки в аудитории (которые были составлены студентами по просьбе преподавателя):

1. «Я форточка. Я форточка на большом окне. Меня часто открывают, и поэтому я выгляжу хуже, чем остальные окна. Я создана для того, чтобы служить людям. Я постоянно открываюсь и закрываюсь. Я устала, но я не могу остановиться, потому что от меня зависит здоровье других».

2. «Я форточка. Я красивая форточка на новом пластиковом окне. Я слегка приоткрыта. Я создаю поток свежего воздуха, радую людей. Мне нравится моя работа. Я часто улыбаюсь свежему воздуху и солнцу» [4, с. 1-3].

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод о том, что судьба человека – это его жизненный сценарий. Сценарий ВДА – это не смертный приговор – из него можно выйти. Безусловно, работа со сценарием не проста, предпочтительнее её выполнять с помощью

транзактного аналитика. Транзактный анализ – это оптимистический психологический проект.

Кроме этого, ещё одним из наиболее оптимальных (а иногда – единственным) оказывается вариант взаимодействия с ВДА посредством информационных ресурсов. Как показывает практика, Интернет-просвещение позволяет решать очень важные задачи психологического сопровождения. Во-первых, ВДА сообщают достоверную информацию о психологии семейных взаимоотношений в функциональных, «здоровых» семьях. Во-вторых, именно Интернет-технологии могут стать для юношей и девушек своеобразным «окном» в социум и могут помочь им разрушить разного рода психологические барьеры, помогая преодолевать сформированную в алкогольных семьях систему табу, которая делает семью максимально закрытой системой, сокращая до минимума её внешние коммуникации, отсекая все источники влияния и помощи извне. В-третьих, Интернет может стать для химически зависимых семей единственным источником, где они могут встретить примеры из жизни других ВДА, которым удалось продуктивно пережить последствия взросления в дисфункциональной семье, стать психологически благополучными [5, с. 206-208]. В-четвертых, Интернет как современное средство коммуникации является оптимальным инструментом для поиска единомышленников для ВДА зачастую характеризующихся «ореолом уникальности». Психологическое просвещение для большинства ВДА – это стартовая позиция [3, с. 106]. Так как ВДА отличаются своеобразной анонгнозией (отрицанием своего болезненного состояния), то значимым представляется момент, когда молодые люди начинают понимать, что алкогольная зависимость родителя/лей имеет прямое отношение к их нынешним проблемам. Поэтому в работе психолога с ВДА первостепенное значение имеет информирование студенческой молодёжи о проявлениях, последствиях и особенностях преодоления синдрома ВДА [6, с. 329-333]. Важным аспектом психологического просвещения в молодёжной среде по вопросам формирования и последствий синдрома ВДА является возможность психологической диагностики и самодиагностики. Психодиагностические мероприятия позволяют выделить «слабые места» личности, что необходимо для определения основных направлений оказания психологической помощи при реализации индивидуального и/или группового консультирования. Современные электронные ресурсы сети Интернет позволяют анонимно осуществлять психологическую диагностику с применением стандартных опросников (с инструкцией по обработке и интерпретации полученных данных) или путём онлайн-тестирования с автоматической системой обработки и интерпретации результатов (а, например, выше приведённые упражнения помогают составить основные ориентиры для дальнейшей проработки и изменения сценария). Существенным моментом при реализации психологического

онлайн-просвещения ВДА является возможность их включения в группы взаимопомощи и взаимоподдержки: чаты, блоги и др.

Таким образом, сложно переоценить роль Интернет-ресурсов в жизни ВДА, современные информационные технологии предоставляют многочисленные возможности для организации работы специалистов с юношами и девушками из алкогольных семей. Их применение в практической деятельности позволяет повысить эффективность психологического воздействия, раскрывает перед молодыми людьми более доступные варианты получения психологической поддержки, помогает им осознать собственные проблемы, развиваться до эго-состояния интегрирующего Взрослого, выходить из зоны комфорта, жить текущим моментом, не откладывать жизнь на потом, становиться счастливыми «здесь и сейчас», учиться быть ответственными и свободными в принятии решений и в построении своего нового «здорового», осознанного жизненного сценария со статусом «Победители».

### **Список литературы**

1. Берн Э. За пределами игр и сценариев. – М.: Эксмо, 2018. – 480 с.
2. Войтиц Дж. Дж. Взрослые дети алкоголиков: семья, работа, отношения. Полный справочник ВДЛ. – М.: Независимая фирма «Класс», 2014. – 368 с.
3. Гатальская Г.В., Короткевич О.А., Новак Н.Г. Практика психологической помощи взрослым детям алкоголиков: направления, формы и методы. – Минск: Амалфея, 2014. – 196 с.
4. Давыдова О.В. Анализ жизненного сценария: упражнения [Электронный ресурс] // Психологическое просвещение. – Москва, 2020. – С. 1-3. – Режим доступа: [https://www.b17.ru/article/ta\\_uprazneniya/](https://www.b17.ru/article/ta_uprazneniya/) (дата обращения 01.12.2023 г.).
5. Короткевич О.А., Новак Н.Г. Использование информационных технологий в психопросветительской и психопрофилактической работе с юношами и девушками из алкогольных семей// Цифровое общество как культурно-исторический контекст развития человека: сборник научных статей и материалов международной конференции «Цифровое общество как культурно-исторический контекст развития человека, 11–13 февраля 2016, Коломна/ под общ. ред. Р.В. Ершовой. – Коломна: Государственный социально-гуманитарный университет, 2016. – С. 206-208.
6. Новак Н.Г. Факторы, определяющие психологическое благополучие юношей и девушек из алкогольных семей // Психологическое сопровождение образовательного процесса: сб. науч. ст. под общ. ред. Е.Л. Касьянчик. Минск: РИПО, 2014. – Ч. 2. – С. 329-334.
7. Станковская Е. Изменение сценария: встать у руля своей жизни [Электронный ресурс]// Курс «Транзактный анализ». – Издательство «Лекторий Магистерия», 2019. – С. 6-9. – Режим доступа:

<https://www.livelib.ru/publisher/66117-lektorij-magisteriya> (дата обращения 05.12.2023 г.).

8. Tony A., Dan F. The laundry list, The ACoA experience [Электронный ресурс]// The Laundry List (Big Book), 2014. – 107 p. Режим доступа: [https://правовая-наркология.рф/images/documents/megd\\_doc/monografiya/2014\\_opyt\\_vzroslyh\\_detey\\_alcogolikov.pdf](https://правовая-наркология.рф/images/documents/megd_doc/monografiya/2014_opyt_vzroslyh_detey_alcogolikov.pdf) (дата обращения 25.11.2023 г.).

© Gudiy K.A., first-year master's student, direction 37.04.01 «Psychology», profile «Psychological counseling»

Tver, Tver State University

Scientific supervisor – candidate of psychological sciences, Associate professor Korotkina E.D.

## **TYPES OF LIFE SCENARIOS OF ADULT CHILDREN OF AN ALCOHOLIC IN TRANSACTIONAL ANALYSIS**

**Annotation:** various life scenarios of people with the syndrome of adult children of alcoholics are considered within the framework of transactional analysis, as well as possible options for providing them with psychological support in order to achieve the status of «Winner» and the ego state of an integrating Adult.

**Keywords:** syndrome of adult children of alcoholics, scenario, transactional analysis, ego states

Статья направлена в редакцию 26.12.23 г.

Статья подписана в печать 09.01.24 г.

*Гуляева Е.В., магистрант I курса, направление 37.04.01 «Психология», профиль «Психологическое консультирование»  
г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»  
Научный руководитель – кандидат психологических наук, доцент  
Короткина Е.Д.*

© Гуляева Е.В., 2024

## **ВОЗМОЖНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ПРИ ПРОБЛЕМАХ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ И КОМПУЛЬСИВНОГО ПЕРЕЕДАНИЯ У ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА**

**Аннотация:** в статье рассматриваются феномены самоактуализации и компульсивного переедания, даны описания этих понятий, указаны их характеристики, приведены взгляды исследователей на них. Предпринята попытка объединить данные понятия в единую проблему, встречающуюся у женщин зрелого возраста. Рассмотрены основные подходы к психологическому консультированию указанной проблемы.

**Ключевые слова:** самоактуализация, проблема самоактуализации, расстройство пищевого поведения, компульсивное переедание, проблема компульсивного переедания, зрелый возраст, психологическое консультирование.

В современном мире человек постоянно стремится расти и реализовать себя. Потребность в саморазвитии, стремление к самосовершенствованию являются показателями зрелости личности и в то же время условием для её достижения. Наиболее социально активным и продуктивным периодом в жизнедеятельности человека является период зрелости. Так, исследователи именно этот возраст связывают с достижением максимального интеллектуального и личностного развития [8, с. 186]. Если человек испытывает трудности в реализации своих способностей и личностного потенциала, он перестанет двигаться в направлении профессионального и личностного роста, следовательно, не сможет самоактуализироваться.

В нынешних реалиях данный феномен приобретает все большее значение и известность. Его исследованием занимались К. Роджерс, А. Маслоу, Е.Г. Гордеева, А.А. Березовская, М.О. Доржиева и др.

А. Маслоу считает, что самоактуализация является непрерывным и полным процессом реализации в жизни талантов и способностей человека, воплощением признания и миссии, полным принятием собственной природы для внутренней интеграции личности [8, с. 189]. В выдвинутой им теории автор говорил о том, что человек является хорошим от рождения и обладает способностью к самосовершенствованию.

Современные исследования аспектов самоактуализации наглядно демонстрируют актуальность данной проблемы. Е.Г. Гордеева в своих работах сравнивала процесс самоактуализации у различных возрастных

групп. Автор выявила, что для взрослой возрастной группы независимость во взглядах, поступках и убеждениях имеет наибольшую значимость. Их ценности чётко дифференцированы по сравнению со школьниками и молодёжью, что позволяет говорить о более развитой структуре потребностей, ценностей, большем жизненном опыте [2, с. 1].

Существуют различные характеристики самоактуализирующейся личности. В качестве примеров можно назвать следующие [12, с. 514-518]:

- принятие себя и окружающего мира такими, какие они есть, объективная критика собственных недостатков;
- отсутствие желания произвести эффект на других;
- потребность в уединении и неприкосновенности своей жизни, отсутствие зависимых отношений;
- способность оценивать по достоинству происходящие события, получать от них удовольствие;
- автономность, уверенность в себе, состояние внутренней гармонии.

К. Роджерс считает, что самоактуализация – это естественное раскрытие природного потенциала человека. Стремлением к ней обладает каждый живой организм. Личности необходимо расти и развиваться, при этом важно, чтобы для этого были созданы соответствующие условия [5, с. 328-329].

Основными характеристиками самоактуализирующейся личности автор считает [10, с. 73-75]:

- внутренний локус контроля;
- открытость новому опыту, внешним и внутренним стимулам, как положительные, так и отрицательные эмоции;
- креативность, потребность в реализации собственного потенциала;
- гибкость, постоянное нахождение в процессе изменений, акцентирование внимания на уникальности жизни человека.

Важно отметить, что необходимым фактором самоактуализации личности является высокая самооценка [3]. У женщин зрелого возраста самооценка имеет тенденцию к снижению. Они испытывают больше недовольства собственной внешностью и профессиональной деятельностью в сравнении с другими возрастными группами. На данном жизненном этапе у них происходит анализ и изменение жизненных планов, пересмотр вариантов их реализации, смена приоритетов [7, с. 682; 11, с. 68]. Следовательно, мы можем предположить, что у женщин, которые обладают заниженной самооценкой, испытывают чувство эмоционального дискомфорта и тревожности, часто пребывают в стрессовом состоянии, будут так или иначе существовать проблемы и с самоактуализацией. Если человек не может самостоятельно справиться с негативными эмоциями, ощущает собственное бессилие и не видит возможности как-то изменить происходящее вокруг, он будет стараться компенсировать это теми способами, которые ему доступны, в том числе за счёт употребления

большого количества пищи, чтобы ослабить внутреннее напряжение. Со временем ситуация может усугубиться, если потребление еды становится чрезмерным и возникает чувство утраты контроля. В этом случае мы можем говорить о расстройстве пищевого поведения, а именно компульсивном переедании.

Данный феномен не столь широко изучен в психологии. В своих работах его рассматривали А.В. Вахмистров, И.Г. Малкина-Пых, О.А. Скугаревский и др.

Компульсивное переедание подразумевает многократно повторяющийся факт поедания значительного объёма пищи, сопровождающийся чувством утраты контроля над собой. Человек понимает наличие у себя проблемы, но его самооценка не в такой степени зависит от формы и массы тела, как, например, при нервной анорексии или булимии [9, с. 97].

В диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам выделены следующие критерии для компульсивного переедания [4]:

- многократно повторяющиеся эпизоды переедания;
- часто повторяющееся употребление большого количества пищи в течение эпизода переедания, которое чаще всего происходит в одиночестве;
- возникновение чувства стыда или вины после данного эпизода;
- эпизоды, повторяющиеся не реже одного раза в неделю в течение, как минимум, трёх месяцев;
- дистресс, который вызван поведением, связанным с перееданием;
- отсутствие ритуала очищения после переедания (рвота, приём слабительных препаратов).

Важно отметить, что компульсивное переедание может вызвать ряд осложнений для организма. К наиболее часто встречающимся относятся, например, высокое артериальное давление, повышение уровня холестерина, ожирение, сахарный диабет.

На основании вышеизложенного можно говорить о том, что работа с клиентом будет несколько затруднена тем, что в рамках психологического консультирования нужно тщательно проработать и проблему самоактуализации, и компульсивного переедания.

Психологическое консультирование – «это вид краткосрочной психологической помощи (от одной до десяти встреч), ориентированный на разрешение конкретной проблемы и восстановление эмоционального равновесия» [1, с. 7].

Так как в период зрелости женщина приспосабливается к изменениям, которые связаны с её физическим здоровьем, социальной ситуацией, большое значение для неё приобретает умение видеть свою жизнь целостной, переживать настоящий момент в полной мере. В ходе консультационной работы необходимо повысить её вовлеченность в

жизненный процесс, активность в преодолении трудностей, самостоятельность в выборе собственного пути. Поэтому, основной целью, к которой следует стремиться в работе, является самоактуализация личности. В качестве промежуточных целей можно назвать снижение чувства эмоционального дискомфорта, тревоги, уменьшение симптоматики, редукцию неадаптивных привычек и приобретение адаптивных. Большое внимание в процессе консультирования стоит уделить и поведенческой сфере клиента, чтобы пищевая потребность больше не выступала на первый план.

Диагноз компульсивного переедания устанавливается клинически и для лечения данного заболевания необходима комплексная работа специалистов различного профиля. План должен быть составлен индивидуально для каждого клиента в зависимости от степени тяжести имеющегося расстройства, причин его возникновения, наличия сопутствующих психологических проблем. Работа может быть сконцентрирована на преодолении тяги к привычному перееданию, на желании скорректировать избыточный вес, на формировании нового образа тела и т.д.

Психологическое консультирование мы можем осуществлять посредством использования различных направлений и методов:

1. Психодинамический подход. Причиной переедания является фиксация на оральной стадии развития.

2. Позитивная психотерапия. Одна из важных задач – выявление вторичной выгоды от переедания. Здесь в работе используются притчи, истории, метафоры.

3. Гештальт-терапия. Делаем упор на создании вокруг клиента определённого психологического поля, где он может удовлетворить свои потребности. При этом сначала он должен научиться их распознавать. В рамках данного подхода часто используется метод психодрамы (клиент получает возможность говорить от лица своей проблемы).

4. Транзактный анализ. Цель – усиление фигуры внутреннего взрослого, за счёт чего в гармонию должны прийти отношения между детским и родительским «Я», повыситься осознанность пищевого поведения. Человек принимает ответственность за своё поведение и свою жизнь.

5. Когнитивно-поведенческий подход. Здесь происходит работа с двумя блоками – когнитивным и поведенческим. В рамках первого блока идёт работа с иррациональными установками клиента, в рамках второго происходит негативное подкрепление переедания и позитивное подкрепление конструктивных паттернов принятия пищи. Программа работы в рамках данного направления включает ведение пищевого дневника, контроль стимулов, которые предшествуют актам еды, обучение распознаванию собственных чувств и эмоций. Клиент в процессе работы

осваивает ряд приёмов саморегуляции, что поможет ему применить в будущем стратегии совладания со стрессовым воздействием.

Установлено, что наилучшие результаты при работе с данной проблемой показывает применение техник именно когнитивно-поведенческой терапии. Кроме данного метода клиенту может быть назначено медикаментозное лечение [6]. Таким образом, в процессе консультирования в данном подходе можно опираться на:

- постановку целей;
- обучение самоконтролю и самодисциплине;
- работу с мыслями (наблюдение, анализ, переформулировка);
- изменение образа жизни и режима питания;
- подкрепление здоровых привычек.

Эффективность консультирования будет определяться наличием положительных изменений клиента как на психическом, так и на поведенческом уровнях.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что в зрелом возрасте у человека так или иначе может возникнуть проблема с самоактуализацией. У женщин это может осложняться возникновением расстройства пищевого поведения, а именно компульсивным перееданием. Процесс психологического консультирования клиентов в данном случае должен быть чётко выстроен и строиться на основе взаимодействия специалистов различного профиля.

### **Список литературы**

1. Андронникова О.О. Основы психологического консультирования. – М.: ИНФРА-М, 2013. – 415 с.
2. Гордеева Е.Г. Ценностные ориентации и проблема самореализации человека в различные периоды жизни [Электронный ресурс] // Материалы конференции «Ломоносов-2007». Секция «Психология». – Режим доступа: [https://lomonosov-msu.ru/archive/Lomonosov\\_2007/16/Gordeeva\\_EG.pdf](https://lomonosov-msu.ru/archive/Lomonosov_2007/16/Gordeeva_EG.pdf) (дата обращения 30.11.2023 г.).
3. Киселева Е.Н., Гудкова Ю.А. Взаимосвязь самооценки и самоактуализации женщин среднего возраста [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/367454/> (дата обращения 02.12.2023 г.).
4. Классификатор DSM-V [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gestalt.lv/pdf/> (дата обращения: 02.12.2023 г.).
5. Козлов Н.И. Психологос: энциклопедия практической психологии. – М.: Эксмо, 2016. – 752 с.
6. Компульсивное переедание. Диагностика, причины возникновения и варианты лечения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://balashevskaya.online/kompulsivnoe-pereedanie-diagnostika-priciny-vozniknoveniya-i-varianty-lecheniya/> (дата обращения: 01.12.2023 г.).

7. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. – СПб.: Питер, 2022. – 944 с.
8. Маслоу А. Мотивация и личность. – СПб.: Питер, 2022. – 400 с.
9. МКБ-10. Международная статистическая классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем. – М.: Медицина, 2003. – 180 с.
10. Роджерс К. О становлении личностью: взгляд терапевта на психотерапию. – М.: ИОИ, 2016. – 258 с.
11. Сидоров К.Р., Ксандопуло Е.А. Соотношение уровней самооценок и оценок женщин среднего возраста// Вестник Удмуртского Университета. Философия. Психология. Педагогика. – 2015. – Т. 25. – Вып. 4. – С. 68-74.
12. Хьюлл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб.: Питер, 2022. – 608 с.

© Gulyaeva E.V., first-year master's student, direction 37.04.01 «Psychology», profile «Psychological counseling»

Tver, Tver State University

Scientific supervisor – candidate of psychological sciences, Associate professor Korotkina E.D.

## **POSSIBILITIES OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING FOR PROBLEMS OF SELF-ACTUALIZATION AND COMPULSIVE OVEREATING IN MATURE WOMEN**

**Annotation:** the article examines the phenomena of self-actualization and compulsive overeating, describes these concepts, indicates their characteristics, and provides the views of researchers on them. An attempt has been made to combine these concepts into a single problem that occurs in women who have reached adulthood. The features of approaches to psychological counseling of this problem are considered.

**Keywords:** self-actualization, the problem of self-actualization, eating disorder, compulsive overeating, the problem of compulsive overeating, mature age, psychological counseling.

Статья направлена в редакцию 26.12.23 г.

Статья подписана в печать 09.01.24 г.

*Дранова В.А., магистрант 1 курса, направление 37.04.01 «Психология», профиль «Психология труда и управления, организационная психология».  
г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»  
Научный руководитель – доктор психологических наук, профессор  
Демиденко Н.Н.*

© Дранова В.А., 2024

## **АНАЛИЗ ПОДХОДОВ ЗАРУБЕЖНЫХ И ОТЕЧЕСТВЕННЫХ ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ К ПОНЯТИЮ ФЕНОМЕНА УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ТРУДОМ**

**Аннотация:** статья посвящена обзору подходов к изучению феномена удовлетворённости трудом в понимании зарубежных и отечественных исследователей. Показано, что удовлетворённость трудовой деятельностью актуальная научная проблема в связи с трансформацией сферы труда, она имеет растущую практическую значимость в контексте новых требований к управлению персоналом организации.

**Ключевые слова:** организация, субъект труда, удовлетворённость трудом и работой, осмысленность труда, содержание труда, персонал, мотивация.

В современном мире удовлетворённость работой имеет решающее значение для морального духа, производительности и удержания сотрудников в организации. Довольные сотрудники более преданы своему делу, вовлечены и мотивированы, что приводит к повышению производительности и снижению текучести кадров. Удовлетворённость работой включает в себя уровень удовлетворения, который человек испытывает от своей работы. Высокая удовлетворённость работой приводит к повышению производительности и благосостояния, тогда как низкая удовлетворённость может привести к стрессу и снижению производительности.

Удовлетворённость работой – сложная тема, которая широко исследуется в научной литературе. Понятие «удовлетворённость трудом» активно исследуется в научном сообществе последние несколько десятилетий, это связано как с урбанизацией, так и трансформацией современного рынка труда, исчезновением одних профессий и появлением других, необходимостью менять точку зрения на карьеру субъекта труда.

С нашей точки зрения, важно обобщить и систематизировать научные взгляды на проблему удовлетворённости трудом с тем, чтобы была возможность увидеть перспективы дальнейшего исследования аспектов проблемы.

Одним из исследователей проблемы удовлетворённости и осмысленности труда стал К. Замфир. Он предложил систему, которая позволяет оценивать удовлетворённость труда в соответствии с его содержанием. Разработанная им система включает в себя такие показатели, как, общие условия, физические условия труда, содержание труда,

отношения между людьми в труде, организационные рамки труда [4, стр. 56].

К. Замфир пишет: «Удовлетворённость трудом – это показатель того, в какой степени мотивы и потребности сотрудника реализованы в его трудовой деятельности» [6, стр. 34]. Можно говорить о том, что автор больше внимания уделяет содержанию, наполнению удовлетворённости трудом.

М. Альберт рассматривал технику реорганизации рутинных видов труда в целях повышения удовлетворённости трудом и отмечал, что для начального периода в проектировании эргатических систем было характерно выделение таких задач: увеличение прибыли, рост производительности, уменьшение стоимости изделий, уменьшение риска несчастных случаев, сокращение рабочих нагрузок на работников, использование работников с более низкой квалификацией [4, стр. 57]. Как мы видим, автор вводит систему показателей – задач, среди которых есть и психологические, в целях решения проблемы удовлетворённости.

М. Аргайл отмечает следующие факторы удовлетворённости трудом: заработанная плата, отношения с сотрудниками, отношения с руководством, возможности продвижения по службе. Также он отмечает и другие факторы удовлетворённости трудом: удовлетворённость условиями труда, фирмой, организацией времени, предоставлением свободного статуса в личной идентичности, перспективные жизненные цели, чувство общности деятельности, разделяемое с другими людьми, вынужденная активность [4, с. 57]. Таким образом, автор на первое место ставит личные качества сотрудника, способствующие улучшению удовлетворённости трудом.

Ф. Херцберг разработал двухфакторную «мотивационно-гигиеническую» теорию удовлетворённости трудом. Эта теория выделяет такие факторы, как мотивирующий и поддерживающий. Мотивирующий фактор включает перспективы выстраивания карьеры, профессионального совершенствования, командный труд и персональную ответственность, социальный статус должности и престиж профессии, материальное обеспечение. Поддерживающий фактор предполагает постоянство места работы, организацию труда и отдыха, соблюдение эргономических требований, самостоятельность в принятии решений и ответственность за них, корпоративные традиции и праздники [5, с. 55]. Итак, можно сделать следующие выводы: во-первых, гигиенические факторы связаны со средой, в которой выполняется работа; во-вторых, отсутствие или недостаток гигиенических факторов приводит к неудовлетворённости человека своей работой; в-третьих, отсутствие мотиваторов не ведёт к неудовлетворённости трудом. А также можно сделать вывод, что заработка плата не является мотивирующим фактором, но мотивирует до определённого момента.

Дж. Хэкман и Дж. Олдхэм, опираясь на теорию Ф. Херцберга, выделили пять базовых факторов, которые влияют на то, чтобы работа

воспринималась сотрудниками организации как содержательная, интересная и приносила удовлетворение. Факторы: разнообразие умений, идентичность задания, важность задания, автономия, обратная связь. Таким образом, по мнению Дж. Хэкман и Дж. Олдхэм, пять основных характеристик отражают полное представление об образе трудовой ситуации у сотрудника и оказывают влияние на формирование его трудовой мотивации. А также каждая характеристика поддаётся контролю.

Р. Штольберг рассматривал удовлетворённость трудом как социально-экономическую категорию, а не как социально-психологическую. Субъект удовлетворённости трудом – это не индивид, а социальная группа, степень удовлетворённости трудом которой определяется создаваемым обществом содержанием и условиями труда, и потребностями работников [4, с. 57].

Е.А. Заруцкая предлагает различать две группы компонентов удовлетворённости трудом: организационные и личностные. Организационные компоненты включают удовлетворённость работой в целом, условиями труда, организацией труда, оплатой труда, отношениями в коллективе, отношениями с руководством. К личностным компонентам относятся содержание работы, возможности профессионального развития, перспективы карьерного роста, возможности самореализации и саморазвития, способность влиять на бизнес компании, ощущение своей значимости и полезности [2, с. 136]. В целом, можно отметить, что удовлетворённость трудом влияет на продуктивность и повышение трудоспособности. Но не всегда высокая удовлетворённость трудом говорит о том, что работник даст положительные результаты.

В.А. Ядов и А.А. Кисель определяли удовлетворённость трудом как психологическое состояние, по-разному формирующееся и изменяющееся у индивида в одних и тех же социальных условиях, поэтому специфика организаций, всей внешней среды жизнедеятельности человека играют существенную роль в его изучении. Чрезвычайно важны также, по мнению исследователей, система ценностных ориентаций личности, общая направленность её интересов, уровень идентификации со своей профессией и работой [3, с. 33].

По мнению С.Е. Малининой, отношение к труду основывается не на философском понимании отношения, как всеобщей связи, а на психологическом – как отражение субъектом объекта. Следовательно, удовлетворённость трудом нужно рассматривать как социально-экономическую категорию. Отношение к труду складывается из совокупности факторов, характеризующих внутреннюю организационную среду: корпоративную культуру, стиль руководства, социально-психологический климат в коллективе, рабочие условия, мотивационную политику, карьера и профессиональное развитие [1, с. 214].

Ф.Н. Ильясов рассматривает удовлетворённость трудом как отражение соответствия качеств работника месту, занимаемому им в системе общественного разделения труда [1, с. 213]. Так же можно сделать вывод, что Ф.Н. Ильясов придерживается мнения, что «удовлетворённость трудом» является состоянием деятельности в системе «работник-общество».

Таким образом, можно сделать вывод о том, понятие «удовлетворённость работой» формируется путём оценки трудовой деятельности по наличию психологических и социально-экономических факторов, систематизированный материал представлен в таблице (табл. 1).

Таблица 1.

Оценка трудовой деятельности по наличию психологических и экономических факторов

Авторы подхода	Наличие психологических факторов при рассмотрении феномена удовлетворённость трудом	Наличие социально-экономических факторов при рассмотрении феномена удовлетворённость трудом
К. Замфир	Удовлетворённость трудом – это показатель того, в какой степени мотивы и потребности сотрудника реализованы в его трудовой деятельности.	
М. Альберт		Техника реорганизации рутинных видов труда в целях повышения удовлетворённости трудом.
М. Аргайл	Отмечены такие факторы удовлетворённости трудом, как заработка плата, отношения с сотрудниками, отношения с руководством, возможности продвижения по службе. Также он отмечает и другие факторы: удовлетворённость условиями труда, фирмой, организацией времени, предоставлением свободного статуса в личной идентичности, перспективные жизненные цели, чувство общности деятельности, разделяемое с другими людьми, вынужденная активность	
Ф. Херцберг	Разработана двухфакторная «мотивационно-гигиеническая» теория удовлетворённости трудом. Эта теория выделяет такие факторы, как мотивирующий и поддерживающий.	
Дж. Хэкман и Дж. Олдхэм	Выделено пять базовых факторов, которые влияют на то, чтобы работа воспринималась сотрудниками организации как содержательная, интересная и приносила удовлетворение.	

Р. Штольберг		Субъект удовлетворённости трудом – это не индивид, а социальная группа, степень удовлетворённости трудом которой определяется создаваемым обществом содержанием и условия труда, и потребностями работников.
Е.А. Заруцкая	Различаются две группы компонентов удовлетворённости трудом: организационные и личностные.	
В.А. Ядов и А.А. Кисель	Удовлетворённость трудом - психологическое состояние, по-разному формирующееся и изменяющееся у индивида в одних и тех же социальных условиях.	
С.Е. Малинина	Удовлетворённость трудом основывается на психологическом понимании как отражение субъектом объекта. Следовательно, удовлетворённость трудом нужно рассматривать как социально-экономическую категорию. Отношение к труду складывается из совокупности факторов, характеризующих внутреннюю организационную среду, что включает и психологические, и социально-экономические составляющие.	
Ф.Н. Ильясов	Отражение соответствия качеств работника месту, занимаемому им в системе общественного разделения труда.	

Неудовлетворённость трудовой деятельностью может привести к низкой производительности труда, высокой текучести кадров, нестабильности, росту заболеваемости, нарушениям норм поведения (в том числе правил техники безопасности), снижению производительности труда. И наоборот, высокая удовлетворённость работой характеризуется позитивным, конструктивным отношением, трудолюбием, ответственностью, желанием хорошо работать, соблюдением организационных норм, сотрудничеством, взаимопомощью, стремлением к совершенствованию профессиональных навыков. Сочетание материальных и моральных стимулов может повысить удовлетворённость работой и повысить эффективность труда. Таким образом, необходимо контролировать уровень удовлетворённости сотрудников своим трудом. Если удовлетворённость работой низкая, то это влияет на эффективность результатов трудовой деятельностью.

### Список литературы:

1. Закирова А.Ф. Удовлетворённость трудом как составляющая качества трудовой жизни [Электронный ресурс] // Международный

научный журнал «ВЕСТНИК НАУКИ». – 2020. – №4 (25) – Т. 2. – С. 16-19.  
– Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/288458> (дата обращения 5.12.2023)

2. Костина А.Н. Удовлетворённость трудом персонала компаний [Электронный ресурс] – Режим доступа: [https://vk.com/doc207691855\\_667792435?hash=DGBQwUqRp8hk3fMy3ynS80wdTiZvkdzWyYgpmWExPcg&dl=ChygBELkg3gkaH8ode5al2J2jbr4IdgqcKzPnzqavk8](https://vk.com/doc207691855_667792435?hash=DGBQwUqRp8hk3fMy3ynS80wdTiZvkdzWyYgpmWExPcg&dl=ChygBELkg3gkaH8ode5al2J2jbr4IdgqcKzPnzqavk8) (дата обращения 5.12.2023)

3. Макеева О.В. Персонал научных библиотек Сибири: профессиональная адаптация и удовлетворённость трудом [Электронный ресурс] – Новосибирск: ГПНТБ СО РАН, 2016. – 224 с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/165485> (дата обращения 5.12.2023)

4. Пономарева О.Я., Зверева С.Ф., Карпова Н.И. Управление удовлетворённостью трудом сотрудников посредством гибкой системы стимулирования [Электронный ресурс] // Интеллект. Инновации. Инвестиции. – 2018. – № 10. – С. 56-63. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/issue/310401>. (дата обращения 5.12.2023)

5. Удалова Т.Ю. Диагностика эффективности организационно-управленческой деятельности в образовании [Электронный ресурс]. – Омск: ОмГПУ, 2021. – 80 с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/288317> (дата обращения 5.12.2023)

6. Шевченко М.Н. Формирование современной системы мотивации персонала организации [Электронный ресурс]. – Белгород: БелГАУ им. В.Я. Горина, 2022. – 129 с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/332087> (дата обращения 5.12.2023)

© Dranova V.A., 1st year master's student, direction 37.04.01 «Psychology», profile «Psychology of work and management, organizational psychology»

Tver, Tver State University

Scientific supervisor – Doctor of Psychology, Professor  
Demidenko N.N.

## ANALYSIS OF THE APPROACHES OF FOREIGN AND DOMESTIC RESEARCHERS TO UNDERSTANDING THE PHENOMENON OF JOB SATISFACTION

**Abstract:** the article is devoted to a review of approaches to studying the phenomenon of job satisfaction as understood by foreign and domestic researchers. It is shown that job satisfaction is a pressing scientific problem in connection with the transformation of the world of work; it has growing practical significance in the context of new requirements for personnel management in an organization.

**Keywords:** organization, subject of labor, satisfaction with work and work, meaningfulness of work, content of work, personnel, motivation.

Статья направлена в редакцию 26.12.23 г.

Статья подписана в печать 09.01.24 г.

*Ефимова Е.М., магистрант III курса, направление «Психолого-педагогическое образование», профиль «Психологическое консультирование в образовании»  
г. Санкт-Петербург, Пушкин, ГАОУ ВО ЛО «ЛГУ им. А.С. Пушкина»  
Научный руководитель – кандидат психологических наук, доцент Куницина И.А.*

© Ефимова Е.М., 2024

## **СИСТЕМООБРАЗУЮЩИЕ ФАКТОРЫ ОБРАЗА БУДУЩЕГО У СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА**

**Аннотация:** в статье рассмотрена роль и раскрыта специфика факторов, которые оказывают влияние на формирование образа будущего у студентов колледжа. Разработана классификация факторов, влияющих на формирование образа будущего, жизнедеятельность и успешное развитие личности, развитие трудовых навыков, компетенций и качеств студентов.

**Ключевые слова:** образ будущего, факторы развития, внешняя среда, гигиена труда, тревожность, профессиональная компетенция, выгорание, студент.

Без системообразующих факторов образа будущего у старших подростков невозможно ни одно социально-психологическое явление или процессы, связанные с профессионально-личностным ориентированием, групповым развитием и ростом, совершенствованием профессиональных компетенций и качеств, поэтому, в рамках данной статьи, будут рассмотрены роль и значение этих факторов.

Из анализа литературы следует, что на формирование образа собственного будущего оказывает влияние множество факторов, среди которых [1]:

- насыщенность и разнообразие настоящего,
- наличие духовных кризисов,
- умение адекватно оценивать ситуацию,
- правильно делать выводы и обобщать,
- субъективная оценка вероятности наступления того или иного события (человек оценивает вероятность в терминах определённости / неопределенности, с которой будут происходить события).

Также на формирование образа будущего влияют «насыщенность и разнообразие настоящего, наличие духовных кризисов, умение адекватно оценивать ситуацию, правильно делать выводы и обобщать» [5, с. 124-132].

Все факторы, влияющие на формирование и развитие образа будущего в литературе по психологии, укрупнённо делят на 2 группы – личностные и социальные. К первой группе (личностные) относятся:

- возраст,
- уровень мотивации,

- уровень интеллекта,
- уровень тревожности личности.

Особую группу личностных факторов составляют особенности характера, умение ставить цели, качество этих целей, жизненный опыт, а также мировоззрение и мировосприятие.

Вторая группа факторов (социальные) включает в себя различные сферы жизни, а именно: образование, карьера, взаимоотношения и контакты с коллегами, семейная жизнь, сфера досуга и увлечений, особенности национальной культуры, религия, средства массовой информации, среда проживания и т.д.

Следует отметить, что в литературе не в полной мере представлены и описаны детерминанты (факторы) образа будущего, в этой связи имеет смысл расширить их перечень. Как представляется, отдельно взятая личность или группа лиц живёт и работает в условиях внешней среды, которая, по отношению к личности или группе, является надсистемой, оказывая самое прямое воздействие и существенное влияние на их развитие и условия жизни, что предполагает подстройку и адаптацию под себя (среду). По этой причине все факторы условно следует поделить на две основные группы – внешние и внутренние.

**Внешние** (они же объективные) – это те факторы, которые оказывают влияние на рост уровня сформированности представлений человека или группы о своём будущем, а к **внутренним** (субъективным) факторам следует отнести индивидуальные особенности личности, которые оказывают воздействие на сам процесс роста уровня сформированности представлений о будущем. На рис. 1 ниже схематично изображены систематизированные данные по основным видам системообразующих факторов образа будущего. Следует также отметить, что количественный состав и структура системообразующих факторов образа будущего, могут в разной степени изменяться и претерпевать различные изменения во времени из-за подвижности, скорости, интенсивности, сложности и прочих состояний турбулентности внешней среды.

Рассмотрим немного подробнее основные факторы.

К **биологическим факторам** формирования образа будущего относятся особенности нервной системы, а именно: органическая составляющая тревожности, генетическая детерминанта, дисбаланс нейромедиаторов, внутриутробная патология, экологический стресс, приём препаратов, наркотическая или алкогольная зависимость, травмы головного мозга, длительный стресс, тяжёлое хроническое заболевание, застенчивость в детском возрасте, низкая самооценка, негативный жизненный опыт (смерть родственника, нападение, жестокое обращение с ребёнком), меланхолический конституциональный портрет личности, психотравма в детском или взрослом возрасте (посттравматический синдром),

сопутствующие невротические состояния (неврастения, депрессия, истерия) или психопатии (шизофрения, паранойя, мании).

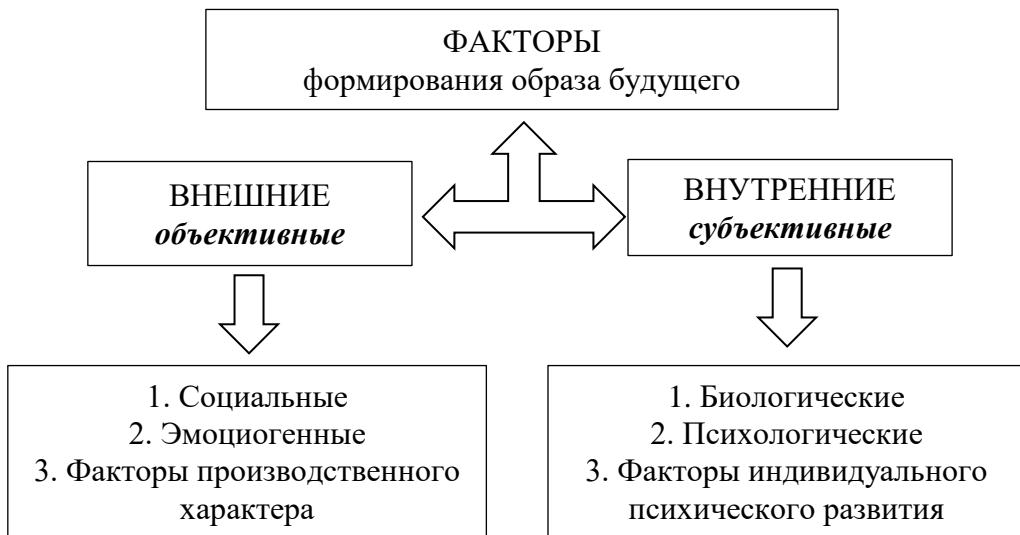


Рис. 1. Виды факторов, влияющие на формирование образа будущего

К **психологическим факторам** относят возраст и уровень мотивации, уровень интеллекта и уровень тревожности личности, особенности характера, мировоззрение и ценности, жизненный стиль личности, целеполагание, жизненный опыт. Например, если говорить о важности такого фактора как тревожность личности, то адекватный уровень тревожности человека играет весьма существенную роль в эмоционально-волевой регуляции и одновременно является внутренним субъективным фактором, обуславливающим формирование адаптивных возможностей личности с разным уровнем зрелости при составлении видов и планов на будущее.

Исследование проблемы тревожности и её проявлений можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов, среди них: В.М. Астапов, Л.И. Божович, Н.Д. Левитов, Ф.Б. Березин, А.И. Захаров, О.В. Доронина, А.М. Прихожан, С. Кьеркегор, З. Фрейд, Ч. Спилбергер, Ж. Нюттен, К. Изард, Х. Хекхаузен, Г.С. Салливан, Р. Мэй, Х. Айзенк и др.

Стоит отметить, что если человек долго находится в состоянии тревоги или беспокойства, или же эти особенности проявляются в частых волнениях либо в хронических формах, то это может приводить к развитию тревожного расстройства и существенным корректировкам в намеченные планы по формированию представлений о конечном итоге деятельности в будущей перспективе.

Тревожные расстройства представляют собой ряд патологических состояний, которые сопровождаются необоснованно сильным, неконтролируемым чувством тревоги и страха. Существует большое количество разновидностей данного типа недуга. К числу тревожных

состояний относят: обсессивно-компульсивное расстройство, посттравматическое стрессовое расстройство, ипохондрическое расстройство, генерализованное тревожное расстройство, тревожно-ипохондрическое расстройство, смешанное и тревожно-депрессивное расстройство, пароксизмальное тревожное (тревожно-вегетативное) расстройство, тревожно-астеническое расстройство, органическое тревожное расстройство, фобические расстройства (социофобия, агорафобия), социопатия, селективный мутизм с потерей голоса в ответственных ситуациях, паническое расстройство, целый ряд эмоциональных нарушений, возникших ещё в детстве, ситуативная тревожность, панические атаки, расстройство личности.

**Факторы индивидуального психического развития** человека: наследственность, среда, воспитание, деятельность и поведение, структура личности (в широком смысле, т.е. индивидуальности), сознание (включая и самосознание). Все они тесно переплетены в общей структуре детерминации развития [4, с. 17].

Отметим, что биологические, психологические и социальные факторы формируют психографический профиль человека или группы.

**Социальные факторы** формирования образа будущего разделяют на внешние социальные и внутренние социальные.

К внешним социальным факторам можно отнести – семейное воспитание, школьную успеваемость, взаимоотношения со сверстниками, учителями, коллегами, т.е. совокупность событий, условий и обстоятельств, которые оказывают стимулирующее, обусловливающее и корректирующее воздействие на человека (субъект). Также можно добавить, что это значимость объективных условий для индивида, их личностный смысл, место самого индивида в системе общественных отношений.

Внутренние социальные факторы – это негативный эмоциональный опыт и внутриличностный конфликт, личностные особенности, например, характер, чувства, индивидуальный опыт и т.д.

К **эмоциогенным** относятся те факторы, которые вызывают нарастающее чувство неудовлетворённости, приводят к накоплению усталости, астенизации, вызывают чувство скуки и обиды; это и снижение энтузиазма, неуверенность, раздражительность, неспособность принимать решения, что в конечном итоге ведёт к снижению уровня квалификации специалиста [3, с. 236, 240-241]. Среди профессий с повышенной голосовой нагрузкой учёные выделяют педагогов средней школы и высшей школы, воспитателей детских садов, лекторов, чтецов, вокалистов, дикторов, экскурсоводов, театральных актёров. Фонастения – типичное профессиональное нарушение голоса [3, с. 233]. Состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, которое может возникать в результате хронического стресса на работе, называют

синдромом эмоционального выгорания. В значительной степени подвержены развитию профессионального выгорания и педагоги.

**Факторы производственного процесса** [2, с. 38]. Дифференциальная диагностика функциональных состояний связана с проблемой производственного стресса. На основе основных положений концепций о стрессе состояние перенапряжения рассматривается в литературе как начальная функциональная стадия дистресса в результате трудовой деятельности. Для решения вопроса об удельном значении отдельных нейрофизиологических и нейрогормональных механизмов, последовательности их вовлечения в стрессовую реакцию необходимо определить:

- категорию стресса (физиогенный, психогенный);
- характер стресса (острый, хронический);
- стадийность развития стрессовых реакций;
- исходное состояние;
- личностные и типологические особенности высшей нервной деятельности.

Таким образом, влияние на жизнедеятельность и успешное развитие личности, развитие его трудовых навыков, компетенций и качеств, в частности, оказывают влияние следующие выявленные из внешней среды факторы, которые напрямую или опосредованно влияют на формирование всевозможных проявлений образа будущего, перечислим их вкратце: биологические, психологические, факторы индивидуального психического развития, социальные, эмоциогенные, факторы производственного характера.

#### **Список литературы:**

1. Воробьева К.И. Психология времени: личностный аспект. – Хабаровск: Дальневосточный институт психологии и психоанализа, 2003. – 114 с.
2. Измеров Н.Ф., Кириллов В.Ф. Гигиена труда. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 480 с.
3. Мухин Н.А. Профессиональные болезни. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 512 с.
4. Психологическая зрелость личности / Под общ. ред. Л.А. Головей. – СПб.: Скифия-принт, СПбГУ, 2014. – 240 с.
5. Шершнёва Т.В. Особенности образа субъективного будущего у современных студентов // Вестник Прикамского социального института. – 2021. № 1 (88). – С. 124 – 132.

*Saint Petersburg, Pushkin Leningrad State University*

*Scientific supervisor – Candidate of Psychology Sciences, Associate Professor*

*Kunitsyna I.A.*

## **SYSTEM-FORMING FACTORS OF THE FUTURE IMAGE AMONG COLLEGE STUDENTS**

**Annotat:** The article is dedicated to consideration of the role and reveals the specifics of factors that influence the formation of an image of the future among college students. A classification of factors affecting the formation of the image of the future, life activity and successful personal development, development of labor skills, competencies and qualities of students.

**Keywords:** image of the future, development factors, external environment, occupational health, anxiety, professional competence, burnout, student.

Статья направлена в редакцию 26.12.23 г.

Статья подписана в печать 09.01.24 г.

*Иванова О.Б., магистрант I курса,  
направление «Психология», профиль «Психологическое консультирование»  
г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»  
Научный руководитель – кандидат психологических наук, доцент  
Бариляк И. А.*

© Иванова О.Б., 2024

## **САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКОВ В КОНТЕКСТЕ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ**

**Аннотация:** в статье рассматриваются специфические особенности самоповреждающего поведения как предмета психологического консультирования, охарактеризованы его причины и механизмы возникновения. Описана степень изученности данной проблемы в психологической литературе. Указывается на необходимость более точной проработки проблемы самоповреждающего поведения в контексте детско-родительских отношений для оказания качественной психологической помощи клиентам.

**Ключевые слова:** самоповреждение, самоповреждающее поведение, несущициальное повреждение, причины самоповреждающего поведения, аутодеструктивное поведение, детско-родительские отношения, психологическое консультирование.

В современном обществе, в век большого информационного потока и разрушения старых установок и ценностей, человек не всегда может найти позитивный смысл своей жизни. Мир высоких технологий порождает у индивида большое количество неудовлетворённых потребностей, а также способствует формированию неустойчивых психических состояний, что имеет деструктивное значение для его жизни и устоев.

Исследователи отмечают, что психологические, социальные и внутриличностные факторы могут приводить к аутодеструктивному поведению. Наиболее восприимчивыми к данному влиянию являются подростки с неокрепшей психикой и формирующимся самосознанием [1].

Проблема самоповреждающего поведения подростков в контексте детско-родительских отношений довольно актуальна. Общеизвестно, что первичную социализацию человек проходит в семейной среде, где формируются его нравственные установки, собственное мировоззрение, а также усваиваются нормы и способы поведения. Ежедневное общение ребёнка с родителями и другими членами семьи закладывает основы его физического и психического здоровья. Однако, в некоторых случаях, при возникновении актуального внутрисемейного конфликта (эмоциональной холодности либо чрезмерного контроля, отсутствия доверия, развода родителей, непрямой критики в виде давления со стороны семьи), у ребёнка может формироваться деструктивное отношение к собственному телу, утрачиваться потребность заботиться о себе, беречь себя. Это может

послужить основой для преднамеренного причинения вреда собственному здоровью.

В практической работе психологам все чаще приходится сталкиваться с самоповреждениями подростков. Данное поведение можно ошибочно трактовать как попытку суицида, однако зачастую оно подразумевает под собой намеренно совершаемые попытки навредить своему телу без какого-либо желания совершить самоубийство. В большинстве случаев под самоповреждениями подразумеваются самостоятельно нанесённые порезы, ушибы, ожоги, однако, в данном исследовании мы не имеем в виду социально обусловленные повреждения тела, такие как пирсинг, татуировки и др. [11].

Обращения к психологу по данной проблеме идут как от родителей, так и от самих подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Родителей такое поведение зачастую пугает, они не знают, как взаимодействовать со своим ребёнком без опасения за его жизнь и здоровье. Реакция на это бывает разная. Одни родители могут вести себя агрессивно, обвиняя и пугая своими действиями собственного ребёнка, другие же выбирают не замечать проблемы, молчать и занимать выжидющую позицию. И в тех, и в других случаях частой причиной подобных реакций служит незнание мотивов такого поведения и возможных путей помощи своим детям. В связи с этим существует необходимость более полного изучения способов борьбы с самоповреждающим поведением подростков, а также выстраивания эффективной работы в контексте детско-родительских взаимоотношений [4; 10].

Несмотря на то, что интерес к данной проблеме возник довольно давно, феномен остаётся не до конца изученным, в связи с недостаточно определённым теоретическим конструктом. Изучением самоповреждающего поведения занимались многие учёные [5]:

- Самоповреждающее поведение в контексте проблем нормативного и нарушенного психического развития - Карузо М., Томпсон Т., Шпиц Р.А.;
- Самоповреждающее поведение в контексте проблем психического здоровья в целом - Вассерман Л.И., Исаева Е.Л., Личко А.Е., Холмогорова А.Б.;
- Самоповреждающее поведение в контексте аутоагрессивного и аутодеструктивного поведения, направленного на причинение вреда собственному телу, но не содержащего в основе суицидальных намерений - Амбрумова А.Г., Змановская Е.В., Менninger К., Польская Н.А., Уманский Л.Я.

Самоповреждающее поведение относится к наиболее сложным психологическим явлениям, а также оказывает сильное воздействие на психику человека. Благодаря определению его основных характеристик становится возможным изучение особенностей оказания

квалифицированной психологической помощи подросткам с данной проблемой.

Несуицидальное повреждение определяется как периодически повторяющееся, прямое, преднамеренное повреждение своего тела без суицидальных намерений, не относящееся к социально приемлемым и реализуемым для уменьшения психологического дискомфорта от переживаемых проблем [3, с.33-34].

Польская Н.А. характеризует самоповреждающее поведение как широкий круг действий, направленный на преднамеренное физическое повреждение собственного тела [7, с.18].

Согласно Реану А.А. самоповреждающее поведение подразумевает под собой эволюционно закреплённый способ адаптации организма к различным биологическим и социальным воздействиям, который приобретает новые функции в соответствии с развитием организма и усложнением его психического аппарата [8, с.53].

Самоповреждающее поведение не начинается спонтанно, за несколько дней. Оно может быть следствием жизненных обстоятельств человека или его характера, а также может возникать из-за какого-либо события или травмы. Иногда родители долгое время даже не замечают того, как подростки причиняют себе физическую боль. Среди основных причин, способствующих самоповреждающему поведению можно выделить [2, с.7; 12]:

- утрату близкого человека;
- разрыв любовных отношений;
- проблемы со здоровьем;
- состояние усталости и переутомления;
- чувство перфекционизма;
- изменённое состояние сознания под воздействием алкогольных, наркотических, психоактивных веществ;
- заниженную самооценку, негативное отношение к себе;
- конфликты в семье;
- эмоциональное или физическое насилие в школе или в семье;
- тяжёлое эмоциональное состояние, сложные переживания;
- буллинг и т.д.

Несмотря на то, что данный тип поведения для подросткового возраста не является чем-то принципиально новым, он является пугающим, как для родителей, так и для специалистов педагогов и психологов. К сожалению, психологических исследований, связанных с данной проблематикой, а также механизмами её возникновения крайне мало. Все существующие исследования имеют в основном клинический характер. До сих пор многие исследователи неправильно идентифицируют самоповреждающее поведение, сводя его либо к простым явлениям, либо отождествляя с попыткой самоубийства. В результате этого в

психологической литературе выстроилось множество мифов и неверных трактовок, касающихся самоповреждающего поведения и, как следствие, неэффективных форм оказания психологической помощи подросткам при столкновении с подобной симптоматикой.

Для более полного изучения такого понятия как «самоповреждающее поведение» необходимо подробнее остановиться на его механизмах и видах.

Основными механизмами самоповреждающего поведения являются [2, с.12]:

1. **Психотравма.** Самоповреждающее поведение может возникать на фоне тяжёлой жизненной ситуации.

2. **Депрессия.** Самоповреждающее поведение может быть следствием сниженного настроения, ухудшения эмоционального состояния.

3. **Акцентуации.** Самоповреждающее поведение может быть вызвано проблемами, связанными с незрелостью, эгоцентричностью, эмоциональной нестабильностью индивида.

4. **Бредовый механизм.** Самоповреждающее поведение может возникать на фоне тяжёлых психических расстройств.

Все самоповреждения, так или иначе, делятся на две группы [2, с.13]:

1. **Инструментальные:** порезы режущими предметами, уколы или проколы кожи острыми предметами, повреждение тканей организма с помощью ожогов и ударов кулаком, ногой, головой или корпусом тела по твёрдым поверхностям.

2. **Соматические:** выдёргивание волос, расчёсывание кожи, обкусывание ногтей, сковыривание болячек, обкусывание губ и прикусывание щёк или языка.

Изучение самоповреждающего поведения подростков имеет особую актуальность. Это связано с тем, что подростковый возраст характеризуется повышенной уязвимостью к нарушениям психического здоровья, нестабильным эмоциональным фоном, гормональной перестройкой, изменениями пропорций тела, половой идентификацией, а также формированием нового образа физического «Я». Данный возраст считается возрастом крайностей, которые могут содержать в себе не только мягкие, но также девиантные, делинквентные и саморазрушительные тенденции [12].

У подростков с нарушениями в детско-родительских взаимоотношениях самоповреждающее поведение является неадекватной формой сепарации в условиях искажённых межличностных отношений ребёнка и родителей. Психологическая помощь семьям подростков с данной проблемой, а также профилактическая работа по предотвращению такого поведения требуют разработки программы, которая будет компенсировать негативное влияние комплекса факторов повседневной жизни современной семьи [9].

Подростки с самоповреждающим поведением нуждаются в первую очередь в психологической поддержке. Необходимо осуществлять психотерапевтическую работу по устранению внутренней причины эмоциональной боли. Схемы и подходы к психологической помощи могут быть различны: в рамках психодинамического подхода, семейной, когнитивно-поведенческой терапии, основываться на техниках развития внутренней осознанности или переключения [9].

В качестве основных направлений психологической помощи медицинских психологов, педагогов-психологов и социальных педагогов по профилактике самоповреждающего поведения в подростковой среде можно рассмотреть [2, с.12-17; 6; 12]:

- 1) Осуществление профилактической работы по предупреждению самоповреждающего поведения.
- 2) Проведение индивидуальных психологических консультаций по преодолению негативных эмоций у подростка.
- 3) Помощь подростку в определении испытываемых чувств и эмоций.
- 4) Обучение конструктивным способам борьбы с трудностями и стрессом (методы саморегуляции).
- 5) Осуществление социальной поддержки посредством включения семьи, учебного заведения и друзей.
- 6) Осуществление работы с помощью социально-психологического тренинга.
- 7) Проведение психокоррекционных занятий по повышению самооценки, развитию адекватного отношения к себе и к окружающим.

Таким образом, исходя из рассмотренных выше теоретических аспектов самоповреждающего поведения, можно сделать вывод о том, что единой верной концепции в определении этого понятия на данный момент не существует. Важнейшими задачами консультирования являются: обучение подростков способам самопомощи, саморегуляции, оказание помощи в преодолении фruстрирующих ситуаций, а также в выстраивании эффективной коммуникации между детьми и родителями для предотвращения или прекращения самоповреждения. Только целостный подход, структурирование основных теоретических конструктов и системный характер решения проблемы самоповреждающего поведения подростков позволяет оказать наиболее полную и корректную консультативную помощь.

#### **Список литературы:**

1. Абрикосова О.А., Чухрова М.Г. Особенности самовосприятия и детско-родительских отношений девушек-подростков с самоповреждающим поведением // Развитие человека в современном мире. –2020.– №2.–С.30-41.

2. Быкова Е.А., Истомина С.В. Методические рекомендации для педагогов образовательных организаций по профилактике саморазрушающего поведения обучающихся. – Курган.: ГБУ «Центр помощи детям», 2021. – 45 с.
3. Давидовский С.В., Игумнов С.А. Современные концепции и особенности проявления самоповреждающего поведения // Суицидология.– 2020.– №3.–С.33-43.
4. Жестокова Н.А. Особенности родительского отношения к подросткам с самоповреждающим поведением // Инновационная наука. – 2022. – №10-1. –С.67-69.
5. Ипатов А.В. Личностные детерминанты аутодеструктивного поведения подростков: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13. – СПб., 2011. – 22 с.
6. Польская Н.А. Аутодеструктивное поведение в подростковом возрасте: профилактика и основы психолого-педагогической помощи. – М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2019. – 58 с.
7. Польская Н.А. Феноменология и функции самоповреждающего поведения при нормативном и нарушенном развитии: автореф. дис. ... д. психол. наук: 19.00.04. – М., 2017. – 51 с.
8. Реан А.А. Агрессия и агрессивность личности. – СПб.:Б.и., 1996. – 347 с.
9. Самоповреждающее поведение подростков: причины, цели, психологическая помощь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psiholog-rmo.ru/wp/wp-content/uploads/2022/02/20220613-kapridova.pdf> (дата обращения: 02.12.2023 г.)
10. Самоповреждающее поведение подростков: случай из практики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psy.su/feed/10038/> (дата обращения: 02.12.2023 г.)
11. Снегирева Т.В., Воликова С.В. Нарушения привязанности у подростков с несуицидальным самоповреждающим поведением // Современная зарубежная психология. –2020. –№ 4. –С. 66—76.
12. Тарасова А.Е. Причины самоповреждающего поведения подростков и молодежи // Коллекция гуманитарных исследований. –2019. – №1. –С.21-33.

© Ivanova O.B., first-year master's student,  
direction "Psychology", profile "Psychological counseling"  
Tver, Tver State University  
Scientific supervisor – Candidate of Psychological Sciences, Docent  
Barilyak Irina Anatolyevna

## **SELF-HARMING BEHAVIOR OF ADOLESCENTS IN THE CONTEXT OF CHILD-PARENT RELATIONS**

Annotation: the article examines the specific features of self-harming behavior as a subject of psychological counseling, characterizes its causes and mechanisms of occurrence. The degree of study of this problem in the psychological literature is described. It is pointed out that there is a need for a more precise study of the problem of self-harming behavior in the context of child-parent relations in order to provide high-quality psychological assistance to clients.

*Keywords:* *self-harm, self-harming behavior, non-suicidal behavior, causes of self-harming behavior, autodestructive behavior, child-parent relations, psychological counseling.*

Статья направлена в редакцию 26.12.23 г.

Статья подписана в печать 09.01.24 г.

*Калпакова Н.А., магистрант III курса, направление «Психолого-педагогическое образование», профиль «Психологическое консультирование в образовании»*

*г. Санкт-Петербург, ГАОУ ВО ЛО «Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина», педагог-психолог, ГБОУ школа №589 Санкт-Петербурга*

*Научный руководитель – кандидат психологических наук, Куницына И.А.*

© Калпакова Н.А., 2024

## **ОСОБЕННОСТИ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОЙ СФЕРЫ У СОВРЕМЕННЫХ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК СТАРШЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

**Аннотация:** в статье представлены результаты сравнительного эмпирического исследования смысложизненных ориентаций, жизненных ценностей, жизненных сфер, активности реализации ценностных ориентаций в настоящее время, фантазий о конкретных ценностях на ближайшую перспективу, важности ценностей в будущей жизни, дезинтеграции в мотивационно-личностной сфере, характеризующие особенности ценностно-смысовой сферы у современных юношей и девушек старшего подросткового возраста.

**Ключевые слова:** ценности, ценностно-смысловая сфера личности, старший подростковый возраст

Изучение вопросов, связанных с ценностными ориентациями, всегда привлекало внимание психологов, социологов и философов. В настоящее время этот вопрос остаётся значимым и актуальным, особенно в контексте необходимости определения своего места в жизни и понимания духовного потенциала старшего подросткового возраста, чьи ценности тесно связаны с ценностями общества.

В старшем подростковом возрасте наблюдается некоторое расхождение в смыслах и ценностях. Смысложизненные ориентации зависят от выбора профессии. Ценности же больше подвержены влиянию возраста. Дружба, любовь – важные проблемы данного возраста, и решение этих проблем наиболее ценно. На втором месте по степени влияния на ценности стоит тип учебного заведения, в котором осуществляется обучение. Также из литературы известно, что между смыслами и ценностями у взрослого человека наблюдается не расхождение, а прямая взаимосвязь. Следовательно, это расхождение с возрастом исчезнет, но, чтобы оно исчезло безболезненно и способствовало развитию смысловой сферы, необходима специальная работа [6].

Ценностно-смысловая сфера личности сформирована на основе установок, которые отражают идеалы, нормы, цели и социальные ценности, ведущие человека в его жизни. Взаимодействие с окружающей средой

играет ключевую роль в формировании этой сферы, которая является важной составляющей личностного развития. Старшие подростки подвергаются воздействию социальных, культурных, религиозных норм и образа жизни своих сверстников.

Одной из основных особенностей ценностно-смысловой сферы старших подростков является их стремление к независимости и свободе. Они строят своё мировоззрение и формируют свои ценности в соответствии со своими интересами и потребностями.

Отношение к другим людям также является важным аспектом ценностно-смысловой сферы у старших подростков. В этом возрасте они начинают понимать значение и роль социальных взаимодействий и отношений и совершенствуют свои коммуникативные навыки. Однако они часто сталкиваются с проблемами, связанными с неуверенностью в себе, страхом быть осуждёнными другими, трудностями в семейных отношениях и другими смысловыми сферами ценностей, которые серьёзно их затрагивают.

Как мы все знаем, подростковый возраст – один из самых сложных этапов детства и важнейший период формирования личности. Е.Ф. Рыбалко указывала, что личностные качества подростков усложняются за счёт включения в систему ценностей и смысловых ориентаций различных нравственных качеств [5].

Подростковый возраст характеризуется группоориентированными тенденциями, которые выражаются не только потребностью в общении, дружбе и участии в совместной деятельности, но и стремлением принадлежать к семье и разделять её ценности [3].

В старшем подростковом возрасте возникает ценностно-смысловая сфера личности как психологическое образование, позволяющее определять жизненные цели, осознавать смысл жизни, свою гендерную и половую психологическую идентичность, становиться субъектом собственной жизни.

Ценностно-смысловая сфера личности в подростковый период является особенно важной, поскольку в это время подростки развивают ряд ценностей и отношений, включая самоуважение, ответственность, толерантность и справедливость, чтобы лучше подготовиться к будущим социальным взаимодействиям.

Важность подросткового возраста может быть связана с отношениями с родителями, сверстниками, профессиональными перспективами и браком. Таким образом, подросток начинает обращать внимание на своё будущее и образ жизни, выбирать профессию, а затем оценивать себя и свои возможности. Этот период также является временем, когда важно серьёзно отнестись к выбору своей будущей профессии, поскольку выбор, сделанный в этот период, может полностью изменить отношение подростка к себе [2].

Тему ценностных ориентаций рассматривала И.А. Ерофеева [1]. Она определила, что «семья», «жизнь» и, между прочим, «достойные друзья» занимают верхние позиции, в то время как «здоровье» оказалось предпочтительным выбором с точки зрения природоохранных ценностей. Власть и гедонизм были двумя из идентифицированных ценностей саморазвития.

По мнению Е.А. Гилязиева и Т.А. Павленко, использование анализа данных позволило им определить общую структуру ценностных ориентаций современной старших подростков [4]. Ценности, которые важны для современных подростков, могут отличаться от ценностей, характерных для предыдущих поколений. Это следствие различий в культурной, социальной и экономической среде.

Современные подростки думают о важности свободы и индивидуальности. Они стремятся выразить себя и быть принятными другими. Подростки отдают предпочтение таким ценностным ориентациям как свобода, творчество, красота и высокая самооценка.

Основной мотивацией современных подростков является удовлетворение собственных желаний и достижение социального влияния и статусности, что приводит к материалистическому характеру ценностей, а не к духовному. Воспитание молодёжи имеет важное значение для формирования высоконравственной личности с культурными и духовными ценностями, так как гражданско-патриотическая позиция детей и молодёжи не до конца сформирована.

Следует отметить, что в период социализации подростки неосознанно и осознанно ищут ценностные ориентиры, расставляют приоритеты, пытаются понять смысл собственной жизни и жизни окружающих их людей.

В настоящее время главным приоритетом образования и воспитания является формирование и развитие у старших подростков устойчивой личностной позиции по отношению к себе, окружающим людям и обществу в целом. Для этого необходимо сформировать личность с устойчивыми ценностями и высоким чувством ответственности.

Цель нашего исследования: выявить особенности ценностно-смысловой сферы у современных девушек и юношей старшего подросткового возраста.

В ходе проведения исследования использовались следующие методики:

1. Тест изучения ценностных ориентаций Ю.Н. Семенко
2. Морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ) В. Ф. Сопова, Л. В. Карпушина
3. Тест «Смысложизненные ориентации» (СЖО) Д. А. Леонтьева
4. Методика диагностики системы ценностных ориентаций Е.Б. Фанталовой.

Исследование проводилось на базе государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа №589 Колпинского района Санкт-Петербурга.

В исследовании приняли участие старшие подростки в возрасте от 15 до 17 лет. Количество испытуемых – 50 человек, из них 25 юношей и 25 девушек, обучающихся 9-11 классов.

В ходе сравнительного анализа значений показателей значимости жизненных сфер по тесту смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева у юношей и девушек значимых различий выявлено не было (табл. 1).

Таблица 1

Результаты сравнительного анализа значений показателей  
смысложизненных ориентаций по методике  
«Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева у юношей и  
девушек старшего подросткового возраста

Шкала	Среднее значение и стандартное отклонение		Эмпирическое значение t-критерия Стьюдента	p
	Юноши	Девушки		
Осмыслинность жизни	132,76 ± 21,85	141,24 ± 27,04	1,2	p>0,05
Цели в жизни	30,52 ± 5,58	30,48 ± 7,12	0	p>0,05
Процесс жизни	30,52 ± 5,65	30,4 ± 6,6	0,1	p>0,05
Результативность жизни	24,6 ± 5,04	26,76 ± 6,11	1,4	p>0,05
Локус контроля-Я	19,36 ± 3,25	20,8 ± 4,43	1,3	p>0,05
Локус контроля-жизнь	29,64 ± 6,2	32,8 ± 5,64	1,9	p>0,05

Таким образом, девушки и юноши старшего подросткового возраста удовлетворены своей жизнью в настоящем в равной степени.

В ходе сравнительного анализа значений показателей значимости жизненных ценностей по морфологическому тесту жизненных ценностей В.Ф. Сопова и Л.В. Карпушина выявлено, что у для девушек по сравнению с юношами существенно более значима такая жизненная ценность, как: креативность (табл. 2). По показателям саморазвития, духовного удовлетворения, социальных контактов, собственного престижа, достижения, материального положения, сохранения индивидуальности значимые различия не выявлены.

Значимые различия значений показателей значимости жизненных сфер у юношей и девушек не выявлены (табл. 3).

Таким образом, наиболее значимыми жизненными ценностями для девушек являются духовное удовлетворение и креативность. Наиболее значимыми жизненными ценностями для юношей являются материальное положение и сохранение собственного достоинства. Наиболее значимые жизненные сферы для девушек и юношей – это профессиональная жизнь, семейная жизнь и общественная активность.

Таблица 2

Результаты сравнительного анализа значений показателей значимости жизненных ценностей по морфологическому тесту жизненных ценностей В.Ф. Сопова, Л.В. Карпушкина у юношей и девушек

Шкала	Среднее значение и стандартное отклонение		Эмпирическое значение t-критерия Стьюдента	p
	Юноши	Девушки		
Саморазвитие	$4,68 \pm 1,65$	$4,64 \pm 2,34$	0,1	p>0,05
Духовное удовлетворение	$4,76 \pm 1,94$	$5,56 \pm 2,56$	1,3	p>0,05
Креативность	$4,2 \pm 1,89$	$5,76 \pm 2,35$	2,6	p<0,05
Собственный престиж	$4,76 \pm 2,28$	$4,44 \pm 2,12$	0,5	p>0,05
Достижения	$4,68 \pm 2,06$	$4,04 \pm 2,32$	1	p>0,05
Материальное положение	$5,44 \pm 2,18$	$5,52 \pm 2,49$	0,1	p>0,05
Сохранение индивидуальности	$5,16 \pm 1,75$	$5,44 \pm 2,52$	0,5	p>0,05

Таблица 3

Результаты сравнительного анализа значений показателей значимости жизненных сфер по морфологическому тесту жизненных ценностей В. Ф. Сопова, Л. В. Карпушкина у юношей и девушек

Шкала	Среднее значение и стандартное отклонение		Эмпирическое значение t-критерия Стьюдента	p
	Юноши	Девушки		
Профессиональная жизнь	$4,08 \pm 1,65$	$5,28 \pm 2,34$	1,8	p>0,05
Обучение и образование	$4,04 \pm 2,34$	$4,36 \pm 2,25$	0,5	p>0,05
Семейная жизнь	$5 \pm 1,94$	$5,6 \pm 1,85$	1,1	p>0,05
Общественная активность	$4,36 \pm 2,06$	$4,92 \pm 2,56$	0,9	p>0,05
Увлечения	$4,12 \pm 1,86$	$5,24 \pm 2,6$	1,8	p>0,05
Физическая активность	$4,12 \pm 2,45$	$4,8 \pm 2,12$	1	p>0,05

У девушек по сравнению с юношами выявлен существенно более высокий уровень значимости жизненной ценности креативности, а различий в значимости жизненных сфер у юношей и девушек не выявлено.

В ходе сравнительного анализа значений показателей активности в достижении ценностей по тесту изучения ценностных ориентаций Ю.Н. Семенко у юношей и девушек значимых различий выявлено не было (табл. 4).

Таблица 4

Результаты сравнительного анализа значений показателей активности реализации ценностных ориентаций в настоящее время по методике Ю.Н. Семенко в выборках юношей и девушек старшего подросткового возраста

Шкала	Среднее значение и стандартное отклонение		Эмпирическое значение t-критерия Стьюдента	p
	Юноши	Девушки		
Опыт	$3,21 \pm 0,9$	$3,26 \pm 0,91$	0,2	p>0,05
Важность профессии	$2,89 \pm 0,95$	$2,93 \pm 1,02$	0,2	p>0,05
Взаимоотношения со сверстниками	$3,54 \pm 1,11$	$3,55 \pm 1,05$	0,4	p>0,05
Материальное окружение	$2,97 \pm 0,91$	$2,92 \pm 0,89$	0,2	p>0,05
Образ Я	$3,49 \pm 1,11$	$3,38 \pm 0,9$	0,4	p>0,05
Важность положения в обществе	$3,32 \pm 1,04$	$3,04 \pm 1$	1	p>0,05

В ходе сравнительного анализа значений показателей фантазий о конкретных ценностях на ближайшую перспективу по тесту изучения ценностных ориентаций Ю.Н. Семенко у юношей и девушек значимых различий выявлено не было (табл. 5).

Таблица 5

Результаты сравнительного анализа показателей фантазирования относительно ценностных ориентаций на ближайшую перспективу по методике Ю.Н. Семенко в выборках юношей и девушек старшего подросткового возраста

Шкала	Среднее значение и стандартное отклонение		Эмпирическое значение t-критерия Стьюдента	p
	Юноши	Девушки		
Опыт	$3,98 \pm 0,32$	$4,02 \pm 0,38$	0,4	p>0,05
Важность профессии	$4,01 \pm 0,49$	$4 \pm 0,55$	0,1	p>0,05
Взаимоотношения со сверстниками	$4,05 \pm 0,67$	$4,19 \pm 0,72$	0,7	p>0,05
Материальное окружение	$3,97 \pm 0,62$	$4,01 \pm 0,68$	0,2	p>0,05
Образ Я	$4,1 \pm 0,5$	$4,05 \pm 0,53$	0,4	p>0,05
Важность положения в обществе	$3,99 \pm 0,46$	$3,79 \pm 0,72$	1,5	p>0,05

В ходе сравнительного анализа значений показателей важности ценностей в будущей жизни по тесту изучения ценностных ориентаций Ю.Н. Семенко у юношей и девушек значимых различий выявлено не было (табл. 6).

Таблица 6

Результаты сравнительного анализа значений показателей важности ценностных ориентаций в будущей жизни по методике Ю.Н. Семенко в выборках юношей и девушек старшего подросткового возраста

Шкала	Среднее значение и стандартное отклонение		Эмпирическое значение t-критерия Стьюдента	p
	Юноши	Девушки		
Опыт	4,35 ± 0,41	4,38 ± 0,52	0,3	p>0,05
Важность профессии	4,44 ± 0,57	4,35 ± 0,68	0,5	p>0,05
Взаимоотношения со сверстниками	4,39 ± 0,74	4,64 ± 0,52	1,5	p>0,05
Материальное окружение	4,18 ± 0,72	4,40 ± 0,62	1,2	p>0,05
Образ Я	4,49 ± 0,42	4,56 ± 0,44	0,5	p>0,05
Важность положения в обществе	4,49 ± 0,45	4,72 ± 0,72	1,3	p>0,05

Таким образом, девушки и юноши старшего подросткового возраста в настоящем проявляют активность в реализации ценностей в равной степени, не имеют значимых различий в мечтах о ценностях для ближайшего будущего и для них ценности имеют одинаковую важность в будущей жизни.

Все из опрошенных девушек старшего подросткового возраста имеют низкий уровень дезинтеграции, то есть расхождения значимости и доступности жизненных ценностей (табл. 7).

Таблица 7

Распределение значений показателя дезинтеграции в мотивационно-личностной сфере по методике Е. Б. Фанталовой «Ценностные ориентации» в выборке девушек

Количество девушек		
Низкий уровень дезинтеграции (от 0 до 37 баллов)	Средний уровень дезинтеграции (от 37 до 50 баллов)	Высокий уровень дезинтеграции (от 50 до 72 баллов)
25	0	0

У всех опрошенных юношей старшего подросткового возраста так же, как и у девушек уровень дезинтеграции низкий (табл. 8).

Таблица 8

Распределение значений показателя дезинтеграции в мотивационно-личностной сфере по методике Е. Б. Фанталовой «Ценностные ориентации» в выборке юношей

Количество юношей		
Низкий уровень дезинтеграции (от 0 до 33 баллов)	Средний уровень дезинтеграции (от 33 до 50 баллов)	Высокий уровень дезинтеграции (от 50 до 72 баллов)
25	0	0

Таким образом, значения показателей значимости и доступности различных жизненных ценностей у юношей и девушек существенно не различаются. У всех обследованных девушек и юношей выявлен низкий уровень дезинтеграции, что вероятно, обусловлено низким уровнем притязаний.

Девушки и юноши старшего подросткового возраста в равной степени удовлетворены своей жизнью в настоящем. Наиболее значимыми жизненными ценностями для девушек являются духовное удовлетворение и креативность. Наиболее значимыми жизненными ценностями для юношей являются материальное положение сохранение собственного достоинства. Наиболее значимые жизненные сферы для обследованных девушек и юношей – и это профессиональная жизнь, семейная жизнь и общественная активность.

В выборке девушек по сравнению с юношами выявлен существенно более высокий уровень значимости жизненных ценностей креативности, а различий в значимости жизненных сфер у девушек и юношей не выявлено.

Юноши и девушки старшего подросткового возраста в настоящем проявляют активность в реализации ценностей в равной степени, не имеют значимых различий в мечтах о ценностях для ближайшего будущего, и для них ценности имеют одинаковую важность в будущей жизни. Значения показателей значимости и доступности различных жизненных ценностей у юношей и девушек существенно не различаются. У всех обследованных девушек и юношей выявлен низкий уровень дезинтеграции, что вероятно, обусловлено низким уровнем притязаний.

### **Список литературы**

1. Барышева М.В. Особенности формирования ценностно-смысловой сферы личности в подростковом возрасте // Актуальные проблемы психологического знания. – 2016. – № 4. – 28-32 с.
2. Божович Е.Д. Психологические особенности развития личности подростка. – М.: Знание, 1979. – 37 с
3. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб.: Питер, 2008. – 400 с.
4. Кравец Г.В., Исследование ценностных ориентаций современных подростков// Современная наука: актуальные вопросы, достижения и инновации. – 2018. – № 3. – С. 185-187.
5. Рыбалко Е.А. Становление личности//Социальная психология личности. –Л.,1974. -С.20-31.
6. Фролов Ю.П. Психология подростка. – М.: Российское педагогическое агентство, 1997. – 526 с.

*St. Petersburg, State Autonomous Educational Institution of Higher Education  
Leningrad State University named after A.S. Pushkin", educational psychologist,  
GBOU school No. 589 of St. Petersburg  
Scientific supervisor – Candidate of Psychological Sciences, Kunitsyna I.A.*

## **FEATURES OF THE VALUES AND MEANING SPHERE IN MODERN YOUTHS AND GIRLS OLDER ADOLESCENCE**

**Abstract:** the article presents the results of a comparative empirical study of life-meaning orientations, life values, life spheres, activity in the implementation of value orientations at the present time, fantasies about specific values in the near future, the importance of values in the future life, disintegration in the motivational-personal sphere characterizing the features of value- semantic sphere among modern boys and girls of older adolescence.

**Key words:** *values, value-semantic sphere of personality, older adolescence*

Статья направлена в редакцию 26.12.23 г.

Статья подписана в печать 09.01.24 г.

*Корниенко А.И., студент I курса, направление «Психология», профиль «Психологическое консультирование»  
г. Тверь ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»  
Научный руководитель – доктор психологических наук, доцент  
Демиденко Н.Н.*

© Корниенко А.И., 2024

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДА ТЕРАПИИ ПРИНЯТИЯ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ ПРИ РАБОТЕ С РУМИНАЦИЕЙ**

**Аннотация:** в статье рассматривается феномен руминации. Анализируется применимость метода терапии принятия и ответственности относительно работы психолога-консультанта с данным феноменом. Представлена модель воздействия на проблему руминации посредством активизации шести процессов психологической гибкости.

**Ключевые слова:** *руминация, терапия принятия и ответственности, психологическая ригидность, стресс, психологическое консультирование.*

Актуальность изучения руминации в научном ключе определяется тем, что руминация как феномен интересует многих исследователей, как в России (О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев, О.Д. Пуговкина), так и за рубежом (S. Nolen-Hoeksema, E. Watkins). Анализ научной литературы показывает, что существует инструментарий для измерения, представлены модели, установлены взаимосвязи с другими феноменами [4]. В консультативном процессе руминации являются частой жалобой. У специалистов может не хватать инструментальной базы для работы с этой проблемой.

Руминации – класс сознательных мыслей, которые вращаются вокруг одной темы и повторяются при отсутствии непосредственных требований окружающей среды, требующих этих мыслей [12].

Многочисленными исследованиями подкреплена идея о том, что руминация дезадаптивна и является предиктором депрессии, а также фактором риска депрессивной и тревожной симптоматики [7; 9]. Карвер и Шейер (1981; см. также Pyszczynski & Greenberg, 1987) отмечают, что руминация может стать дезадаптивной, когда человек не может разрешить несоответствие между текущим и желаемым состоянием (например, счастьем) [13]. Подчёркивается, что руминация возникает вследствие хронических или неконтролируемых стрессоров [12]. Это объясняется тем, что в ситуации стресса происходит потеря самоконтроля над своим поведением, снижается способность к эффективному решению проблем. Активные стратегии совладания отрицательно коррелируют с руминацией [12]. Руминация включает в себя зацикленное сосредоточение на причинах и последствиях симптомов дистресса без участия в активном преодолении (Nolen-Hoeksema, 1991). Усиление руминации после стрессовых жизненных

событий происходит не только среди тех, кто имеет высокий показатель руминации на исходном уровне [10]. Поскольку руминации положительно коррелируют с психическими расстройствами, связанными с дисрегуляцией эмоций [11], то данный феномен имеет психопатологический характер.

При этом следует различать руминацию и навязчивые мысли, тревожные автоматические мысли, беспокойство [4]. Не стоит также путать рефлексию с руминациями, поскольку рефлексия приводит к психологической гибкости за счёт самонаблюдательной позиции, ведущей к изменениям [1].

Руминации являются терапевтической мишенью в сфокусированной на руминации когнитивно-поведенческой терапии. Её целью является идентификация руминативного мышления и его изменение на более адаптивное. Стоит подчеркнуть, что в данном методе делается акцент на том, что руминация – причина депрессии.

Когнитивно-поведенческая терапия – метод с доказанной эффективностью, который представляет собой «вторую волну» поведенческой науки. В подходы «третьей волны» входят: терапия принятия и ответственности (ACT), диалектическая поведенческая терапия (DBT), когнитивная терапия, основанная на осознанности (MBCT), метакогнитивная терапия и ряд других [6].

На западе активно ведётся работа по развитию психотерапевтических направлений «третьей волны», выходят исследования, происходит активная популяризация методов. Терапия принятия и ответственности позиционируется как трансдиагностический метод, то есть универсальный. Мы предполагаем, что данный метод работает с этой проблемой эффективно в формате психологического консультирования. Поскольку метод позиционируется как психотерапевтический, мы считаем, что он может быть применим в работе, исходя из теоретической основы метода.

Психологическое консультирование отличается от психотерапии тем, что направлено на изменение поведения клиента, сосредоточено на настоящем и будущем, ориентирована на психически здоровую личность [2].

Метод базируется на функционально-контекстуальном подходе. Он рассматривает психологические события (например, эмоции и мысли) как что-то, чем нельзя напрямую управлять. В центре всего стоит контекст, которым можно манипулировать [6]. Контекст – это среда, в которой находится человек (физическая, социальная, биологическая, культурная). Можно понять каким образом контекст влияет на психологические события и это даст понимание того как повлиять на них через управление контекстом. То есть учитывается то, что оказывается возможным сделать для решения проблемы в тех условиях и с теми ресурсами, что есть у клиента.

Терапия принятия и ответственности – поведенческий метод, который сфокусирован на ценностных действиях. В фокус попадает не цель действия, а его качественный характер, связанный с ценностью [3]. Это приводит к повышению качества жизни, к удовлетворённости и позволяет расширять поведенческий репертуар, что делает человека более гибким и приспособляемым к среде [6].

Метод использует техники mindfulness которые подтвердили свою эффективность при работе с проблемой руминации [9]. Философия метода заключается в принятии психологического дискомфорта, в котором находится человек, а не к избеганию этого дискомфорта. Руминация сама по себе может считаться формой избегания [4]. Терапия принятия и ответственности считает избегание дезадаптивным поведением, приводящим к психологической ригидности. Психологическая ригидность в свою очередь взаимосвязана с проблемами психического здоровья [7]. Труевцев, Сагалакова и Жирнова выяснили, что терапевтическое вмешательство при руминациях должно фокусироваться на снижении ригидности [5]. Исследователи считают, что подавление руминативных мыслей только усиливает их. Следовательно, принятие и работа с ними более продуктивна.

Целью метода является развитие психологической гибкости. Психологическая гибкость - способность более полно контактировать с настоящим моментом как сознательное человеческое существование, а также изменять или сохранять поведение, когда это служит ценным целям [6].

У психологической гибкости в рамках метода выделено шесть процессов, которые соединены в модель «гексафлекс». Суть в том, чтобы научить человека с помощью определённых навыков развивать принятие, когнитивное разъединение, я-как контекст, гибкое внимание к настоящему моменту, ценности, ответственные действия [3].

Модель работы с руминацией будет выглядеть следующим образом (рис.1).

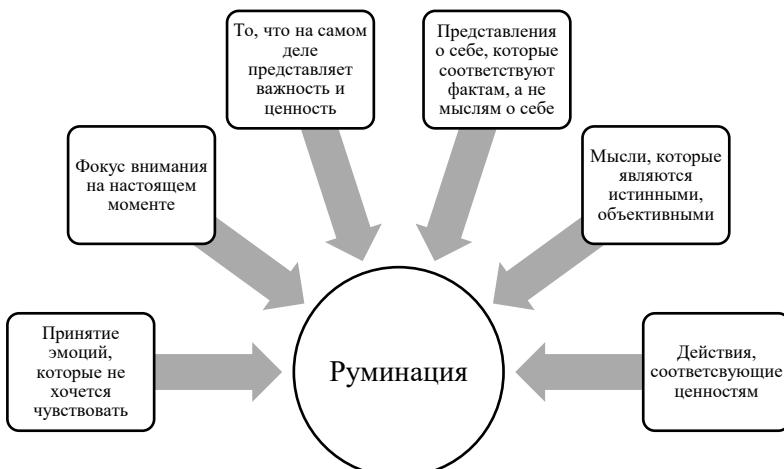


Рис. 1. Модель воздействия на проблему руминации посредством активизации шести процессов психологической гибкости

В предстоящем исследовании будут представлены и детализированы этапы работы, техники, анализ процессов гибкости, концептуализация клиентских случаев.

Таким образом, метод терапии принятия и ответственности имеет потенциал для работы с данной проблемой.

### **Список литературы:**

1. Вотрин А.В. Рефлексия и руминативное самокопание: принципиальные отличия // III Международный съезд Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии: сб. науч. статей / Авт.-сост.: Ковпак Д.В., Ковпак А.И. – СПб: СИНЭЛ, 2017. – С. 13-17.
2. Гонохова Т.А. Психологическое консультирование. – Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2010. – 241 с.
3. Евдокимова, Т. И. «Терапия принятия и ответственности» как метод психологической помощи в работе с ситуативной тревожностью в детском спорте // Молодой ученый. – 2021. – № 27 (369). – С. 162-166.
4. Пуговкина О.Д., Сыроквашина А.Д., Истомин М.А., Холмогорова А.Б. Руминативное мышление как когнитивный фактор хронификации депрессии: определение понятия и валидность инструментария // Консультативная психология и психотерапия. – 2021. – Т. 29. – № 3. – С. 88—115. DOI: <https://doi.org/10.17759/cpp.2021290307>
5. Труевцев Д.В., Сагалакова О.А., Жирнова О.В. [и др.] / Методологическое осмысление феномена руминаций как механизма поддержания психических расстройств // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2020. – Т. 12, №6(65)
6. Hayes Steven C.; Luoma Jason B.; Bond Frank W.; Masuda Akihiko; Lillis Jason (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. 44(1), 0–25 doi:10.1016/j.brat.2005.06.006
7. Just N, Alloy L. The response styles theory of depression: Tests and an extension of the theory. Journal of Abnormal Psychology. 1997; 106:221–229. doi: 10.1037/0021-843X.106.2.221
8. Kashdan TB, Rottenberg J. Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. Clin Psychol Rev. 2010 Nov; 30(7):865-78. doi: 10.1016/j.cpr.2010.03.001. Epub 2010 Mar 12. PMID: 21151705; PMCID: PMC2998793
9. Kuehner, C., & Weber, I. (1999). Responses to depression in unipolar depressed patients: An investigation of Nolen-Hoeksema's response styles theory. Psychological Medicine, 29, 1323–1333. Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive Symptoms. Journal of Abnormal Psychology, 109(3), 504–511
10. Michl LC, McLaughlin KA, Shepherd K, Nolen-Hoeksema S. Rumination as a mechanism linking stressful life events to symptoms of depression and anxiety: longitudinal evidence in early adolescents and adults. J

Abnorm Psychol. 2013 May;122(2):339-52. doi: 10.1037/a0031994. PMID: 23713497; PMCID: PMC4116082.

11. Nolen-Hoeksema S., Watkins E.R. A heuristic for developing transdiagnostic models of psychopathology: Explaining multifinality and divergent trajectories // Perspectives on Psychological Science. – 2011. – Vol. 6, № 6. – P. 589–609.

12. Watkins ER. Constructive and unconstructive repetitive thought. Psychological Bulletin. 2008; 134:163–206. doi: 10.1037/0033-2909.134.2.163

13. Wendy Treynor; Richard Gonzalez; Susan Nolen-Hoeksema (2003). Rumination Reconsidered: A Psychometric Analysis. 27(3), 247–259. doi:10.1023/a:1023910315561

© Kornienko A.I., first year student, direction 37.01.04 «Psychology», profile «Psychological counseling»

Tver, Tver State University

Scientific supervisor – Doctor of Psychology, Associate Professor

Demidenko N.N.

## **POSSIBILITIES OF ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY WITH RUMINATION**

**Abstract:** the article examines the phenomenon of rumination. The article analyzes applicability of the acceptance and acceptance therapy in relation to the work of a consulting psychologist with this phenomenon.

**Keywords:** rumination, acceptance and commitment therapy, psychological rigidity, stress, psychological counseling.

Статья направлена в редакцию 26.12.23 г.

Статья подписана в печать 09.01.24 г.

*Котосонова Е.Д., магистрант I курса, направление 37.04.01 «Психология»,  
профиль «Психологическое консультирование»  
г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»  
Научный руководитель – кандидат психологических наук, доцент  
Ребрилова Е.С.*

© Котосонова Е.Д., 2024

## **КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ЖЕРТВ АБЬЮЗИВНЫХ ОТНОШЕНИЙ В СИСТЕМЕ «РОДИТЕЛЬ-ВЗРОСЛЫЙ РЕБЁНОК» С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНИК КПТ**

**Аннотация:** данная статья посвящена анализу аспектов консультирования жертв абьюзивных отношений в системе «родитель-взрослый ребёнок», включая применение техник когнитивно-поведенческой терапии. Система «родитель-взрослый ребёнок», в отличие от системы «родитель-ребёнок», мало изучена в отечественной и зарубежной психологии. Кроме того, в данной системе возможен абьюз родителей детьми – фактически никем не рассмотренный феномен, который нуждается в подробном изучении. Важно отметить, что в нейробиологии и нейропсихологии проводятся эксперименты с целью подтвердить или опровергнуть существующие психологические теории. Или же определить действенность техник различных психотерапевтических подходов через анализ головного мозга до и после терапевтического воздействия. В данной статье на примере выученной беспомощности и экспериментального исследования техник КПТ показана применимость полученных выводов для терапии взрослых детей – жертв абьюза со стороны родителей.

**Ключевые слова:** *психологическое консультирование, когнитивно-поведенческая терапия, система родитель-взрослый ребёнок, жертва абьюза, выученная беспомощность, нейробиология*

Актуальность изучения системы «родитель-взрослый ребёнок» определяется научной ценностью, поскольку работ подобного рода крайне мало как в отечественной, так и зарубежной психологии, в которых фокус исследований смешён на изучение детско-родительских отношений, когда ребёнок находится в периоде с детства до юношества. И только в 1970-1980-е годы интерес исследователей возрос к системе «родитель-взрослый ребёнок» (Р.Н. Егоров, И.В. Шаповаленко, B. Adams, V. Cicirelli, M. Field, S. Weishaus), однако до сих пор специфика детско-родительских взаимоотношений со взрослым ребёнком полностью не описана, что определяет научную значимость работы. Практическая ценность работ подобного рода определяется возможностями психологической работы по оказанию помощи родителям и их взрослым детям по выстраиванию конструктивных взаимоотношений.

Отношения родитель-ребёнок представляют собой систему, включающую такие понятия, как ценности, установки, позиции, родительские роли, с помощью которых описываются детско-родительские взаимодействия в определённый момент времени, с другой стороны,

взаимодействие детей и родителей на определённой стадии развития семьи приводит к личностным новообразованиям у обеих сторон [4]. Иными словами, взаимоотношения родителей и детей меняются при переходе с одной стадии онтогенеза на другую. По мере взросления детей характер их взаимодействия с родителями претерпевает изменения: повышение эмоциональной близости, снижение уровня конфликтности [4] и т.д. В литературе отмечается связь особенностей взаимоотношений (стиля отношений) с полом ребёнка и супружеским статусом родителей, а также с принятием решения взрослого ребёнка о сепарации от родителей [5].

Изменяется и «родительская позиция» – совокупность когнитивных установок, эмоционального отношения к ребёнку и воспитательной практики родителя. При реализации адекватной родительской позиции по отношению к взрослому ребёнку отношения стремятся к типу «взрослый-взрослый» и характеризуются взаимным уважением, равноправностью точек зрения и большей эмоциональной теплотой [5].

В ряде работ отмечается, что для установления гармоничных и психологически здоровых отношений между родителями и их взрослыми детьми, у родителей должна быть развита самоактуализация, они демонстрируют состояние психологического благополучия в нескольких поколениях, семья – полноценная в течение периода взросления ребёнка, установки родителей – демократичны (О.А. Карабанова, Л.В. Жуковская, Л.Э. Семёнова, Т.А. Серебрякова и Ю.Е. Гарахина, Е.А. Мелехова [5, 6]. Поскольку соблюсти подобные условия практически невозможно, то зачастую в отношениях родителей и взрослых детей наблюдаются сложности, одной из которых является сепарация.

Сепарация от родителей – это «трансформация отношений между родителями и взрослеющими детьми в сторону повышения равенства и паритетности. В процессе сепарации происходит перестройка функционирования семейной системы и достижение взрослыми детьми автономии в аффективной, когнитивной и поведенческой сферах» [3]. В период семейной сепарации у родителя взрослого ребёнка формируются личностные психологические новообразования – психологическое благополучие и методы его определения особенностями внутрисемейного взаимодействия [5].

Сепарация включает [12]:

- Изменение самосознания взрослеющих детей
- Изменение образа «Я» взрослеющих детей
- Развитие осознания себя как отдельной от родителей уникальной личности против интериоризированного образа родителя
- Повышение реалистичности образа родителя
- Закладку основ функциональных и здоровых отношений с родителями, партнёром и своими детьми

По достижении 23-25 лет взрослый ребёнок, у которого здоровые отношения с родителями, примет окончательное решение бесповоротно сепарироваться от своих родителей и приступить к автономному планированию жизни и создания семьи. Его фокус смещается на желание поступать самостоятельно, без привязки к опыту родителей, вести взрослую профессиональную и личную жизнь, нарабатывать свой опыт. Здесь критична готовность родителей принять взрослого ребёнка самостоятельным и автономным [12, 13].

Когда сепарации не происходит или она проходит в конфликте, у родителей и взрослого ребёнка, как правило формируются психологически нездоровые или абызивные отношения.

Абыз (от англ. «abuse» - злоупотребление, ругань) – это насилие, которое направлено на подчинение и подавление воли человека. Это созависимые отношения, возникающие между абызером и жертвой [8].

Абызер – индивид, который насильственными действиями принуждает партнёра, т.е. жертву, к совершению поступков, исполнения которых он желает добиться [8].

Жертва – индивид, который, часто сознательно, подчиняется воле абызера и испытывает на себе физическое или психологическое влияние [8].

Воздействию абыза могут подвергаться люди, независимо от пола и возраста. Результат один: такие отношения носят разрушительный характер и являются токсичными для жертвы абыза [8, 14].

С. Форвард выделяет три вида абыза: физический, вербальный и сексуальный [13].

В следствии сложных абызивных отношений в системе «родитель-взрослый ребёнок» у жертвы абыза может развиться состояние «выученная беспомощность» - мышление и поведение человека, характеризующееся тем, что он ведёт себя пассивно, не стремится улучшить условия своей жизни, даже когда имеет такую возможность (М. Селигман, С. Майер, Л. Абрамсон, Дж. Овермайер, К. Петерсон Д. Хирото, Е.В. Веденеева, Ю.В. Яковлева, Н.В. Солнцева, Д.А. Циринг и др. [2, 9 - 11, 15 - 20].

В 2016-м году Селигман и Майер выпустили статью, в которой они опровергают часть положений изначальной теории (1967 г.). Полученные ими выводы можно свести к четырём основным корректировкам изначальной теории выученной беспомощности:

1. Беспомощность является врождённой дефолтной реакцией организма на неконтролируемое негативное воздействие (физическое, эмоциональное или психологическое)

2. Беспомощность продолжается до 3-х дней после неконтролируемого негативного воздействия

3. Обнаружение наличия контроля купирует эту реакцию беспомощности

4. Обнаружение наличия контроля навсегда меняет восприятие негативных событий в будущем, они воспринимаются как контролируемые, вне зависимости от реальности [18]

Возникает мысль, что данные выводы вполне применимы при оказании психологической помощи жертвам абызова в системе «родитель – взрослый ребёнок».

Одним из наиболее действенных способов оказания психологической помощи признается психологическое консультирование – комплекс мер, которые концентрируются на оказании психологической помощи клиентам в решении проблем и принятия решений. Благодаря психологическому консультированию человек впоследствии получает возможность более эффективно распоряжаться собственной жизнью и совершать целенаправленные действия [1]. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) – это одно из направлений в психологии, которое позволяет «прочитать» схему действий и реакций человека, распознать деструктивные когниции, разобраться в том, что провоцирует их появление и как можно скорректировать паттерн поведения, направить поток мыслей в позитивное русло [7].

В психологических исследованиях [18] доказано, что КПТ воздействует на активность вентромедиальной префронтальной коры и снижает уровень негативных эмоций по отношению к контролю, обретения которого нужно ждать. Переоценка ситуаций, которые видятся катастрофическими, – центральная техника КПТ.

Таким образом, техники КПТ вполне могут быть успешными при оказании консультативной помощи жертве абызивных отношений в системе «родитель-взрослый ребёнок». Так, например, с помощью использования приёма «переоценка» специалист может предложить клиенту контроль над негативным событием – абызом родителей, что позволит навсегда поменять отношение клиента к подобной ситуации. Считается, что наиболее эффективная стратегия обучения контролю для купирования реакции беспомощности – это смещение акцента на будущее с прошлого и настоящего (Селигман и Майер), что позволит начать работу над процессом сепарации или трансформации конфликтной, или нездоровой сепарации в конструктивную, избавиться от депрессии, видеть ситуации абыза как контролируемые и достигнуть здоровой окончательной сепарации от родителей.

### **Список литературы:**

1. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. – М.: Независимая фирма «Класс», 2004. – 208 с.
2. Веденеева Е.В. Взаимосвязь мотивационного компонента личностной беспомощности и ведущей деятельности на разных возрастных этапах [Электронный ресурс] // Вестник Томского государственного

университета. 2009. № 322. С. 186-189 – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-motivatsionnogo-komponenta-lichnostnoy-bespomoschnosti-i-veduschey-deyatelnosti-na-raznyh-vozrastnyh-etapah/viewer> (дата обращения: 09/12/2023)

3. Дзукаева В.П. Культурно-специфические и семейные факторы сепарации от родительской семьи в юношеском возрасте. [Электронный ресурс] Автореф. ... дис.канд.психол.наук. – Москва, 2016 – 35 с. – Режим доступа: [http://www.psy.msu.ru/science/autoref/dzukaeva/dzukaeva\\_diss.pdf](http://www.psy.msu.ru/science/autoref/dzukaeva/dzukaeva_diss.pdf) (дата обращения: 09/12/2023)

4. Егоров Р.Н., Шаповаленко И.В. Родители и взрослые дети: особенности взаимоотношений (по материалам зарубежных источников). [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2017. Том 6. № 2. С. 54—62. – Режим доступа:[https://psyjournals.ru/journals/jmfp/archive/2017\\_n2/jmfp\\_2017\\_n2\\_8\\_6632.pdf](https://psyjournals.ru/journals/jmfp/archive/2017_n2/jmfp_2017_n2_8_6632.pdf) (дата обращения: 20.12.2023)

5. Егоров Р.Н., Шаповаленко И.В. Отношения «родитель-взрослый ребёнок» и психологическое благополучие родителей [Электронный ресурс] // Культурно-исторический подход в современной психологии развития: достижения, проблемы, перспективы. Сборник тезисов участников шестой всероссийской научно-практической конференции по психологии развития, посвящённой 80-летию со дня рождения профессора Л.Ф. Обуховой. – Москва, 2018. – С. 507-510. – Режим доступа: [https://psyjournals.ru/nonserialpublications/obukovoi\\_2018/obukovoi\\_2018.pdf#page=508](https://psyjournals.ru/nonserialpublications/obukovoi_2018/obukovoi_2018.pdf#page=508) (дата обращения 20.12.2023)

6. Карабанова О.А. Детско-родительские отношения как фактор профессионального самоопределения личности в подростковом и юношеском возрасте [Электронный ресурс] // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2016. № 3. – С. 54-62. – Режим доступа: <https://msupsyj.ru/articles/detail.php?article=6960> (дата обращения: 20.12.23)

7. Карпман С.Б. Жизнь, свободная от игр. [Электронный ресурс] – СПб.: Метанойя, 2016. – 342 с. – Режим доступа: <https://mcmk.su/sites/default/files/inline/files/books/Karpman-Stephen-Zhizn-svobodnaia-ot-igr.pdf> (дата обращения 20.12.23)

8. Клешня И.А. Роль преследователя как следствие абызва. // Science Time, 2019. №12 (72). – С. 17-19. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-presledovatelya-kak-sledstvie-abyuza/viewer> (дата обращения: 09.12.2023)

9. Ромек В.Г. Теория выученной беспомощности Мартина Селигмана [Электронный ресурс] // Журнал практического психолога. 2000. № 3-4.- С 218-235. – Режим доступа: <https://мойсемейныйцентр.москва/wp-content/uploads/territoriya-semii-territoriya-doveriya/dlya-specov/emo->

vigoranie/teorija-vyuchennoj-bespomoshhnosti-martina-seligmana.pdf (дата обращения: 09.12.2023)

10. Селигман М.Е.П., Майер С.Ф. Выученная беспомощность 50 лет спустя: что удалось выяснить благодаря нейробиологическим экспериментам. Перевод Котосоновой Е.Д. [Электронный ресурс] – 2023. – Режим доступа: [https://docs.google.com/document/d/1gu\\_iGoh24seWsminE\\_7eKkH8s8QaA3GAIAfFCsxVowc/edit](https://docs.google.com/document/d/1gu_iGoh24seWsminE_7eKkH8s8QaA3GAIAfFCsxVowc/edit) (дата обращения: 09/12/2023)

11. Солнцева Н.В. Феномен выученной беспомощности: причины формирования и пути преодоления [Электронный ресурс] // Интегративный подход к психологии человека и социальному взаимодействию людей: материалы Первой Всероссийской научно-практической (заочная) конференции (Санкт-Петербург, 15-17 января 2011 г.). СПб.: НИИРРР, 2011. – С. 174-181. – Режим доступа: <https://universe-tss.su/main/chel/59970-solnceva-n-v-fenomen-vyuchennoy-bespomoschnosti-prichiny-formirovaniya-i-puti-preodoleniya.html> (дата обращения: 09/12/2023)

12. Сысоева Л.В., Петренко Т.В. Возрастные этапы процесса сепарации от родителей. [Электронный ресурс] // Акмеология, 2016 № 4. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozrastnye-etapy-protsessa-separatsii-ot-roditeley> (дата обращения: 20/12/23)

13. Форвард С., Бак К. Токсичные родители. [Электронный ресурс] – СПб.: Питер, – 2020. – 416 с. – Режим доступа: <https://b.eruditor.link/file/2702747/> (дата обращения 20/12/2023)

14. Форрест Л. Три лица жертвы: драматический треугольник Карпмана [Электронный ресурс] // Вестник психологии. 2008. – Режим доступа: <http://lifeyes.info/tri-litsa-zhertvy-dramaticheskiy-treugolnik-karpmana/> (дата обращения 20/12/23)

15. Циринг Д.А. Психология личностной беспомощности [Электронный ресурс] Автореф. докт.психол.наук. – Томск. – с. 43. – Режим доступа: <https://www.dissercat.com/content/psikhologiya-lichnostnoi-bespomoshchnosti> (дата обращения: 09/12/2023)

16. Яковлева Ю.В. Феномен самостоятельности (на материале юношеского возраста) // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова // Серия: Педагогика, Психология, Социальная работа, Ювенология, Социокинетика. 2008. Том. 14. № 5, С. 161-165. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-samostoyatelnosti-na-materiale-yunosheskogo-vozrasta/viewer> (дата обращения: 09/12/2023)

17. Hiroto D. Locus of control and learned helplessness. Journal of Experimental Psychology. 1974. Vol. 102. № 2. pp. 187-193. – Режим доступа: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fh0035910> (дата обращения: 09/12/2023)

18. Maier S. F., Seligman M. E. P. Learned Helplessness at Fifty: Insights from Neuroscience. *Psychol Rev.* 2016 July. 123 (4): 349-367. Doi: 10.1037/rev0000033 — Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4920136/pdf/nihms771833.pdf> (дата обращения: 09/12/2023)

19. Overmier J. B., Seligman M. E. P. Effects of inescapable shock upon subsequent escape and avoidance responding. *Journal of Comparative and Physiological Psychology.* 1967. Vol. 63. № 1, pp. 28-33. Doi: 10.1037/h0024166 — Режим доступа: [https://www.researchgate.net/publication/17155992\\_Overmier\\_JB\\_Seligman\\_M\\_E\\_Effects\\_of\\_inescapable\\_shock\\_upon\\_subsequent\\_escape\\_and\\_avoidance\\_responding\\_J\\_Comp\\_Physiol\\_Psychol\\_63\\_28-33](https://www.researchgate.net/publication/17155992_Overmier_JB_Seligman_M_E_Effects_of_inescapable_shock_upon_subsequent_escape_and_avoidance_responding_J_Comp_Physiol_Psychol_63_28-33) (дата обращения: 09/12/2023)

20. Peterson C., Maier S. F., Seligman M. E. P. Learned helplessness: a theory for the age of personal control. N. Y.: Oxford University Press. 1993. p. 306-309 — Режим доступа: <https://books.google.ru/books?id=7R0MQkIgGcwC&printsec=frontcover&hl=ru#v=onepage&q&f=false> (дата обращения: 09/12/2023)

© Kotosonova E.D., first-year master's student, direction 37.04.01 «Psychology», profile «Psychological counseling»  
Tver, Tver State University  
Scientific supervisor – candidate of psychological Sciences, Associate Professor Rebrilova E.S.

## **COUNSELLING VICTIMS OF ABUSIVE RELATIONSHIPS WITHIN THE PARENT-ADULT CHILD SYSTEM USING CBT TECHNIQUES**

**Abstract:** this article is dedicated to the analysis of certain aspects of counselling abuse victims within parent-adult child system, including application of several cognitive-behavioural techniques. Parent-adult child system is not as thoroughly researched in domestic or foreign psychology as the infamous parent-child system. Moreover, unlike the relationship between the child and his/her parents, this system allows an abusive relationship where parents are the victims of abuse. Said aspect desperately needs further study as it is almost unresearched at the moment. Furthermore, neurobiology and neuropsychology offer experimental evidence which can support or overthrow existing psychological theories. These experiments can further determine the productiveness of techniques within different psychological paradigms via brain activity analysis before and after therapeutic influence. Using learned helplessness and experimental testing of CBT techniques this article shows applicability of gained insights for counselling adult children abused by their parents.

**Keywords:** *counselling, cognitive-behavioural therapy, parent-adult child system, abuse victim, learned helplessness, neurobiology.*

Статья направлена в редакцию 26.12.23 г.

Статья подписана в печать 09.01.24 г.

*Лысюк И.И., магистрант II курса, направление 37.04.01 «Психология»,  
профиль «Психологическое консультирование»  
г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»  
Научный руководитель – кандидат психологических наук, доцент  
Ребрилова Е.С.*

© Лысюк И.И., 2024

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ПИЛОТАЖНОГО ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ СТРАХОВ У ПОДРОСТКОВ**

**Аннотация:** в статье представлены результаты эмпирического исследования страхов на подростковой выборке. Выявлены наиболее часто встречающиеся страхи, которые могут рассматриваться в качестве основополагающих параметров для создания консультационной программы. Установлены гипотетические «мишени» для проведения групповой и индивидуальной работы с подростками.

**Ключевые слова:** подростки, подростковый возраст, исследование, страхи, консультационная работа.

Изучение подростковых страхов, а также их обусловленности современными условиями среды, представляется актуальной и практически значимой научной проблемой, поскольку, несмотря на большое число представленных исследований в зарубежной (Д. Боулби, Дж. Грэй, У. Джеймс, К. Изард, А. Ребер, Дж.С. Рейнгольд, Д. Дж. Рэчмен, Г.С. Салливан, С.С. Томкинс, С. Холл, Д. Черясворт, З. Фрейд, Э.Эриксон, и др.), и отечественной (В.И. Горбузов, Н. С. Жуковская, А.И. Захаров, Е.П.Ильин, И.П. Павлов, Ю.В. Щербатых и др.) психологии, остаются вопросы по структурной иерархии подростковых страхов, изучению страхов, отражающих новые социальные реалии, не описанных в теоретических источниках.

Актуальность исследования страхов у подростков определяется также сложностями этого этапа онтогенеза, поскольку в этот период происходит трансформация и развитие личностных структур, что приводит к дисгармоничности строения личности, изменению системы интересов и склонностей, острому переживанию несоответствия желаемого и реального, и приводит к протестующему характеру поведения по многим вопросам и детерминирует возникновение типичных и уникальных для этого возраста проблем, конфликтов с ровесниками и взрослыми, с самим собой, а следовательно и страхов связанных с ними.

В отечественной психологии страх принятко понимать, как эмоцию, возникающую в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида, направленную на источник действительной или воображаемой опасности, основанную на защитной реакции организма, характеризующейся разной степенью интенсивности [4].

Страх – это проявление естественного рефлекса, имеющий оборонительную форму. Он устроен на инстинкте самосохранения, носит остерегающий характер, и при этом происходят изменения высшей нервной деятельности, которые проявляется как учащённое дыхание, меняются показатели артериального давления (И.П. Павлов) [1, 2, 5].

На сегодняшний момент времени в теории описано множество различных классификаций страхов (А.И. Захаров, Б.Д. Карвасарский С.Ю., Мамонтов, С. Торлецкий и В. Цыбульский, Ю.В. Щербатых, И.П. Шкуратова и т.п.), позволяющих дифференцировать страхи по различным основаниям, что облегчает их эмпирическое изучение.

Отмечается, что подростковые страхи принципиально отличаются от страхов, возникающих на другом этапе онтогенеза, и представляют собой иерархическую структуру различных по природе и интенсивности страхов, которые определяются особенностями личности, индивидуальным опытом, принятыми в социуме установками, а также общими для всех людей возрастными и гендерными закономерностями. В подростковом возрасте увеличивается количество школьных страхов, страхов бытия («быть не тем или не быть собой»), страхов межличностного взаимодействия, мистических страхов, страхов, связанных с собственной смертью, зачастую проявляющихся в фобиях (Ильин Е.П) [3].

Данный факт определил идею дальнейшего проведения эмпирического исследования на подростковой выборке, которую оставили подростки 15-16 лет в количестве 20 человек, из них 65% девочек, 35% мальчиков.

Для сбора эмпирических данных были использованы методики:

- «Методика диагностики школьной тревожности» (Б. Филлипс);
- Опросник «Виды страха» (И.П. Шкуратова);
- «Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности» (Ю. Щербатых, Е. Ивлева).

В ходе исследования был получен большой фактологический материал, наиболее интересные результаты, следующие:

- Установлено, что у большинства респондентов общий уровень тревожности и переживаний связанных с различными областями школьного взаимодействия практически не выражены (методика школьной тревожности Б. Филлипса), что характеризует их как подростков имеющих стабильное эмоциональное состояние связанное со школьной жизнью и деятельностью, имеющих конструктивные социальные контакты со сверстниками и взрослыми, они вполне удовлетворены своими успехами в достижении высокого результата, не переживают за ситуации сопряженные с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей, не испытывают тревогу в ситуациях проверки (особенно - публичной) и оценки своих знаний, достижений, имеют хорошо развитые особенности психофизиологической организации,

приспособляемости к ситуациям стрессогенного характера, ,что позволяет конструктивно реагировать на тревожные факторы среды.

Однако, при этом 10% выборки характеризуются негативным общим эмоциональным состоянием, связанным с различными формами включения в жизнь школы, для 20% респондентов характерны страхи самовыражения, по 15% респондентов выборки обнаружили проблемы и страхи в отношении с учителями, и страх ситуации проверки знаний и по 5% респондентов демонстрируют выраженные переживания социального стресса, фruстрацию потребности в достижении успеха, страх не соответствовать ожиданиям окружающих и имеют низкую физиологическую сопротивляемость стрессу, что позволяет в дальнейшем рассматривать этих объектов исследования в качестве «мишеней» для осуществления консультационной помощи по работе со школьными страхами.

- Анализ данных по опроснику «Виды страха» (И.П. Шкуратова) позволяет утверждать, что у большинства респондентов страхи выражены в пределах условной нормы. Они не проявляют выраженного беспокойства по поводу биологических, онтологических, техногенных, информационных и гносеологических и др. угроз жизни и деятельности (своей и близких людей).

Однако, некоторые проявления (условный средний уровень) страхов наблюдаются у небольшого процента респондентов, а именно для 25% респондентов выборки характерны проявления социальных страхов (боязнь отвержения общества, непризнания, насмешек, издевательств), у 15% проявляются криминальные (страхи перед нападением, причинением телесных повреждений, опасностью извне) и мистические (опасения проявления неведомых сил) страхи, у 10% – учебные страхи (тревожность по поводу неуспеваемости, страх разочаровать окружающих, не оправдать ожидания родных, публично опозориться) и фобии (устойчивые установки боязни материального или нематериального явления). Данный факт, представляет собой повод для перепроверки эмпирического результата, который может быть опосредован ситуационными факторами, и в случае подтверждения данных, позволяет рассматривать этих объектов исследования в качестве гипотетических «мишеней» для осуществления консультационной помощи по работе со страхами.

- По опроснику Ю.В. Щербатых и Е. Ивлевой также установлено, что большинство респондентов не имеют выраженной фобической симптоматики и интенсивных переживаний страхов. Однако, отмечаются, различия в проявлении страхов у респондентов разного пола, а именно у респондентов мужского пола наблюдаются следующие виды страхов:

- ✓ 28,6% респондентов боятся пауков и змей;
- ✓ по 14,3% респондентов выборки имеют выраженные страхи начальства (значимых старших), смерти и замкнутых пространств.

Респонденты женского пола демонстрируют большую вариативность страхов:

- ✓ 30,8% респондентов выборки боятся пауков и змей;
- ✓ по 23,1% респондентов выборки имеют выраженные страхи перед экзаменами и войны;
- ✓ 21,3% – страх начальства (значимых старших);
- ✓ 15,4% – страх темноты;
- ✓ по 7,7% респондентов подвержены страхам связанными с физическим и ментальным здоровьем (сумасшествия, болезни близких, страх за сердце, старости и смерти), экзистенциальным страхами (изменения в личной жизни, перед будущим), страхам связанным с пространством (замкнутых пространств, глубины).

• По результатам факторного анализа не удалось установить четкой иерархии групп страхов на изучаемой выборке, так как наблюдается смешение видов и типов страхов в смысловых группах.

• По результатам кластерного анализа выделено три эмпирические группы респондентов, различающиеся разной интенсивностью проявления страхов и разным их набором. В первой группе (45%) респонденты не демонстрируют выраженных страхов. Для второй группы (30% респондентов) характерны страхи: ответственность, самовыражение, заболеть, фрустрация в достижении успеха и переживание социального страха. В третьей группе (25% выборки) респонденты демонстрируют высокий показатель тревожности в школе, низкую физиологическую сопротивляемость стрессу, социальные, криминальные и биологические страхи (страх преступности, замкнутых пространств, имеют проблемы и страхи в отношении с учителями).

Таким образом, можно говорить о том, что у респондентов более всего проявляются страхи взаимодействия с социумом. Вторая и третья выделенные группы респондентов могут рассматриваться в качестве целевой аудитории для осуществления консалтинговой работы практического психолога. Информация об изученных конкретных страхах позволит разработать универсальные программы групповых и уникальных индивидуальных консультаций по снижению выраженных страхов подростков.

### **Список литературы**

1. Безденежных Б.Н. Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем. – М.: Евразийский открытый институт, 2012. – 236 с.
2. Захаров А.И. Дневные иочные страхи у детей. – СПб.: Союз, 2000. – 155 с.
3. Ильин Е.П. Психология страха. – СПб.: Питер, 2015. – 500 с.
4. Краткий психологический словарь / Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М.: Политиздат, 1985. – 431 с.

5. Щербатых Ю.В. Психология страха. – М.: Эксмо, 2002. – 512 с.

© Lysyuk I.I., second-year master's student, direction 04.37.01 «Psychology», profile «Psychological counseling»

Tver, Tver State University

Scientific supervisor – candidate of psychological sciences, associate professor  
Rebrilova E.S.

## **RESULTS OF A PILOT EMPIRICAL STUDY OF FEARS IN ADOLESCENTS**

**Abstract:** the article presents the results of an empirical study of fears in a teenage sample. The most common fears have been identified, which can be considered as fundamental parameters for creating a consulting program. Hypothetical «targets» have been established for conducting group and individual work with teenagers.

**Keywords:** teenagers, adolescence, research, fears, consulting work.

Статья направлена в редакцию 26.12.23 г.

Статья подписана в печать 09.01.24 г.

Маркелова Юлия Валерьевна, магистрант I курса, направление «Психология», профиль «Психологическое консультирование»  
г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»  
Научный руководитель – кандидат психологических наук, доцент  
Ребрилова Е.С.

© Маркелова Ю.В., 2024

## ПРОБЛЕМЫ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ В СЕМЬЯХ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ИМЕЮЩИМИ ЗАДЕРЖКУ РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ (ЗРР)

**Аннотация:** статья посвящена рассмотрению проблем, с которыми сталкиваются родители при воспитании ребёнка с задержкой речевого развития и как данные трудности, влияют на развитие детей. Появление в семье ребёнка с нарушениями в развитии всегда связано с эмоциональными переживаниями родителей и близких родственников. Непонимание одним или обоими родителями объективного статуса нарушения развития речи приводят к возникновению конфликтных ситуаций, что ведёт к необходимости всесторонней консультации с целью получения объективной оценки как возможностей ребёнка, так и собственных воспитательных позиций. В статье обосновывается потребность усиления внимания к общению, взаимодействию родителей и детей, а также подчёркивается важность осознанного понимания конструктивного общения.

**Ключевые слова:** детско-родительские отношения, дошкольный возраст, задержка речевого развития, потребности ребёнка.

За последние два десятилетия статистика выявленных отклонений в психоэмоциональном развитии детей возросла в десятки раз [7]. Брождённые психические и неврологические заболевания провоцируют недоразвитость речи. По данным Министерства просвещения, 87% детей дошкольного возраста имеют нарушения речи. В связи с чем и увеличилось количество проблем в воспитании и выстраивании конструктивных взаимоотношений в семьях имеющих детей с задержкой речевого развития (ЗРР), что определяет практическую ценность работ по изучению детско-родительских взаимоотношений в семьях с детьми, имеющими особенности развития подобного рода.

Проблемы детско-родительских отношений в семьях с детьми дошкольного возраста имеющих задержку речевого развития (ЗРР) рассмотрено в трудах многих авторов Т.Г. Богдановой, Т.А. Добровольской, С.Д. Забрамной, В.В. Ткачевой, Г.А. Мишиной, А.С. Спиваковской и других. Так, например, в рамках концепции онтогенеза общения М.И. Лисиной проводились исследования влияния общения на различные стороны психического развития ребёнка, где взрослый выступает как некий «обобщённый взрослый», а по ходу опытов преимущественно регистрируется и анализируется поведение ребёнка [10]. Тем не менее, многие аспекты этой актуальной проблемы требуют дальнейшей

разработки, что определяет научную ценность исследований заявленной проблемы на столь специфичной выборке.

Теоретический анализ понятия «детско-родительские отношения» позволяет отметить, что в психолого-педагогической литературе этот термин не имеет однозначного определения.

В отечественной психологии они представляются, во-первых, как подструктура семейных отношений, включающие в себя взаимосвязанные, но неравнозначные отношения:

- родителей к ребёнку - родительское отношение;
- ребёнка к родителям.

Во-вторых, эти отношения понимают как взаимоотношение, взаимовлияние, активное взаимодействие родителя и ребёнка, в котором ярко проявляются социально-психологические закономерности межличностных отношений (Н.И. Буянов, А.Я. Варга, А.И. Захаров, О.А. Карабанова, А.Г. Лидерс, И.М. Марковская, А.С. Спиваковская, Т.В. Якимова и др.).

В зарубежной психологии специфика детско-родительских отношений традиционно исследуется в рамках психоаналитического (З. Фрейд, Э. Эриксон, Д. Винникот, Э. Берн и др.), бихевиористского (Дж. Уотсон, Б. Скиннер, А. Бандура и др.) и гуманистического (Т. Гордон, К. Роджерс, Дж. Байярд, В. Сатир и др.) направлений [11]. Под родительским отношением принято понимать «систему, или совокупность, родительского, эмоционального отношения к ребёнку, восприятие ребёнка родителем и способов поведения с ним». «Отношение» в психологии понимается как субъективная сторона отражения действительности, результат взаимодействия человека со средой. В социальных общностях (а к ним относятся и семья) у составляющих их людей представлены не отношения, а «взаимоотношения» – это взаимные позиции одной личности к другой, при этом отношения и взаимоотношения – это стороны общения. И если в отношении не обязательно присутствует обратный сигнал, то при взаимоотношении постоянно осуществляется обратная связь, причём разной модальности [13].

Конструктивные взаимоотношения в семье между родителями и детьми – это важная составляющая детского развития. В психологических исследованиях (Алешина Ю.Е. [3], Зиновьева М.В. [7], Кошкова Т.А. [8], Э.Г. Эйдемиллер [15] и др.) подчёркивается факт, что основным условием развития ребёнка и формирования его внутреннего мира являются окружающие его близкие люди, в особенности родители. Галигузова Л.Н. отмечала, что основные потребности ребёнка, помимо физического комфорта и безопасности, — это потребности в эмоциональной безопасности, защите, стабильности, внимании, принятии и любви [6]. Это говорит о важности в выстраивании конструктивных взаимоотношений в семье и значимости детско-родительских отношений при формировании

личности здоровых детей и особенно детей, имеющих определённые сложности в развитии, в частности общее недоразвитие речи.

Любое нарушение или отклонение в поведении ребёнка ведёт к изменению структуры семьи и всех внутрисемейных взаимоотношений. Часто такие изменения являются фактором травматизации для других членов семьи, что, в свою очередь, ещё в большей степени ухудшает взаимопонимание [15]. Наиболее ярко это проявляется в дошкольном возрасте, когда возникает период фактического развития ребёнка.

Дошкольный возраст – период детства, занимающий место между ранним и младшим школьным возрастом — от 3 до 7 лет. Обычно выделяют младший (3–4 года), средний (4–5 лет) и старший (5–7 лет). Дошкольное детство — один из самых важных этапов жизни ребёнка, в значительной мере определяющий все его последующее развитие. На протяжении этого периода идёт интенсивное развитие и созревание всех систем и функций детского организма. Д.Б. Эльконин считал, что основные психологические новообразования дошкольного возраста – это возникновения

- первого схематичного абриса цельного детского мировоззрения. Все, что видит, ребёнок пытается привести в порядок, увидеть закономерные отношения, в которые укладывается такой непостоянный окружающий мир;
- первичных этических инстанций «Что такое хорошо и что такое плохо». Эти этические инстанции растут рядом с эстетическими «Красивое не может быть плохим»;
- соподчинения мотивов, в этом возрасте уже можно наблюдать преобладание обдуманных действий над импульсивными;
- произвольного поведения — это поведение, опосредованное определённым представлением. Д.Б. Эльконин отмечал, что в дошкольном возрасте ориентирующий поведение образ сначала существует в конкретной наглядной форме, но затем он становится все более и более обобщённым, выступающим в форме правила, или нормы;
- личного дознания — возникновение сознания своего ограниченного места в системе отношений со взрослыми. У дошкольника возникает осознание возможностей своих действий, он начинает понимать, что не все может (начало самооценки). Говоря о самосознании, часто имеют в виду осознание своих личных качеств (хороший, добрый, злой и т.п.). В данном случае речь идёт об осознании своего места в системе общественных отношений. 3 года – внешнее «Я сам», 6 лет – личное самосознание. И здесь внешнее превращается во внутреннее [14].

Дошкольный возраст сам по себе является трудным в выстраивании взаимоотношений с детьми и возникновение ЗРР накладывают ещё больше трудностей. Так как у детей дошкольного возраста с нарушением развития речи выделяется ряд характерных особенностей в речевом, психическом развитии и поведении, а именно

- со стороны личностного развития у детей возникают проблемы в социальной адаптации и взаимодействии с социальной средой;
- речевые нарушения сказываются на характере взаимоотношений ребёнка с окружающими и на формировании его самооценки, которая обычно занижена;
- при ограниченности речевого опыта и несовершенстве речевых средств, недостаточно удовлетворяется потребность в речевом общении;
- существует значительное отставание в развитии психических процессов:
  - ✓ неустойчивость и быстрая истощаемость внимания;
  - ✓ сниженный объем слуховой и зрительной памяти;
  - ✓ несформированность словесно-логического мышления, сложности в овладении анализом и синтезом, сравнением и обобщением;
  - ✓ недостаточное развитие базового слухового восприятия и, как следствие, нарушение фонематического слуха и фонематического восприятия;
  - ✓ бедность и нестойкость зрительных представлений.

Не мало важной проблемой является ещё и трудности понимания обращённой речи. Дети, не могут сказать, поэтому пытаются объяснить родителям о своей потребности с помощью невербальной коммуникации и крика. Такое поведение зачастую усложняет взаимоотношения между родителями, так как данное поведение они приравнивают к агрессии или не послушанию ребёнка. В таких семьях нарастает напряжение во взаимоотношениях, у родителей появляется чувство вины и тревоги за будущее ребёнка, под действием этих и других факторов происходит трансформация отношений.

По данным научных работ С.А. Игнатьевой, Ю.А. Блинкова, при наличии в семье ребёнка с отклонениями в развитии нарушаются все подсистемы семейных отношений: супружеская, родительская, сибсовая, расширенная. Дисгармоничные взаимоотношения в семье негативно сказываются на формировании личностных качеств ребёнка, в частности, приводят к эмоциональным, психологическим, а затем и неврологическим изменениям, к нарушению взаимодействия ребёнка с социумом [12]. Ребёнок с ЗРР в семье начинает испытывать дефицит эмоционально-положительного опыта, повышенную впечатлительность, эмоциональную возбудимость и неадекватные формы психологической защиты в стрессовых ситуациях [2]. Родители при воспитании таких детей, из-за незнания данного нарушения, перестают уделять должное внимание ребёнку. Для матерей становится характерным неадекватное представление об образе ребёнка. Появляется сниженная чувствительность к проявлениям детей во взаимодействии, негативные чувства, неумение воздействовать на состояние ребёнка, дисгармоничность делового и межличностного общения [1].

В результате теоретического изучения проблем в выстраивании взаимоотношений родителей с детьми дошкольного возраста с задержкой речевого развития (ЗРР) выделены следующие основные проблемы:

- отсутствие «ответственности» за воспитание ребёнка;
- нарушение подсистемы семейных отношений: супружеская, родительская, сибсовая, расширенная;
- наблюдается дисгармоничность делового и межличностного общения,
- малопродуктивная совместная деятельность родителя с ребёнком,
- недопонимание родителей ребёнка.

Все вышеизложенное свидетельствует о возможности работы с выявленной проблематикой посредством психологического консультирования – особый вид социального и межличностного воздействия, направленного на оказание психологической помощи клиенту, в котором специально обученный, компетентный и обеспеченный соответствующими социальными полномочиями консультант помогает клиенту в разрешении его проблем и трудностей психологического характера [4]. Цель консультирования родителей детей дошкольного возраста с задержкой речевого развития (ЗРР) помочь понять происходящее в их жизненном семейном пространстве и осмысленно достичь поставленной цели на основе осознанного выбора при разрешении проблем эмоционального и межличностного характера во взаимодействии со своим ребёнком.

### **Список литературы:**

1. Авдеева Н.Н. Взаимодействие матери и ребёнка раннего возраста с задержкой речевого развития // Психологическая наука и образование. – 2019. – Т. 24. – № 2. – С. 19–28.
2. Александрова Л.Ю. Семейная речевая среда как условие гармоничного присвоения верbalного опыта детьми младенческого и раннего возраста // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2009. – № 11. – С. 5-20.
3. Алешина Ю.Е. Цикл развития семьи: исследования и проблемы // Вестник МГУ. Психология. – 2013. – № 2. – С. 60-72.
4. Бурнард Ф. Тренинг навыков консультирования. СПб.: Питер, 2002. 256 с.
5. Взаимодействие матери и ребёнка раннего возраста с задержкой речевого развития // Психологическая наука и образование. – 2019. – Т. 24. – № 2. С. 19-28.
6. Галигузова Л.Н. Как развивается малыш в раннем возрасте. – М.: Детская психология для родителей, 2008. – 187 с.
7. Зиновьева М.В. Взаимосвязь детско-родительских отношений и ненормативного поведения детей дошкольного возраста // Психологическая наука и образование. – 2014. – № 3. – С. 35.

8. Карпов, Ю. Л. Взаимосвязь тревожности и психосоматических заболеваний у детей младшего школьного возраста //Молодой учёный. 2020. № 44 (334). С. 40–42.
9. Кошкарова Т.А. Психологический анализ проблем детско - родительских отношений // Школа здоровья. – 2014. – №2. – С. 5–14.
10. Лисина М.И. Формирование личности ребёнка в общении. – СПб.: Питер, 2009. – 320 с.
11. Малявко Н. Л. Влияние детско-родительских отношений на развитие личности ребёнка - дошкольника // Психология и педагогика: Методика и проблемы. – 2013. – № 15. – С. 36-40.
12. Обухова Н.В. Семейное воспитание детей с нарушением речи. – Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, 2019. – 128 с.
13. Фомина Л. К. Понятие и типы детско-родительских отношений // Молодой учёный. – 2014. – № 2 (61). – С. 704-707.
14. Эльконин Д.Б. Детская психология. – М.: Академия, 2011. – 384 с.
15. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В. Психология и психотерапия семьи. – СПб.: Питер, 2008. – 672с.

© Markelova Y.V., first-year master's student, direction 37.04.01 «Psychology», profile «Psychological counseling»

*Tver, Tver State University*

*Scientific supervisor – candidate of psychological Sciences, Associate Professor Rebrilova E.S.*

## **PROBLEMS OF PARENT-CHILD RELATIONSHIPS IN FAMILIES WITH PRESCHOOL CHILDREN WITH SPEECH DELAY (SDD)**

**Annotation:** the article is devoted to considering the problems that parents face when raising a child with speech delay and how these difficulties affect the development of children. The appearance of a child with developmental disabilities in a family is always associated with emotional experiences of parents and close relatives. Lack of understanding by one or both parents of the objective status of speech development disorders leads to the emergence of conflict situations, which leads to the need for comprehensive consultation in order to obtain an objective assessment of both the child's capabilities and their own educational positions. The article substantiates the need for increased attention to communication, interaction between parents and children, and also emphasizes the importance of a conscious understanding of constructive communication.

**Keywords:** parent-child relationships, constructive relationships, delayed speech development, child's needs

Статья направлена в редакцию 26.12.23 г.

Статья подписана в печать 09.01.24 г.

*Сазонова В.И., магистрант 3 курса, гр. 7103-м, заочная форма обучения,  
направление «Психолого-педагогическое образование» профиль  
«Психологическое консультирование в образовании»  
Санкт-Петербург, ГАОУ ВО ЛО «ЛГУ им. А.С. Пушкина»  
Научный руководитель - кандидат психологических наук, доцент кафедры  
ПРИО Кияшко М.А.*

© Сазонова В.И., 2024

## **ОСОБЕННОСТИ ЦЕННОСТНО-МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ СТУДЕНТОВ С РАЗНОЙ УЧЕБНОЙ УСПЕВАЕМОСТЬЮ**

**Аннотация:** в данной статье рассмотрены исследования академической успеваемости и ценностно-мотивационной сферой учащихся и их взаимосвязи между собой. Отмечено, что учащиеся с высокой академической успеваемостью ориентированы на получение знаний и успех в карьере, а также личностное развитие, а учащиеся с низкой успеваемостью более социально развиты и ориентированы на удовлетворение незначительных и сиюминутных потребностей. Они менее мотивированы на достижение успехов в обучении и не имеют представления о процессе обучения в целом. Данное теоретическое исследование демонстрирует всю значимость ценностей и мотивации в обучении. Это должно помочь в разработке эффективных стратегий поддержки обучающихся.

**Ключевые слова:** мотивация, ценности, учебная успеваемость, обучающиеся, ценностно-мотивационная сфера.

В современной системе образования особое внимание обращается не только на уровень академических знаний, но и развитие ценностно-мотивационной сферы обучающихся.

Можно утверждать, что ценностно-мотивационная сфера студентов является важнейшим фактором, определяющим их успеваемость. Ценности отражают всю систему предпочтений и ориентаций в жизни, влияют на расстановку приоритетов, которые сформировались как под влиянием окружающей среды, так и в результате личных предпочтений.

Психологической основой готовности к обучению, а также его эффективности является соответствующая мотивация, которая определяет стремление и способность достигать высоких целей в учёбе.

Основной целью данной статьи является анализ исследований, которые посвящены характеристикам ценностно-мотивационной сферы студентов с разным уровнем академической успеваемости. Выводы, сделанные на основе этих исследований, помогут не только лучше понять причины различий в успешности обучения, но и заранее определить возможные пути развития ценностно-мотивационной сферы учащихся.

Ценностно-мотивационная сфера является одной из важнейших составляющих личности каждого обучающегося. Ценности и мотивы обучающихся определяют не только его учебные ориентации, но и уровень

усилий, которые прикладываются для достижения результатов в той или иной деятельности.

А.П. Шкуратова в своём исследовании говорит о том, что люди с выраженной ориентацией на успех предпочитают оптимистичный взгляд на жизнь, рассматривают задачи как стимул к продвижению вперёд и т.д. Они опираются на свои способности и реально оценивают их, что и связано с высокой академической успеваемостью. Есть и другая категория людей, у которых преобладает боязнь неудач, они концентрируются на возможных трудностях и боязни не преодолеть их [6]. Из-за этого значительно снижается их академическая успеваемость и дальнейшее саморазвитие как в учёбе, так и в профессиональной деятельности.

Обучающиеся с высокой учебной успеваемостью имеют определённые характеристики ценностно-мотивационной сферы. А.В. Ковалевская в своих исследованиях говорит, что такие учащиеся часто ставят перед собой высокие цели при решении академических задач [1].

А.Н. Горбушина отмечает, что для таких студентов характерна высокая мотивация к знаниям и стремление к самосовершенствованию. Они активно участвуют в учебных мероприятиях и проявляют интерес к изучаемым предметам и выполнению всех заданий [2]. Для студентов с высокой академической успеваемостью важно достижение высокого уровня в учёбе, развитие своих знаний и профессиональных навыков, которые они могут получить в процессе обучения. Их мотивация направлена на постоянный рост и самосовершенствование.

Академически успешные студенты также отличаются тем, что поддерживают хорошие отношения со своими одногруппниками и преподавателями, они легко находят общий язык как со сверстниками, так и со взрослыми. Это является основой коммуникативных компетенций, которые также оказывают влияние на успешность в образовании [3].

Однако, несмотря на высокую мотивацию к успеху у таких учеников может развиваться перфекционизм и желание быть лучше других. Это может привести к информационной перегрузке, а в дальнейшем – к стрессу. По данным исследования О.М. Зотовой, стремясь идеально выполнить то или иное задание, такие студенты больше времени проводят в интернете, где полезная информация составляет лишь одну треть, а все остальное – информационный шум. Это и проводит их к информационной перегрузке [4].

Следует отметить, что у студентов с низким уровнем успеваемости в основном другие ценностные и жизненные ориентации, а также интересы, которые часто затмевают процесс обучения и достижения в нем высоких результатов. Например, они могут уделять много времени своим хобби и внеклассным занятиям, которые отнимают не только время, но и энергию, которую они могли бы направить на процесс обучения.

Кроме того, для студентов с низкой успеваемостью ценности связаны с такими сферами, как социальное признание, материальная выгода и

профессиональный престиж, а также высокая заработка плата. Их мотивация часто направлена на избегание трудностей, у них низкое чувство самодисциплины, поэтому им труднее сосредоточиться на учебном процессе [6].

Эти выводы подтверждаются исследованиями, проведёнными в области психологии образования [5].

Ценностно-мотивационные особенности студентов с низкой учебной успеваемостью могут быть изменены с помощью определённого уровня поддержки и мотивации со стороны участников образовательного процесса.

Укрепление и поддержка соответствующих ценностей и мотивов студентов с плохой успеваемостью – это ключ к повышению их способности к достижению учебных целей и решению учебных задач.

В своей статье Т.Н. Новикова приводит следующие рекомендации для повышения мотивации студентов со стороны преподавателя. Рассмотрим некоторые из них [7]:

1. Умение преподавателя показать студентам высокую значимость изучаемых предметов для их будущей профессиональной деятельности.
2. Уважение к личности и индивидуальности студента.
3. Способность преподавателей создавать комфортную среду, которая будет способствовать выражению студентам собственной точки зрения, ее аргументированию и отстаиванию.
4. Мотивация личным примером: демонстрация студентам ответственного выполнения своей работы.
5. Формирование положительного отношения к профессии. Есть студенты, которые не до конца определились со своей будущей профессией даже на этапе обучения, поэтому их важно подбадривать и одобрять их выбор, акцентировать внимание на важных аспектах выбранной профессии и т.д.

### **Список литературы:**

1. Ковалевская А.В. Влияние учебной мотивации на успеваемость подростков [Электронный ресурс] // Концепт. – 2015. – Специ выпуск № 01 – С. 1- 7. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-uchebnoy-motivatsii-na-uspevaemost-podrostkov>
2. Горбушина А.Н. Взаимосвязь учебной мотивации и академической неуспеваемости студентов вуза [Электронный ресурс] // Молодой ученый. – 2014. – № 6 (65). – С. 793-795. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/65/10446/>
3. Мендыбаева Г.Т. Коммуникативные компетенции в образовательном процессе [Электронный ресурс] // Современное педагогическое образование. – 2023. – №4. – С. 34-37. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/kommunikativnye-kompetentsii-v-obrazovatelnom-protsesse>
4. Зотова О.М., Зотов В.В. Информационные перегрузки как фактор стресса студентов вузов [Электронный ресурс] // Человек и его

здоровье. – 2015. – №4. – С. 108-114. – Режим доступа:  
<https://cyberleninka.ru/article/n/informatsionnye-peregruzki-kak-faktor-stressa-studentov-vuzov>

5. Малошонок Н.Г., Семенова Т.В., Терентьев Е.А. Учебная мотивация студентов российских вузов: возможности теоретического осмысления [Электронный ресурс] // Вопросы образования. – 2015. – №3. – С. 92-121. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/uchebnaya-motivatsiya-studentov-rossiyskih-vuzov-vozmozhnosti-teoreticheskogo-osmysleniya>

6. Шкуратова А.П. Исследование мотивации достижения в учебном процессе [Электронный ресурс] // Вестник ЗабГУ. – 2014. – №2. – С. 47-52. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-motivatsii-dostizheniya-v-uchebnom-protsesse>

7. Новикова Т.Н. Повышение уровня учебной мотивации студентов [Электронный ресурс] // Наука и образование сегодня. – 2018. – №1 (24). – С. 87-93. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/povyshenie-urovnya-uchebnoy-motivatsii-studentov>

© Sazonova V.I., 3rd year master's student, gr. 7103-m, correspondence course, direction «Psychological and pedagogical education» profile «Psychological counseling in education»

St. Petersburg, State Autonomous Educational Institution of Higher Education Leningrad State University named after A.S. Pushkin  
Scientific supervisor - Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Education and Science Kiyashko M.A.

## **FEATURES OF THE VALUE-MOTIVATIONAL SPHERE OF STUDENTS WITH DIFFERENT ACADEMIC PERFORMANCE**

**Abstract:** this article discusses studies of academic performance and the value-motivational sphere of students and their relationship with each other. It is noted that students with high academic performance are focused on gaining knowledge and career success, as well as personal development, while students with low performance are more socially developed and focused on meeting minor and immediate needs. They are less motivated to achieve success in learning and have no idea about the learning process as a whole. This theoretical study demonstrates the importance of values and motivation in learning. This should help develop effective strategies to support learners.

**Keywords:** motivation, values, academic performance, students, value-motivational sphere.

Статья направлена в редакцию 26.12.23 г.

Статья подписана в печать 09.01.24 г.

*Саитова А.А., магистрант 2 курса, направление 37.04.01 «Психология»,  
профиль «Психологическое консультирование»  
г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»  
Научный руководитель – кандидат психологических наук, доцент  
Короткина Е.Д.*

© Саитова А.А., 2023

## **ДЕПРЕССИВНОЕ СОСТОЯНИЕ И НАРУШЕНИЕ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ: СОВРЕМЕННОЕ ПОНИМАНИЕ И ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ**

**Аннотация:** в статье рассматривается депрессивное состояние, включая анализ причин, механизмов возникновения и характерных признаков. Также освещаются нарушения пищевого поведения, такие как нервная анорексия, булимия и компульсивное переедание, исследуя их причины, механизмы возникновения и клинические признаки. Отмечается важный аспект взаимосвязи между депрессивным состоянием и нарушениями пищевого поведения, что обосновывает необходимость интегрированных подходов в диагностике и оказании качественной психологической помощи клиентам. Также подчеркивается актуальность проведения дальнейших исследований и разработки методов воздействия с целью усовершенствования диагностики и терапии, направленных на улучшение качества жизни пациентов, сталкивающихся с этими сложными проблемами.

**Ключевые слова:** депрессивное состояние, нарушения пищевого поведения, психоанализ, бихевиоризм, когнитивная психология, классификация, взаимосвязь, механизмы возникновения, причины.

Современное общество сталкивается с рядом сложных проблем, затрагивающих физическое и психическое благополучие человека. Актуальность исследования депрессивного состояния и нарушений пищевого поведения не подлежит сомнению в свете их широкого распространения и негативного воздействия на качество жизни. Согласно Всемирной организации здравоохранения, более 280 миллионов людей мирового населения сталкиваются с депрессией. В России этот показатель составляет 3,8%, а среди женщин превышает аналогичный уровень среди мужчин на 50% [22]. В 2019 году более 14 миллионов человек, включая почти 3 миллиона детей и подростков, столкнулись с расстройствами пищевого поведения, подчёркивая серьёзность проблемы и необходимость более глубокого исследования с теоретической и практической точек зрения [23].

Несмотря на проведённые исследования в области депрессии и нарушения пищевого поведения, существующие аспекты часто изучаются изолированно. Это подчёркивает необходимость интегрированного подхода к пониманию и решению этих проблем.

Цель исследования заключается в создании комплексного взгляда на взаимосвязь депрессивного состояния и нарушений пищевого поведения с учётом существующих теоретических подходов.

В рамках психологии, депрессивное состояние определяется как аффективное состояние, характеризующееся изменением мотивационной сферы, когнитивных представлений, эмоционального фона, и сопровождаемое общей пассивностью поведения человека [12].

Депрессивное состояние, рассматриваемое в контексте психоанализа, бихевиоризма и когнитивной психологии, представляет собой сложное психологическое явление. В соответствии с психоаналитической перспективой, выдвинутой Зигмундом Фрейдом, главной эмоциональной характеристикой депрессивного состояния является печаль, проистекающая из утраты объекта привязанности. Агрессия и гнев, часто направленные на себя, играют второстепенную роль, вызывая чувство вины и стыда [6, 16].

В психоаналитической концепции выделяются личностные и межличностные факторы как ключевые составляющие, влияющие на возникновение депрессии. Личностные факторы включают подавленную агрессию, конфликт между любовью и ненавистью, зависимость от другого человека, низкую самооценку и нереалистические желания. Межличностные факторы охватывают травматический опыт детства, чувства беспомощности, пережитые в детстве, и утрату объекта либидо. Согласно Ш. Радо, самооценка играет ключевую роль в формировании депрессивного состояния, и депрессивные люди стремятся к внешней поддержке для поддержания своей нарциссической самооценки [18].

Согласно бихевиористскому подходу, разработанному Мартином Селигманом, выученная беспомощность, представляющая собой результат неспособности изменить ситуацию, приводит к пассивному восприятию воздействия и, в конечном итоге, к депрессивному состоянию. Подход этот ассоциирует депрессию с убеждением в собственной неспособности контролировать обстоятельства [11].

Когнитивная теория депрессивного состояния, предложенная Аароном Беком, выделяет когнитивные процессы как первопричину симптомов депрессии. Негативное восприятие самого себя воздействует на восприятие мира, создавая тёмное и безысходное представление. Симптомы депрессии включают в себя: эмоциональные проявления (печаль, уныние, угнетённость); физиологические изменения (нарушение сна и аппетита); мотивационные аспекты (пассивность, зависимость) и когнитивные аспекты (отказ от собственных ценностей, постоянную самокритику). Индивид, находящийся в депрессивном состоянии, ищет поддержку у окружающих, что ещё больше усиливает его зависимость [2].

Подводя итог, можно отметить, что депрессивное состояние представляет собой многогранный психологический синдром, объяснение которого требует учёта различных факторов, предложенных разными

теоретическими подходами. Психоаналитические теории выделяют роль утраты объекта привязанности и внутренних конфликтов, бихевиористский подход связывает депрессию с выученной беспомощностью, а когнитивная теория подчёркивает роль негативных когнитивных процессов. Объединение этих подходов позволяет лучше понять механизмы возникновения и развития депрессивного состояния у человека.

Депрессивное состояние, как психическое состояние, представляет собой многогранный феномен, и ее причины могут быть обусловлены разнообразными факторами, что затрудняет мгновенное их выявление. Зачастую индивид, осознавая наличие соматических проблем, тенденциозно отрицает психические расстройства, находясь в длительном состоянии, сопровождаемом негативными мыслями, тоской и безразличием ко всему окружающему. Этот процесс сопровождается снижением социальной активности и общей заторможенностью, влияющими на общую функциональность и служащими свидетельством наличия депрессивного состояния.

Депрессивное состояние может быть обусловлено воздействием внешних факторов, начиная с раннего детства. Взаимоотношения среди детей и родителей, а также между сверстниками, аспекты воспитания и образования могут влиять на склонность к депрессии. Дети, воспитанные в условиях избыточной критики и недооценки своих чувств, могут стать взрослыми с депрессивной направленностью. Семейные трудности, такие как развод родителей, потеря близкого члена семьи, алкогольные зависимости и прочие вредные привычки взрослых, оказывают существенное воздействие на психическое состояние ребёнка.

У взрослых депрессия может возникнуть вследствие конфликтов на рабочем месте и в семье, материальных трудностей, возрастных кризисов, неудовлетворённости социальным статусом, накопленной усталости, отсутствия смысла в жизни и других сопутствующих факторов [4].

Таким образом, депрессивное состояние является многоаспектным явлением, объяснение которого требует учёта различных факторов, начиная с детства и вплоть до взрослой жизни. Взаимодействие с внешней средой, семейные обстоятельства, а также личные переживания оказывают значительное воздействие на возникновение и развитие депрессивного состояния у индивида.

Признаками депрессивного состояния являются гипотимия, замедление психических и двигательных процессов, ослабление инстинктивных импульсов, а также формирование пессимистической самооценки и негативного отношения к прошлому и будущему. Эта психическая динамика может проявляться разнообразными способами, включая изменения настроения, утомляемость, утрату удовольствия, неуверенность в себе, чувство вины, пессимистическое видение будущего, нарушения сна, аппетита и повышенный пульс [8].

Непрерывное депрессивное состояние, сопровождаемое тревогой и страданиями, может иметь серьёзные последствия для общего физического самочувствия. Это может проявляться в виде заболеваний и нарушений функционирования различных органов [12].

Нарушения пищевого поведения – психологические заболевания, которые характеризуются отклоняющимися от нормы привычками в сфере пищевого поведения личности [14].

Существует несколько классификаций нарушений пищевого поведения, из которых наиболее распространёнными формами считаются нервная анорексия, нервная булимия и компульсивное переедание. В стандартизованных медицинских руководствах, таких как «Международная статистическая классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем» и «Диагностическое и статистическое руководство по психическим заболеваниям», эти нарушения рассматриваются как психические расстройства с психологической основой.

Нервная анорексия характеризуется стремлением к нездоровому весу тела, навязчивым страхом набрать вес,искажённым самовосприятием, отказом бороться с низким весом, отрицанием наличия заболевания и другими признаками. Эти аспекты приводят к серьёзным физиологическим последствиям, таким как потеря костной массы, изменения в обмене веществ, нарушение целостности кожи, увеличение нагрузки на сердце и увеличение риска инфаркта миокарда [10].

Нервная булимия определяется систематическим компульсивным перееданием, периодическими приступами переедания и компенсаторным поведением, таким как очищение кишечника, вызывание рвоты, приём слабительных и диуретиков, а также увеличение физической активности. Эти нарушения также сопровождаются психологическими проявлениями, включая чувство вины, самобичевание и суицидальные настроения [14].

Психогенное компульсивное переедание – расстройство приёма пищи, представляющее собой переедание, приводящее к появлению лишнего веса, и являющееся реакцией на стресс [14].

Психосоциальные факторы играют значительную роль в формировании нарушений пищевого поведения (НПП), воздействуя на психическое и физическое здоровье индивида. Стрессы, связанные с различными событиями, такими как насилие, смерть близких, изменения в жизни и нестабильная семейная обстановка, могут вызывать изменения в привычках питания. Родительское влияние, как сознательное, так и неосознанное, также оказывает влияние на формирование НПП у детей, включая отношение к еде, внешности и контроль диеты. Влияние сверстников, особенно в подростковом возрасте, может сыграть ключевую роль в формировании патологических привычек к питанию. Социокультурное давление, особенно через СМИ и индустрию моды, также является доминирующим фактором среди современных причин развития

НПП. Эти факторы в совокупности формируют устойчивые и автоматизированные действия, проявляющиеся в определённых ситуациях [9, 13, 15].

Для более полного изучения такого понятия как «нарушение пищевого поведения» необходимо подробнее остановиться на его механизмах возникновения. Несмотря на обширные исследования, научное сообщество пока не достигло единого мнения относительно механизмов возникновения нервной анорексии [19]. Психоаналитически ориентированные специалисты подчёркивают бессознательное избегание сексуальной жизни и страх становления женщинами как факторы, способствующие этому расстройству. В свою очередь, противники психоанализа настаивают на психофизиологических аспектах, указывая на тончайшие биохимические нарушения в головном мозге. Поведенческие психологи связывают нервную анорексию с воздействием шоу-бизнеса, выделяя культивацию «худосочных идолов». Отечественные исследователи выделяют множество факторов, включая чувство «недолюбленности» в детстве, разрыв близких отношений с матерью, личностные особенности, серьёзный эмоциональный стресс, накопившееся недовольство собой, проблемы в личной жизни, Алекситимию, нарушения гендерной идентичности, чрезмерной критики со стороны родителей или сверстников. Анализ генетических аспектов также предоставляется в работах Келиной М.Ю. [9].

Отмечаются психологические причины булимии, включая генетическую предрасположенность, перфекционизм, физическое или сексуальное насилие в детстве или подростковом возрасте; низкая самооценка; атмосфера излишней озабоченности употреблением пищи и фигурой в семье, травмирующие переживания. Психогенное компульсивное переедание, включённое в DSM-4 в 1991 году, рассматривается как ответ на эмоциональный дистресс. В данном контексте учёные отмечают семейные стереотипы и нарушенные взаимоотношения между матерью и ребёнком как факторы, способствующие формированию этого расстройства. Обобщая, можно констатировать, что нервная анорексия и булимия многогранны, вызваны множеством факторов, и их изучение требует дальнейших исследований для полного понимания и эффективного помощи [1, 3, 5, 7, 9, 17, 19, 20].

Тесная взаимосвязь между депрессивным состоянием и нарушениями пищевого поведения привлекает внимание исследователей в области психологии [21].

Депрессивные симптомы могут привести к изменениям в аппетите, вызывая как периоды избыточного питания, так и потерю интереса к еде. При долгосрочном депрессивном состоянии эти изменения в пищевом поведении могут перерости в более серьёзные формы, такие как анорексия, булимия или компульсивное переедание.

В свою очередь, нарушения пищевого поведения могут оказывать обратное воздействие на эмоциональное состояние, углубляя депрессивные симптомы. Постоянные борьба с избыточным весом, чувство вины после переедания или стремление к идеальной фигуре могут усугублять депрессию и создавать замкнутый круг, в котором каждое из этих состояний поддерживает друг друга.

Понимание взаимосвязи между депрессивным состоянием и нарушениями пищевого поведения является ключевым аспектом для оказания наиболее полной и корректной консультативной помощи. Осознание взаимосвязи может способствовать созданию интегрированных подходов для психологической помощи [24].

В результате анализа депрессивного состояния и нарушений пищевого поведения становится ясным, что эти проблемы оказывают значительное воздействие на качество жизни и общее благополучие индивида. С учётом их широкого распространения и социальной значимости, детальное понимание механизмов взаимодействия между ними становится ключевым вопросом для теоретического и практического аспектов психологической науки.

На основе проведённого обзора исследований и анализа данных можно заключить, что дальнейшее исследование и разработка методов воздействия на депрессивное состояние и нарушения пищевого поведения остаются актуальными задачами в области психологии. Это позволит не только расширить теоретическое понимание этих явлений, но и предложить новые практические подходы к улучшению качества жизни тех, кто сталкивается с этими проблемами.

#### **Список литературы:**

1. Бардыкова Т.П., Михалева, О.Г., Березина, М.В. Современный взгляд на проблему ожирения // Бюллетень ВСНЦ СО РАМН. – 2011. – № 5. – С. 203-206.
2. Бек А. Когнитивная терапия депрессии. – СПб.: Питер, 2003. – 304 с.
3. Ересько Д.Б., Исурина Г.Л., Кайдановская Е.В. Алекситимия и методы ее определения при пограничных психосоматических расстройствах: учеб. пособие для психологов и врачей. – СПб.: НИПНИ им. Бехтерева, 2005. – 17 с.
4. Ермакова О.М., Тренина П.Е. Депрессивное состояние как один из показателей психического здоровья людей // Ученые записки Санкт-Петербургского университета технологий управления и экономики. – 2022. Т. 23. – № 1. – С. 64–72. <https://doi.org/10.35854/2541-8106-2022-1-64-72>
5. Зеленкова М.А., Николаева Н.О. Влияние гендера на особенности пищевого поведения у девушек // Психологическая наука и образование. – 2012. – № 5. – С. 12–18.

6. Калягин В.А., Овчинникова Т.С. Логопсихология. – М.: Академия, 2006. – 320 с.
7. Каменецкая Е.В., Ребеко Т.А. Телесный образ я у лиц с нарушением пищевого поведения // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2014. – Т. 20. – № 4. – С. 58-64
8. Караваева Е.В. Социологическое исследование особенностей, степени выраженности тревоги и депрессии у лиц, перенесших стресс // Известия Томского политехнического университета. 2010. №6, Т. 316. 242 с.
9. Келина М.Ю. Социокультурные факторы формирования неудовлетворенности телом и нарушений пищевого поведения // Вестник МГЛУ. – 2012. – № 640. – С. 158-165.
10. Киселёва М.Л., Носова С.Е. Профилактика нарушения пищевого поведения девушек-подростков со склонностью к анорексии как формой антивитальной направленности поведения // Наука и современность. – 2014. – № 32-2. – С. 7-11.
11. Коваленко А.В. Методологический анализ теорий «депрессивных состояний» // Теория и практика современной науки. – №4(10). – 2016. – С. 339-340.
12. Колайкова О.И. Влияние депрессивного состояния на психическое и физические здоровье человека // Вопросы студенческой науки. – 2022.– № 12 (76). – С. 43-48.
13. Малкина-Пых И.Г. Терапия пищевого поведения. – М.: Эксмо, 2007. – 1040 с.
14. Международная статистическая классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем, 10-го пересмотра (МКБ-10) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ftiza.su/mezhdunarodnaya-klassifikatsii-bolezneyi-problem-svyazannyih-so-zdorovem-10-go-peresmotra-mkb-10>
15. Салмина-Хвостова О.И., Салмина И.С. Психологический тренинг в профилактике нарушений пищевого поведения среди студентов г. Новокузнецка // Тюменский медицинский журнал. – 2010. – № 1. – С. 61.
16. Третьяк Л.Л., Ковпак Д.В. Депрессия. Диагностика и методы лечения. – М.: Наука и техника, 2011. – 320 с.
17. Трунов Д.Г. Виды и механизмы функциональной алекситимии // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2010. – №2. – С. 93-99.
18. Тхостов А.Ш. Психологические концепции депрессии. – СПб.: РМЖ, 1998. – №6. – С. 5-18.
19. Фильшинская Е.Г., Аборина М.В., Беленова М.Т. Факторы риска развития анорексии у девушек [Электронный ресурс] // Universum: психология и образование. – 2015. – № 9-10 (19). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/faktory-riska-razvitiya-anoreksii-u-devushek/viewer> (дата обращения 01.12.2023)

20. Чебакова Ю.В., Чусов А.В., Дунаева К.А., Структура и особенности гендерной идентичности больных нервной анорексией // Психологические исследования. – 2012. – Т. 5, № 25. – С. 6.
21. Batool H., Peralta C., Dora S.S.K., Al Achkar & Hamid, P. (2020). Comorbidities and Overlap of Major Depression and Eating disorders: A Systematic Literature Review. The Journal of Middle East and North Africa Sciences, 6(10), 5-9. (PISSN 2412- 9763) - (e-ISSN 2412-8937). – Режим доступа: [www.jomenas.org](http://www.jomenas.org).
22. Institute of Health Metrics and Evaluation. Global Health Data Exchange (GHDx) – Режим доступа: <https://ghdx.healthdata.org/> на английском языке (по состоянию на 4 марта 2023 г.)
23. Institute of Health Metrics and Evaluation. Global Health Data Exchange (GHDx). – Режим доступа: <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/> (по состоянию на 14 мая 2022 г.).
24. Samuel J. Ridout M.D., Kathryn K. Ridout M.D., Jonathan Kole M.D., Kelly L. Fitzgerald M.D., Abigail A. Donaldson M.D., Brian Alverson M.D. Comparison of Eating Disorder Characteristics and Depression Comorbidity in Adolescent Males and Females: An Observational Study, Psychiatry Research (2020), – Режим доступа: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113650>

© Saitova A.A., 2nd year master's student, direction 37.04.01 «Psychology», profile «Psychological counseling»  
 Tver, Tver State University  
 Scientific supervisor – candidate of psychological sciences, Associate professor Korotkina E.D.

## **DEPRESSION AND DISORDER EATING BEHAVIOR: MODERN UNDERSTANDING AND THEORETICAL APPROACHES**

**Abstract:** the article discusses the depressive state, including an analysis of the causes, mechanisms of occurrence and characteristic signs. Eating disorders such as anorexia nervosa, bulimia and binge eating disorder are also covered, exploring their causes, mechanisms of occurrence and clinical signs. An important aspect of the relationship between depression and eating disorders is noted, which substantiates the need for integrated approaches in diagnosing and providing quality psychological assistance to clients. It also highlights the urgency of further research and development of interventions to improve diagnosis and therapy aimed at improving the quality of life of patients facing these complex problems.

**Keywords:** depressive state, eating disorders, psychoanalysis, behaviorism, cognitive psychology, classification, relationship, mechanisms of occurrence, causes.

Статья направлена в редакцию 26.12.23 г.

Статья подписана в печать 09.01.24 г.

*Селезнева К.А., аспирант 3 курса, направление 37.06.01 «Психологические науки»*

*г. Тверь ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»*

*Научный руководитель - доктор психологических наук, профессор*

*Жалагина Т.А.*

© Селезнева К.А., 2024

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕНЕДЖЕРА ПО ПРОДАЖАМ**

**Аннотация:** современные условия характеризуются высокой конкуренцией, где успешное ведение продаж играет ключевую роль в достижении целей компании, а управление психологическими аспектами профессиональной деятельности становится неотъемлемой частью успеха. В статье рассмотрено психологическое обеспечение деятельности менеджера по продажам, которое способствует эффективному ведению труда, а также комфортному психологическому климату в организации. Цель исследования заключается в выявлении влияния психологического сопровождения на эффективность профессиональной деятельности менеджера. Результаты исследования демонстрируют, что психологическое сопровождение и развитие способствует повышению эффективности трудовой деятельности менеджера по продажам, а также помогает справляться с вызовами и стрессом, связанными с работой в области продаж.

**Ключевые слова:** *психологическое обеспечение деятельности, профессиональная деятельность, менеджер по продажам, психология труда*

Профессиональная деятельность менеджера по продажам является достаточно многоплановой с учётом выполняемого функционала и наиболее напряжённой с психологической стороны. Настоящее время выдвигает новые требования к навыкам и компетенциям менеджеров, которые необходимы для эффективного выполнения трудовой деятельности. Переход на онлайн формат, внедрение специальных компьютерных программ учёта и анализа продаж, повсеместная цифровизация влекут за собой потребность в психологическом обеспечении профессиональной деятельности менеджера по продажам.

В психологической науке уже достаточно продолжительное время разрабатываются различные концепции психологического обеспечения профессиональной деятельности. Например, Г. С. Никифоров полагает, что конструктивной основой для разработок в области психологии профессиональной деятельности является концепция психологического обеспечения, основными этапами которого можно считать: первоначальный психологический отбор, психологическое обеспечение обучения, адаптацию, профессиональное совершенствование (переподготовка), «выход» из профессии. Все перечисленные этапы имеют свои цели, содержание, методы реализации [4].

Опираясь на труды Зеера Э.Ф., важно отметить, что современная концепция психологического обеспечения профессиональной деятельности

предполагает рассматривать «психологическое обеспечение» как комплекс мероприятий по приданию надёжности, выстраиванию системы последовательных действий для достижения поставленных целей путём создания необходимых условий психологическими средствами [2]. Понятие «психологическое обеспечение» содержит внутреннее требование к обязательному решению психологических проблем деятельности.

В качестве объекта психологического исследования и воздействия, по мнению Э.Ф. Зеера, следует рассматривать не отдельного субъекта труда, а систему «человек - среда - деятельность» [2]. Такая система включает сотрудника, а также элементы социальной и эргономической среды, которые влияют на психологические компоненты его деятельности. В качестве предмета психологического обеспечения профессиональной деятельности выступает либо психологические возможности субъектов труда, либо психологический ресурс - осознаваемые и неосознаваемые актуальные и потенциально доступные психологические возможности человека, содержащиеся в его настоящем, прошлом и будущем.

Следовательно, для достижения эффективности профессиональной деятельности следует:

- совершенствовать психологические возможности субъекта труда;
- создавать благоприятную профессиональную среду;
- снижать действие негативных социально-психологических факторов.

Работник как субъект труда рассматривается с трех сторон [2]:

- 1) со стороны его внутренних, психологических возможностей осуществлять трудовые действия;
- 2) со стороны поддерживающих его действия психологических условий социальной и эргономической среды;
- 3) со стороны неблагоприятных и противодействующих психологических обстоятельств внешней среды.

Внимательное рассмотрение результатов, на которые ориентирована психологическая работа, позволяют определить сложность и полноту возлагаемых на неё целей и задач.

Основной целью психологического обеспечения является достижение устойчивого и эффективного функционирования психики менеджера по продажам в процессе выполнения задач профессиональной деятельности и после её завершения. На практике реализация названных целей предполагает использование следующих психологических технологий для обеспечения эффективной профессиональной деятельности современных менеджеров по продажам [4]:

1. Психологическое просвещение - помочь в овладении психологическими знаниями, необходимыми для самосовершенствования, повышения психологической компетенции в области связанного со

здравьем поведения (лекции, специальная литература, видео- и аудиоматериалы).

2. Психологическая диагностика - изучение индивидуально-психологических особенностей, присущих менеджерам, на основе которых оказывается помочь в индивидуализации профессиональной деятельности, повышении ее эффективности, а также самопознании.

3. Психологическая профилактика - предупреждение возникновения и развития деструктивных психических состояний в профессиональной деятельности руководителя («выгорание», внутренние конфликты и т. д.).

4. Психологическая коррекция - помочь в исправлении или снятии уже возникших психических состояний или качеств личности, оказывающих негативное влияние на профессиональное здоровье руководителя.

5. Психологическое консультирование - анализ конкретных ситуаций, возникающих в процессе управленческой деятельности, и помочь в принятии наиболее адекватного решения.

6. Психологический тренинг - специально разработанный комплекс психотехник, упражнений и игр, помогающих в развитии необходимых качеств и умений, позволяющий не только усваивать новые знания, но и формировать умения и навыки (например, здорового образа жизни) [4].

Наиболее эффективными, по мнению экспертов, из вышеуказанных технологий являются: психологическое консультирование (26,7%), психологическая коррекция (14%), психологическая диагностика (11,6%), психологический тренинг (9,3%) [3]. Многими исследователями отмечается значимость психологических компетенций не только для адаптации к изменениям среды, их роль в эффективности поведения, реализуемого в стрессовых ситуациях, но и указывается влияние на эффективность субъектов труда [1; 5].

Все виды психологической помощи тесно взаимосвязаны, однако каждый из них имеет свою специфику, которую необходимо учитывать при планировании мероприятий по психологическому обеспечению профессионального здоровья менеджеров. На каждом этапе профессиональной деятельности менеджера по продажам отдельные виды психологической помощи используются по-разному и могут применяться как в комплексе, так и отдельно.

В первую очередь стоит задача определить состояние внутренних факторов, а именно с учётом состояния здоровья и физического развития, определить личностные особенности и выявить уровень развития психических процессов, свойств и состояний. Это необходимо проводить в первую очередь с целью прогнозирования успешности: адаптации к условиям профессиональной деятельности, освоения деятельности,

выполнения деятельности в различных форматах. Далее необходимо провести комплекс мероприятий, позволяющих менеджеру по продажам адаптироваться к особенностям профессиональной деятельности. К этому комплексу относятся: обучение продажам, правилам и инструкциям, выработка навыков и умений ведения трудовой деятельности в онлайн формате, обучение работе в специальных программах по учёту и реализации продаж. Затем следует организовать обучение профессиональным знаниям, выработать профессиональные навыки и умения. Причём главной особенностью данного этапа подготовки менеджера по продажам является не просто получение знаний и выработка навыков и умений, а именно развитие способности менеджера применять профессиональные знания, в условиях реальной трудовой деятельности. Учитывая то обстоятельство, что профессиональная деятельность менеджера по продажам сопряжена со стрессом и высоким психическим напряжением, процесс выполнения деятельности должен быть обеспечен мероприятиями психологического сопровождения, к которым относятся психопрофилактика, психодиагностика и психокоррекция, психологическая подготовка, каждая из которых представляет собой систему и комплекс мероприятий. Окончательным этапом является завершение профессиональной деятельности менеджера по продажам.

Подводя итог, отметим, что психологическое обеспечение профессиональной деятельности менеджера по продажам играет важную роль в их эффективности. В первую очередь, это связано с особенностями трудовой деятельности менеджера, которая отличается высоким уровнем стресса. Менеджеры по продажам часто ведут работу в условиях неопределённости и изменчивости ситуаций, сталкиваются с конкуренцией и отклонениями в продажах, что оказывает влияние на психологическое состояние. В связи с этим, для менеджера по продажам крайне важна психологическая поддержка, которая будет способствовать развитию стрессоустойчивости и, в целом, улучшению способности справляться с эмоциональными вызовами. Также, немаловажным является поддержание мотивации и позитивного настроя менеджеров по продажам. Психологическое сопровождение может помочь определить менеджеру свои цели, разработать стратегию профессиональной деятельности для поддержания мотивации и развить позитивный взгляд на профессиональные вызовы. Помимо этого, эффективность деятельности менеджера напрямую зависит от его развитых коммуникативных качеств. Поэтому, проведение психологических тренингов, нацеленных на развитие речевых компетенций, позволит менеджеру по продажам развить навыки активного слушания, эмпатии и установления доверительных отношений с клиентами. Также, психологические тренинги, нацеленные на развитие эмоционального интеллекта менеджера по продажам, позволят научиться управлять своими

эмоциями и правильному восприятию эмоций клиентов, что значительно облегчит коммуникацию в соответствии с их потребностями.

Таким образом, обобщённое определение, обобщённая цель и обобщённые задачи психологической работы или психологического обеспечения профессиональной деятельности указывают на системность, этапность и комплексность. Цель, которую преследует психологическое обеспечение профессиональной деятельности, заключается в расширении возможностей менеджеров по продажам профессионально выполнять трудовую деятельность. Достижение указанной цели осуществляется путём применения как психологических технологий, так и организационных мероприятий, направленных на деятельность менеджера с учётом психологических рекомендаций. К психологическим технологиям относятся различные психологические методы и методики, которые могут реализовываться как индивидуально, так и в группе. Эффективность данных мероприятий определяется как профессионализмом сотрудников, принимающих участие в ней, так и чёткостью организации взаимодействия между ними. Поэтому, насколько качественно будет организован процесс психологического обеспечения и выбраны подходящие технологии, зависит эффективность профессиональной деятельности менеджера по продажам.

#### **Список литературы:**

1. Журавлева Н.И. Роль представлений о внесубъектных и интрасубъектных ресурсах в становлении профессионала. Дисс. канд. психол. наук. – Москва, 2014. – 270 с.
  2. Зеер Э. Ф. Психология профессий. – М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2003. – 336 с.
  3. Кобозев И.Ю. Оценка интенсивности профессионального стресса и его влияния на копинг-поведение и механизмы психологической защиты руководителей ОВД // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2011. – № 2 (45). – С. 45–49.
  4. Никифоров Г.С., Боровикова С.А. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2010. – 152 с.
  5. Толочек В.А., Журавлева Н.И. Динамика актуализации психологических ресурсов субъектом на протяжении профессиональной карьеры // Психологический журнал. – 2015. том 36. – № 1. – С. 91–107.
- © Selezneva K.A., 3st year postgraduate student, direction 37.06.01  
«Psychological Sciences»  
Tver, Tver state University  
Science advisor - doctor of psychological Sciences,  
Professor T. A. Zhalagina

## **PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF A SALES MANAGER**

**Abstract:** modern conditions are characterized by high competition, where successful sales management plays a key role in achieving the company's goals, and managing the psychological aspects of professional activity becomes an integral part of success. The article considers the psychological support of the sales manager, which contributes to effective work management, as well as a comfortable psychological climate in the organization. The purpose of the study is to identify the impact of psychological support on the effectiveness of a manager's professional activity. The results of the study demonstrate that psychological support and development contributes to improving the effectiveness of the sales manager's work, as well as helps to cope with the challenges and stress associated with working in the field of sales.

**Keywords:** *psychological support of activity, professional activity, sales manager, labor psychology*

Статья направлена в редакцию 26.12.23 г.

Статья подписана в печать 09.01.24 г.

Смолякова О. А., магистрант 1 курса, направление 37.04.01 «Психология», профиль «Психологическое консультирование»  
г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»  
Научный руководитель – кандидат психологических наук, доцент  
Бариляк И. А.

© Смолякова О. А

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ САМООЦЕНКИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ**

**АННОТАЦИЯ:** в статье рассмотрены феномены самооценки и психологической готовности к профессиональной деятельности будущих специалистов, предпринята попытка выявления взаимосвязи между ними. Исследования, проводимые в области изучения данных феноменов, показывают, что взаимосвязь не до конца изучения и проблема остается актуальной.

**Ключевые слова:** *самооценка, Я-концепция, психологическая готовность к профессиональной деятельности*

Самооценка – важный психологический феномен, который выступает ядром «Я-концепции». От самооценки зависит многое: жизненные цели и уровень притязаний, самоопределение и самовыражение, профессиональная успешность, взаимоотношения с собой и с другими. Самооценке посвящено большое количество исследований, в которых изучались ее связь с удовлетворенностью работой, успехами в учебе и работе, спецификой эмоциональной и мотивационной сферы, возрастными особенностями, девиантным поведением, насилием, аномальным развитием личности, психосоматическими заболеваниями и пр. В результате многие исследователи пришли к выводу, что уровень самооценки является настолько важным личностным качеством, что все жизненные трудности, за исключением биологических и физиологических проблем, в той или иной степени связаны с «плохой» самооценкой[8].

На старте своей профессиональной деятельности будущие специалисты могут столкнуться с рядом психологических сложностей, которые так или иначе будут мешать им сделать первый шаг в новую профессию. Например, это включение в незнакомую систему деятельности, которая характеризуется рядом принципиальных отличий от предыдущего периода жизни, также появление необходимости в освоении новых алгоритмов действий, перестроение привычного графика, изменение системы контроля над деятельностью, где ведущую роль теперь занимает самоконтроль. Еще одна психологическая сложность - включение в новую систему социальных отношений и ролей, что может вызывать тревогу и стресс [7].

Также психологические сложности обусловлены недостаточной психологической готовностью к профессиональной деятельности. Одним из структурных компонентов психологической готовности выступает самооценка.

Проблемами самооценки занимались такие отечественные ученые, как К. А. Абульханова-Славская, И.И. Чеснокова, Л.И. Божович, А.В. Захарова, Л.В. Бороздина, В.В. Столин, С.Р. Пантилеев, И.С. Кон и др. Среди зарубежных стоит отметить Р. Бернса, М. Розенберга, Ф. Хоппе, Р. Полети, Б. Доббса, К. Левина. Проанализировав литературу, можно выделить несколько основных категорий, по которым ученые формировали свои определения данного феномена:

### 1. Самооценка как уровень притязаний.

Данным вопросом занимались зарубежные (К. Левин, Ф. Хоппе) и отечественные (Б. В. Зейгарник, Л. В. Бороздина) психологи. Согласно этому взгляду, самооценка составляет базис уровня притязаний, при этом высота самооценки и уровень притязаний находятся в линейной зависимости. Так уровень притязаний человека определяет его стремление к достижению целей и выбору сложности этих целей, а также переживание своих достижений как успешных или не успешных. Завышенная самооценка непосредственно связана с завышенными притязаниями, с переоценкой своих возможностей, талантов и перспектив. Заниженная самооценка, напротив, отражается в невысоком уровне притязаний, ограничивает пространство будущей активности, проявляется в ожидании неудач, неуспеха[1].

### 2. Самооценка как аффективный компонент «Я-концепции».

Исследованием самооценки с этой точки зрения занимался Р. Бернс. Он определил самооценку как аффективную оценку индивидом самого себя, которая может обладать различной интенсивностью, поскольку конкретные черты образа Я могут вызывать более или менее сильные эмоции, связанные с их принятием или осуждением[3]. Высокая самооценка будет отражать принятие индивидом самого себя, развитое чувство самоуважения и позитивное отношение к собственному «Я». Низкая, наоборот, будет проявляться в непринятии себя, негативном отношении к своей личности.

### 3. Самооценка как взаимосвязь между «Реальным Я» и «Идеальным Я».

Истоки такого варианта рассмотрения понятия самооценки лежат в гуманистической психологии К. Роджерса, где были введены такие феномены, как «Реальное Я» и «Идеальное Я». Дистанция между реальным (то, как индивид чувствует и воспринимает себя) и идеальным (то, каким индивид видит себя в будущем) и будет свидетельствовать о «высоте» самооценки индивида. Однако, в настоящее время не найдено научных подтверждений данной точки зрения. Исследования ряда авторов показывают, что нет однозначного ответа на вопрос: всегда ли «слипание»

реала и идеала свидетельствует о высокой самооценке, об удовлетворенности собой, а их разведение – о низкой самооценке [8].

#### 4. Самооценка как взаимосвязь между «Я – Другие».

С.Л. Рубинштейн самооценку рассматривает как некое стержневое образование личности, формирующееся посредством оценивания человека другими людьми и его оценок по отношению к ним [4]. К. А. Абульханова-Славская выделяет различные типы личностей по характеру связи само- и взаимооценивания – «отношение к другим», «отношение к себе», «отношение других к себе». По тому, насколько для индивида важен/неважен каждый из параметров, автор выделила восемь типов самооценки – эгоцентрический, коллегиальный, директивный, эгоистический, функциональный, инициативный, рефлексивный, противоречивый. Таким образом, самооценка может формироваться путем противопоставления собственного мнения о себе мнению окружающих, а может еще более парадоксальным образом брать за основу мнение других, но отказываться от их реальных оценок [1].

Исходя из проведенного анализа, можно выделить определение самооценки, которое так или иначе охватывает все приведённые выше точки зрения на понятие самооценки, которое было найдено в Большом психологическом словаре под редакцией В. П. Зинченко, Б. Г. Мещеряковой. «Самооценка - ценность, значимость которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения. Самооценка выступает как относительно устойчивое структурное образование, компонент Я-концепции, самосознания, и как процесс самооценивания. Основу самооценки составляет система личностных смыслов индивида, принятая им система ценностей. Рассматривается в качестве центрального личностного образования и центрального компонента Я-концепции» [2].

Для более точного раскрытия феномена самооценки необходимо также рассмотреть ее виды и уровни, которые чаще всего встречаются в изученной литературе:

- по уровню: высокая, средняя, низкая.
- по реалистичности: адекватная, неадекватная (делится на завышенную, заниженную).
- по устойчивости: стабильная, нестабильная.

Согласно С. В. Ковалеву, который разработал тест-опросник «Определение уровня самооценки», самооценку можно разделить на три уровня: высокий, средний и низкий. Высокий уровень самооценки, свидетельствует, что человек, как правило, не отягощен сомнениями, адекватно реагирует на замечания других и трезво оценивает свои действия. При среднем уровне самооценки человек время от времени осуществляет необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивает себя и свои способности без достаточных на то

оснований. Низкий уровень самооценки определяется у человека, который нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес, чаще старается подстроиться под мнение других людей, сильно страдает от избыточной застенчивости [5].

По реалистичности самооценку делят на адекватную и неадекватную. Адекватная самооценка представляет собой реальное представление человека о самом себе, которое соответствует действительности (индивиду правильно соотносит свои потребности и способности, ставит разумные цели, может взглянуть на себя критически). Неадекватная самооценка может рассматриваться с двух позиций: неадекватно завышенная и неадекватно заниженная. Неадекватная завышенная самооценка означает искаженное представление индивида о самом себе в сторону завышения своих способностей (индивиду переоценивает свои возможности, не приемлет другого мнения, в неудачах винит окружающих, тяжело воспринимает критику). Неадекватная заниженная самооценка, наоборот, представляет собой искаженное представление индивида о самом себе в сторону занижения своих способностей (зависимость от мнения окружающих, избегание конфликтов, неудовлетворенность собой и жизнью). Заниженная или завышенная самооценка (то есть неадекватная) в равной степени негативно влияют на жизненный путь индивида.

Следующее основание для выделения самооценки – это её устойчивость. У индивидов с нестабильной самооценкой происходят амплитудные колебания представлений о самом себе, любое даже незначительное событие, оценка других может как повысить, так и понизить уровень его самооценки. При стабильной (устойчивой) самооценке индивид более гибок в оценивании себя, менее зависим от мнения окружающих и обладает высоким уровнем самопринятия [6].

Совокупность представлений о самом себе, о своем образе «Я» зависит от адекватности-неадекватности самооценки. Наиболее ярко неадекватность выступает при ее завышении или занижении. Одни люди оценивают себя намного лучше, чем они есть на самом деле, другие — занижают свою самооценку. Адекватная, правильная оценка себя (самооценка) не менее важна для определения личностью своего места в жизни, выбора жизненной позиции, чем активная реализация этой позиции [1].

Определение личностью своего места в жизни так или иначе связано с профессиональным самоопределением и психологической готовностью сделать шаг в профессию.

Исследованием психологической готовности к профессиональной деятельности занимались такие авторы, как К.К. Платонов, А. Н. Иноземцева, А. К. Маркова, Т. Б. Крюкова. Каждый из них дал свое определение этому феномену. А. Н. Иноземцева в своем исследовании определяет психологическую готовность как совокупность установок,

мотивов, ценностей, знаний, умений и определённых личностных качеств, интегрированных в профессиональном самосознании обучающихся. С точки зрения А. К. Марковой, психологическая готовность характеризуется динамикой изменений в мотивационной сфере личности, формированием в ней профессионально значимых установок, изменением ценностно – смысловой структуры восприятия индивидом окружающего мира. К. К. Платонов рассматривает психологическую готовность как временное или устойчивое состояние, как результат психологической мобилизации или психической подготовки в данный период, определяемый наличием потребности в трудовой деятельности. Также он выделяет в структуре готовности три взаимосвязанных стороны: качества, определяющие моральную готовность, относятся автором к социально-обусловленной стороне личности; психологическую – к стороне, объединяющей индивидуальные особенности психических процессов; профессиональную – к опыту личности [9]. Т. Б. Крюкова при изучении психологической готовности будущих инженеров электроэнергетической отрасли описывает следующие структурные компоненты данного явления: мотивационный (выражается в положительном отношении к специальности; стремлении добиться успеха; понимании и осознании важности задач; удовлетворённости избранной специальностью и условиями будущей деятельности); саморегуляционный (проявляется в индивидуальных особенностях планирования целей, волевых качествах; умении брать ответственность на себя); оценочный (выражается во внешней оценки и самооценки своей профессиональной подготовленности) [10].

Таким образом, под психологической готовностью к профессиональной деятельности понимают психическое состояние, предстартовая активизация человека, включающая осознание человеком своих целей, оценку имеющихся условий, определение наиболее вероятных способов действия; прогнозирование мотивационных, волевых, интеллектуальных усилий, вероятности достижения результата, мобилизацию сил, самовнушение в достижении целей [11].

В результате анализа научной литературы можно выявить несколько взаимосвязей между отдельными компонентами самооценки и психологической готовности к профессиональной деятельности. Самооценка является базисом уровня притязаний индивида, а уровень притязаний, в свою очередь оказывает влияние на стремление к достижению целей и выбору сложности этих целей. В понятие же психологической готовности к профессиональной деятельности входят такие компоненты, как постановка целей и стремление добиться успеха. Исходя из этого, можно сделать вывод, что при низком уровне притязаний индивид будет испытывать сложности с постановкой целей на старте профессиональной деятельности.

Также самооценка является аффективным компонентом «Я-концепции», что проявляется в негативном или позитивном отношении к своей личности. Основу самооценки составляет система личностных смыслов индивида, принятая им система ценностей. Личностные смыслы, ценности и мотивы также являются компонентами психологической готовности. Поэтому если у индивида позитивное отношение к своей личности, он понимает свои ценности, мотивы, то его психологическая готовность будет выше.

Уровень самооценки влияет на то, как индивид формулирует цели, оценивает свои реальные возможности и способности, осознает свои мотивы. Адекватная, правильная, стабильная оценка себя не менее важна для определения личностью своего места в жизни, чем активная реализация этой позиции. Все это должно способствовать высокому уровню психологической готовности к профессиональной деятельности.

Несмотря на довольно обширную исследовательскую литературу по вопросам самооценки и психологической готовности к профессиональной деятельности, их взаимосвязь остаётся практически не до конца изученной, что является интересной темой для будущих научных работ.

### **Список литературы:**

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
2. Большой психологический словарь / под ред.: Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. - СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. –672 с.
3. Бородина Л.В. Сущность самооценки и её соотношение с Я-концепцией //Вестник Московского университета. Серия 14. Психология, 2011. – №1 – С. 54-65.
4. Голубева О.В., Лебедева Т.Е. Развитие адекватной профессиональной самооценки у сотрудников организации//Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования – №7 (33), Т.1., 2018. – С.143–149.
5. Григорян Э. А., Папоян В. Р. Психологические особенности влияния самооценки на учебную мотивацию студента//Студенческая годичная научная конференция (5–30 апреля 2021г.): Сборник научных статей: Часть I. – Ер.: Изд-во РАУ, 2021. – С.330-334.
6. Зинько Е. В. Особенности устойчивой и неустойчивой самооценки // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2005. – №3 – С. 35–49.
7. Кажарская О. Н. Психологические трудности молодого учителя на начальном этапе его профессиональной деятельности //Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. 2015. №13.

8. Молчанова О. Н. Самооценка: теоретические проблемы и эмпирические исследования: учебное пособие. — 3-е изд. — М.: ФЛИНТА, 2021. — 392 с.
9. Санжаева Р. Д. Готовность и её психологические механизмы // Вестник БГУ. Образование. Личность. Общество. 2016. — №2. — С. 6-16
10. Тихомирова Ю. М. Теоретический анализ структурных компонентов психологической готовности к профессиональной деятельности // Психологические науки: теория и практика: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Москва, март 2014 г.). — Т. 0. — М.: Буки-Веди, 2014. — С. 6–9.
11. Халикова Г. А. Программа формирования психологической готовности к профессиональной деятельности у студентов//Актуальные вопросы современной психологии: взгляд молодых исследователей: Сборник научных статей. Том Выпуск 2. — Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2019. — С. 89–97.

©Smolyakova O. A., 1st year master's student, direction 04/37/01 «Psychology», profile «Psychological counseling»

Tver, Tver State University

Scientific supervisor – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Barilyak I. A.

## **RELATIONSHIP OF SELF-ESTEEM AND PSYCHOLOGICAL READINESS FOR PROFESSIONAL ACTIVITIES OF FUTURE SPECIALISTS**

**Abstract:** The purpose of this article is to consider the phenomena of self-esteem and psychological readiness for professional activity, and then to identify the relationship between it. As a result, we can say that the relationship between these phenomena is not fully understood.

**Key words:** *self-esteem, self-concept, psychological readiness for professional activity*

Статья направлена в редакцию 26.12.23 г.

Статья подписана в печать 09.01.24 г.

Тютькало Н.А., магистрант III курса, направление «Психолого-педагогическое образование», профиль «Психологическое консультирование в образовании»

Санкт-Петербург, ЛГУ «Ленинградский государственный университет» им. А.С. Пушкина»

Научный руководитель – кандидат психологических наук, доцент Кияшко М.А.

© Тютькало Н.А., 2024

## ОСОБЕННОСТИ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКОВ, СКЛОННЫХ К ДЕВИАНТНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

**Аннотация.** смысловая и ценностная сферы личности подростков, которые склонны к отклоняющемуся поведению, приобретают особую значимость в контексте исследования, когда речь идёт о воспитании в кадетском корпусе. В данной статье автором рассматриваются спецификации этих проявлений, а также их влияние на развитие детей.

**Ключевые слова:** подросток, личность, девиация, поведение, смысл, ценность.

В условиях современности аксиологические характеристики (иными словами, подразумевается система ценностей) и смыслы играют важнейшую роль в процессах формирования личности каждого человека. Благодаря им предопределяются убеждения, целевые ориентиры и мотивы; они оказывают мощное влияние на поведенческие акты и выборы.

По существу, под ценностно-смысловой сферой личности следует понимать психологическую категорию, которая представлена следующими звеньями:

- совокупностью ориентаций (ценостных);
- направленностью личности;
- личностными смыслами [3, с. 258].

Важно подчеркнуть, что у подростков, склонных к девиациям, ценностно-смысловая сфера оказывается зачастую нарушена, либо является весьма неустойчивой.

Кадетский корпус — это образовательное учреждение, которое в функциональном аспекте призвано формировать у подрастающего поколения столь значимые качества, как дисциплина, ответственность, патриотизм и прочие ценности, необходимые не только для успешной адаптации в обществе, но и для способности внести значимый вклад в его развитие.

Вместе с тем, дети, у которых обнаруживается склонность к отклоняющемуся поведению, обладают, как правило отличающимися от общепринятых установок и их смысловым наполнением, что инициирует

конкретные вызовы для педагогического состава и руководства кадетского корпуса.

Так, например, в работе А.В. Котеневой, Д.А. Ильясовой проанализированы взаимосвязи ценностей и жизнестойкости у 73 девушки в возрасте от 13 до 17 лет, являющихся воспитанницами кадетских корпусов. По итогам было обнаружено, что базисом служат ценности душевного уровня личности – речь идёт о коммуникации, социальных контактах, уважении, признании, самореализации, здоровье сбережении [2, с. 78].

В научной работе Л.В. Штылевой отражены итоги исследования касательно гендерных идеалов, а также представлений, обучающихся Московского кадетского корпуса «Пансион воспитанниц Министерства обороны РФ». Зафиксирован преобладающий традиционалистский акцент в позициях воспитанниц на гендерные различия между полами в профессиональной деятельности, содержательной стороне труда, ролях в семье и социуме, а также эссенциализм в суждениях касательно источников обозначенных отличий [5, с. 21].

Одной из спецификаций ценностно-смысловой сферы подростков рассматриваемой группы служит негативное отношение к авторитетам и правилам. С учётом этого важно подчеркнуть, что дети могут испытывать недоверие ко взрослым и отвергать установленные нормы. Это, главным образом, происходит из-за отсутствия должного уровня поддержки и понимания либо по причине отрицательного опыта взаимодействия с авторитетными фигурами в прошлом [4, с. 32].

Помимо этого, подростки с отклонениями в поведении нередко обладают так называемыми «смещёнными» ценностями и смыслами. Они преувеличивают значение различных аспектов жизни, к примеру: материальные блага, власть, престиж.

Одновременно с этим, фиксируется игнорирование более важных ценностей: любовь, дружба, справедливость.

Это закономерно влечёт за собой формирование и закрепление негативных поведенческих паттернов. Речь идёт о жестокости, агрессии, нарушении правил [4, с. 32].

В целях эффективного воспитания подростков с девиантным поведением в кадетском корпусе рекомендуется принять во внимание обозначенные выше нюансы ценностно-смысловой сферы. Педагогам и руководству надлежит стремиться к созданию благоприятной атмосферы, где дети будут чувствовать себя понятыми и поддержаными.

Ключевым аспектом работы с воспитанниками рассматриваемых учреждений является коррекция аксиологического профиля. Очень важно помочь им своевременно и полноценно осознать и переоценить свои установки, укоренившиеся смыслы, сосредоточившись на более значимых моментах: межличностных отношениях, саморазвитии, самореализации.

Это достигается через последовательную организацию и проведение групповых и индивидуальных бесед, в ходе которых подростки могут размышлять о своих ценностях и смыслах, а также об их влиянии на поступки и жизненные выборы.

Уместно также обеспечить возможности для воспитанников с тенденцией к отклоняющему поведению развивать эмпатию и социальные навыки. Это поможет осознать значимость межличностных отношений и понять, каким образом их действия отражаются и сказываются на других людях. В увязке с этим различные тренинги и упражнения, ориентированные на укрепление обозначенных навыков, целесообразно включить в программу воспитания в кадетском корпусе.

Так, например, К.А. Грачев с соавторами в своей статье показывает, что современный инструментарий и ресурсная база пятиборья выступает в качестве не только средства совершенствования физических характеристик воспитанниц кадетских корпусов, но и оформления ценностно-смыслового профиля [1, с. 19].

В дополнение к отмеченному, требуется установить четкие правила и ожидания для подростков, обладающих склонностью к девиантному поведению. Следует помнить, что соответствующие предписания должны быть справедливыми и разумными, а также сопровождаться объяснением и аргументацией. Нужно давать детям возможность выражать свое мнение и участвовать в процессе принятия решений, что способствует формированию стойкого чувства принадлежности.

Как представляется, весьма значимой областью является обучение подростков с поведенческими отклонениями различным стратегиям контроля над своими эмоциями и стрессом. С учётом этого, как правило, акцент делается на обучении навыкам саморегуляции, а также на предоставлении возможностей для физической активности и релаксации. Поддержка и полноценное содействие в развитии здоровых приёмовправляться с эмоциональными трудностями способны ощутимо помочь воспитанникам.

Таким образом, ценностно-смысловая сфера личности подростков, склонных к девиантному поведению, может сопровождаться серьёзными нарушениями, однако через грамотно выстроенную работу с ними, развитие эмпатии и социальных навыков, установление четких правил и ожиданий, а также обучение стратегиям управления эмоциями, предоставляется возможность помочь им сформировать более здоровые и позитивные установки и преодолеть разного рода поведенческие отклонения. В образовательной среде кадетских подразделений это особенно важно.

### **Список литературы:**

1. Грачев К.А., Волков А.М., Лобанов В.Ю. Современное пятиборье как средство совершенствования физических качеств воспитанниц кадетских подразделений // Балтийский берег: методическое сопровождение развития образовательной системы. Сборник методических статей и материалов. – Санкт-Петербург, 2018. – С. 19-20.
2. Котенева А.В., Ильясова Д.А. Ценности как основа жизнестойкости личности // Психология обучения. – 2018. – № 4. – С. 78-87.
3. Осипов Ф.М. Ценностно-смысловые ориентации девиантных подростков // Труды международного симпозиума «Надежность и качество». – 2021. – Т. 2. – С. 258.
4. Солдатова О.А. Потребности и интересы современных подростков (гендерный подход) (на примере проектной деятельности курса московского кадетского корпуса «Пансион воспитанниц МО РФ») // Интернаука. – 2021. – № 34 (210). – С. 31-32.
5. Штылева Л.В. Направленность гендерных идеалов воспитанниц девичьего пансиона (на материале кадетского образовательного учреждения «Пансион воспитанниц Министерства обороны РФ», Москва) // Социальная педагогика в России. Научно-методический журнал. – 2018. – № 5. – С. 21-29.

© Tyutkalo N.A., third-year master's student, direction «Psychological and pedagogical education», profile «Psychological counseling in education» St. Petersburg, Leningrad State University named after. A.S. Pushkin" Scientific supervisor – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor Kiyashko M.A.

## **FEATURES OF THE VALUES AND MEANING SPHERE OF THE PERSONALITY OF ADOLESCENTS PROPOSED TO DEVIANT BEHAVIOR**

**Annotation:** the semantic and value spheres of the personality of adolescents who are prone to deviant behavior acquire special significance in the context of the study when it comes to education in the cadet corps. In this article, the author examines the specifications of these manifestations, as well as their impact on the development of children.

**Keywords:** teenager, personality, deviation, behavior, meaning, value.

Статья направлена в редакцию 26.12.23 г.

Статья подписана в печать 09.01.24 г.

*Хохлова Н.С., магистрант III курса, направление «Психолого-педагогическое образование», профиль «Психологическое консультирование в образовании»  
г. Санкт-Петербург, ГАОУ ВО ЛО «Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина»  
Научный руководитель – кандидат психологических наук, доцент  
Куницына И.А.*

© Хохлова Н.С., 2024

## **ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗА ДРУГА (ПОДРУГИ) У ПОДРОСТКОВ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА С РАЗНЫМИ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВЫМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ**

**Аннотация.** в статье описываются представления подростков об образе друга (подруги), выявленные в ходе исследования. Представлены результаты сравнительного анализа образа друга у подростков с разными ценностно-смысловыми характеристиками. В результате эмпирического исследования автором выявлены значимые для подростков ценности.

**Ключевые слова:** образ друга, ценностно-смысловые характеристики, сравнительный анализ, развитие личности.

Мысли и рассуждения на тему существования настоящей, искренней дружбы в современном обществе в условиях ускорения темпа жизни и цифровизации многих её сторон, ориентации на материальные достижения, появления множества социальных сетей имеют право на существование. Дружба приобретает особую важность в периоде подросткового развития, когда происходят ключевые процессы - расширение жизненного мира и круга общения, формирование личностной идентичности и социальных связей.

Для развития самосознания подростка важно сопоставление себя как с идеальными, так и реальными сверстниками. Учёные согласны, что наличие близких друзей в период подросткового развития является ключевым фактором психологического благополучия. Не случайно в характеристиках дружбы всегда подчёркивается важность доверия: настоящий друг — это человек, с которым можно полностью открыться и поделиться всем. Такое доверительное общение оказывает большое влияние на эмоциональное состояние и благополучие подростков в период становления личности [1].

Анализ научной литературы позволяет утверждать, что многие авторы рассматривают роль образа другого человека как ключевую в становлении самосознания ребёнка.

Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, Э.В. Ильинков, И.С. Кон, М.И. Лисина, А.В. Петровский, И.И. Чеснокова полагали, что, познавая особенности

другого человека, индивид начинает всматриваться в себя и сопоставлять себя с ним. При этом объектом сравнения и изучения является не конкретный человек в реальности, а его образ - субъективное представление о данном индивиде, которое по мнению А.Н. Леонтьева отражает объективно существующий мир. Именно через такое взаимное сопоставление образов «Я» и «Другого» в процессе их познания друг друга и происходит становление самосознания личности [3].

О.А. Карпушова также отмечала, что в отличие от взрослого, качества которого зачастую недоступны подростку, образ сверстника позволяет подростку адекватно оценить себя на основе реального опыта взаимодействия со своими ровесниками [0].

Образ сверстника может воплощаться как образ идеального ровесника, так и реального.

Реальный сверстник отображает конкретного знакомого подростку ребёнка, поведение которого доступно анализу. В роли таковых выступают одноклассники, соседи и сверстники во дворе.

Под идеальным подразумевается не просто эталон, но и любой мысленный образ ровесника, в том числе, литературный или образ киноперсонажей. Идеальные образы подростка формируются из принятых им убеждений и ценностей. Друзья, как правило, юношей и девушек в подростковом возрасте – это те, кто даёт им возможность в какой-то определённый для них момент удовлетворить их желания и привлекает своим поведением, установками и также ценностями.

Для развития самосознания важно сопоставление себя как с идеальными, так и реальными сверстниками. С одной стороны, это стимулирует познание своих возможностей, с другой – помогает увидеть перспективы развития имеющихся качеств.

Следует отметить, что подросток, оценивая качества другого человека, учится оценивать и узнавать себя, свои собственные качества, то есть в то же время даёт оценку себе. Рассматривая ценностно-смысловую сферу подростков и юношеской функцию социальной ситуации развития, С.В. Молчанов обращал внимание на различия в предпочтении ими моральной ориентации на справедливость либо заботу в зависимости от контекстов, формирующих социально-развивающую среду. Эти контексты находят отражение в структуре ценностей, моральных суждениях и решении дилемм девушек и юношеской [4].

В области культурных ценностей центральное место занимают исследования Ш. Шварца. Методика диагностики ценностных ориентаций Шварца позволяет диагностировать структуру ценностных ориентаций личности или группы. Главная особенность данной методики состоит в том, что понятие ценности в ней дифференцируется. То есть, ценность не рассматривается как нечто монолитное. Автор теста выделяет два вида ценностей:

- Ценности как абстрактные идеалы. Они выявляются путём оценки существительных и прилагательных, описывающих различные ценности.

- Ценности как руководства к действию. Эти показатели выявляются путём оценки конкретных действий людей.

И.С. Кон считал главным достижением старшеклассника открытие собственного внутреннего мира, осознание индивидуальности и непохожести на других. Это открытие, по его мнению, напрямую связано с возникновением чувства взрослости и ориентацией на ценности старших. Такая ориентация носит противоречивый характер - с одной стороны, для подростков важны ценности группы сверстников, с другой - возникает способность к формированию собственной ценностной системы под влиянием развития критического мышления и переосмысливания взглядов взрослых [5].

Таким образом, исследования показали, что именно в старшем подростковом возрасте ценности и смыслы приобретают характер иерархически упорядоченной системы. Выделяется ориентация на постановку приоритетов, целей, образ будущего, жизненной стратегии и определение смысла жизни.

Для выявления особенностей образа друга (подруги) подростков старшего возраста с разными ценностно-смысловыми характеристиками было проведено практическое исследование на выборке из 53 человек в возрасте 15-16 лет на базе МБОУ «Гатчинская средняя общеобразовательная школа №1».

Отношение к дружбе и другу (подруге) определено с помощью авторской анкеты, в которую были включены вопросы, связанные с отношением подростка к лучшему другу и его восприятием дружбы в целом. Образ друга(подруги) диагностировались при помощи семантического дифференциала Ч. Осгуда. Для изучения эмоциональной оценки образа друга (подруги) использовалась методика измерения самооценки Дембо-Рубинштейн.

Определена концептуальная основа исследования: на базе теории ценностей Ш. Шварца, СЖО Д.А. Леонтьева и диагностики ценностных ориентаций подростков В.Ф. Сопова и Л.В. Карпушиной определены ведущие ценности юношей и девушек старшего подросткового возраста.

Согласно результатам опроса – представления большей части респондентов о своём реальном друге совпадает с представлениями об идеальном. Согласно анализу ответов, на предложение оценить соответствие своего друга со своими же представлениями об идеальном выявлено совпадение этих образов у 60% юношей. Девушки также склонны идеализировать своего реального друга - 66%.

Юноши и девушки трепетно относятся к своему другу(подруге), используя для передачи своих чувств такие выражения: «Я люблю его», «мои родители любят его», «он мне, как брат(сестра)».

Выявлено, что для подростков друг – это человек, который поддержит и поможет в трудной ситуации. И у юношей, и у девушек в анкетах преобладает в определении друга выражение «близкий тебе человек» - 28% и 17% соответственно. От реального друга подростки ожидают восприятия их личности другом такой, какая она есть на самом деле.

О количестве лучших друзей получены следующие данные: юноши в ответе на вопрос «Сколько у тебя лучших друзей?» дают конкретную цифру, а некоторые девушки утверждают, что у них нет лучших друзей совсем (21%). 42% девушек считают лучшими друзьями одного-двух человек, более двух -21%. 4% признали лучшими друзьями трех виртуальных друзей из социальных сетей. Юноши признают лучшими друзьями одного-двух – 55%, более двух- 45%.

Для изучения ценностных и морально-нравственных характеристик подростков, преобладающих в дружеских отношениях, в анкете им предложено самим определить и написать те качества и установки, которые могут повлиять на их дружбу. 28% опрошенных юношей ценят в своём друге доброту, общительность – 14%, отзывчивость – 14%, юмор – 24% и умение поддержать или предложить решение в сложной ситуации – 24%. Среди своих качеств, которые по мнению респондентов ценят друг, юноши часто указывают юмор – 28% и доброту – 24%, отзывчивость – 10%, общительность – 12%, поддержку указали всего 13%. Затруднились дать ответ на данный вопрос (то есть не смогли оценить себя глазами друга) 25% юношей.

Для девушек ценные такие качества друга, как: честность и доброта – 25% и 25%. 17% девушек отметили важность поддержки со стороны друга и 13% – верность. Ещё 13% ценят такое проявление тёплого отношения к себе, как забота. Среди своих качеств, ценных для друга, особенно девушки выделяют доброту, честность и верность – 29%, 12% и 12% соответственно. 13% девушек считают, что их друг(подруга) ценят в них их желание и возможность оказать поддержку. 25% не предполагают, какие качества ценят их друг в них самих.

Как видно, качества, которые осознают подростки у своих друзей, практически не отличаются от тех качеств, которые они осознают в отношении самих себя хоть и с точки зрения друга. Можно сделать вывод, что подросток, оценивая качества другого (в данном исследовании друга (подруги), учится оценивать и узнавать себя, свои собственные качества. Подросток предполагает в друге сходство с собой своими установками, таким образом пытаясь принять собственные переживания, открыть своё «Я». Можно отметить, что у подростков занимает первое место оценка таких качеств, которые определяют нравственность личности: верность,

честность, доброта, отзывчивость. Для них более важна духовная составляющая товарища, чем материальная. Достаточно высоко и юноши, и девушки оценивают такие качества реального друга, как добросовестность, дружелюбность и доброту. Стоит отметить, что большинство респондентов выделяют данные качества как у реального друга, так и у образа идеального.

Большинство юношей указывают на отсутствие страхов в дружбе – 69%, для сравнения девушки – 8%. Из описанных страхов и у юношей и девушек преобладает страх предательства со стороны друга и «быть отвергнутым» – 42% девушек и 17% юношей. Данные результаты можно интерпретировать как оценку личных переживаний подростка об актуальных для него тем.

В связи с влиянием на эмоциональную и ценностную сферу подростка родителей (взрослых) в анкете представлен вопрос об отношении родителей испытуемого к его лучшему другу: «Как твои родители относятся к твоему лучшему другу? Что им в твоём друге нравится или, наоборот, не нравится?».

Отношение своих родителей к другу (подруге) оценили 50% девушек и 65% юношей как хорошее, как нейтральное – 21% и девушки и юноши, 8% и 3% соответственно ответили, что их друг не нравится родителям. Среди ответов юношей встречается такая смысловая единица, как «они его любят» – 10%. Некоторые юноши не знают отношения своих родителей к их другу (подруге) – 17%. Подростки считают, что в их друзьях родителям нравятся скромность, отзывчивость, доброта, самостоятельность, воспитанность, отсутствие вредных привычек, занятия спортом.

Своих друзей девушки подросткового возраста сравнивают с персонажами из мультфильмов, японских аниме и сериалов – 38% (Анна и Эльза из «Холодного сердца», Фиона из «Шрека», персонаж Бараш из «Смешариков», Моана, Акутогава из «Бродячих псов» и т.п.). Книжных героев упоминают лишь 16% (Незнайка, Малахитовая царица и др.). 4% сравнивают друзей с реальными людьми – авторами книг.

17% юношей видят своих друзей похожими на персонажей аниме, сериалов и мультфильмов (мальчик из м/ф «Чунга-Чанга», Джесси Пинкман, Оптимус Прайм и т.п.). Книжных героев упоминают в своих ответах 28% опрошенных юношей (Емеля, дядя Степа, Макс Крамбли и др.). С актерами и реальными авторами ассоциируют своих друзей 14% юношей (А.С.Пушкин, Роберт Полсон, Райан Гослинг и т.п.). Сходство с вымышленными персонажами отмечают 14% опрошенных (Чупокабра, зеленый слоник, Леший).

Как видно из полученных данных, подростки больше увлечены просмотром видеоконтента, нежели чтением книг. Преимущественно преобладают персонажи из зарубежных произведений и фильмов.

По результатам исследования можно определить, что образ реального друга у подростков старшего возраста – достаточно активная личность, в которой подросток ценит открытость, энергичность, общительность.

Результаты сравнительного анализа не показали значимых различий в образе реального и идеального друга (подруги) у юношей и девушек старшего подросткового возраста.

Но можно отметить, что реальный образ друга у девушек наделён большим самоуважением, а у юношей большей активностью, общительностью. Идеальный образ друга у юношей наделён большим самоуважением, уверенностью в себе и активностью. Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты сравнительного анализа значений показателей образа реального и идеального друга (подруги) у юношей и девушек старшего подросткового возраста

Шкала	$\Sigma$ рангов		U-критерий Манна-Уитни и достоверность различий	$M_x$	
	Юноши	Девушки		Юноши	Девушки
Самооценка	811,5	619,5	319,5 $p>0,05$	71,6	70,3
Уровень притязаний	770,0	661,0	335,0 $p>0,05$	87,3	87,4
Реалистичность притязаний	751,0	680,0	316,0 $p>0,05$	15,6	17,1
Оценка Реальный	675,5	755,5	240,5 $p>0,05$	34,9	38,2
Сила Реальный	782,5	648,5	347,5 $p>0,05$	32,9	32,9
Активность Реальный	864,5	566,5	266,5 $p>0,05$	34,8	31,8
Оценка Идеальный	870,5	560,5	260,5 $p>0,05$	42,6	40,7
Сила Идеальный	850,0	581,0	281,0 $p>0,05$	37,9	36,0
Активность Идеальный	862,0	569,0	269,0 $p>0,05$	35,1	33,1

Примечание:  $M_x$  - среднее значение

Результаты сравнительного анализа образа друга(подруги) показали, что у подростков с высокой готовностью приносить пользу обществу, быть активными в общей деятельности более позитивный образ реального друга ( $p\leq 0,05$ ), также они в большей степени наделяют друга характеристиками самоуверенности, независимости, чем подростки с низкой ценностью общественно-полезной деятельности.

У подростков с высоким приоритетом самостоятельности, независимости значительно большее расхождение между реальным и идеальным образом друга, чем у подростков с низкой значимостью самостоятельности ( $p\leq 0,01$ ).

Результаты сравнительного анализа показали, что у подростков с высоким приоритетом наслаждений, удовольствий значительно позитивнее образ реального ( $p\leq 0,05$ ) и идеального друга ( $p\leq 0,05$ ), также у них выше

активность, общительность идеального друга ( $p \leq 0,05$ ), чем у подростков с низкой значимостью гедонизма.

Результаты сравнительного анализа показали, что у подростков, которые нацелены подчинение, следование стереотипам значительно ниже самооценка друга, чем у подростков, которые не руководствуются ценностью конформности ( $p \leq 0,05$ ).

В ходе исследования выявлено, что чем больше юноши нацелены на поиск новизны, глубины переживаний, тем привлекательнее у них образ идеального друга. Чем больше юноши руководствуются в своём поведении соблюдением социальных стандартов, тем больше выражены экстравертные черты у их реальных друзей. Образы реального и идеального друга тем привлекательнее у юношей, чем больше у них выражено позитивное самовосприятие. Полученные данные говорят о том, что чем меньше девушки нацелены на соблюдение традиций, чем больше они нацелены на соблюдение социальных стандартов и руководствуются в своём поведении получением удовольствий от жизни, тем привлекательнее их образ реального друга.

В ходе нашего исследования была достигнута ранее поставленная цель – выявить особенности образа друга (подруги) у старших подростков с разными ценностно-смысловыми характеристиками. Это важно, поскольку исследование особенностей образа друга (подруги) у подростков с разными ценностно-смысловыми характеристиками позволит расширить границы знаний в сфере развития личности подростков, её становление, развитие ценностных характеристик и возможность влиять на их формирование и закрепление, как основной системы ценностей юношей и девушек.

Анализ научной литературы и практических рекомендаций не выявил специализированных программ или моделей, нацеленных непосредственно на развитие подросткового самосознания через сопоставление их образа себя с образами других представителей своей возрастной группы. Тема использования природного ресурса, которым обладает образ сверстника, в этой цели остаётся недостаточно освоенной. Полученные данные в ходе нашего исследования помогут педагогам системы среднего образования сориентироваться на изучение этих характеристик и процессов с целью раскрытия личностного потенциала каждого обучающегося.

### **Список литературы:**

1. Карпушова О.А. Развитие образа сверстника у младших школьников // Начальная школа плюс до и после. – 2013. – № 1. – С. 81-85.
2. Кон И.С. Дружба: этико-психологический очерк. – М.: Изд-во политической литературы, 1980. – 246 с.
3. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения. – М.: Педагогика, 1983. – Т. 2. – 320 с.

4. Молчанов С. В. Мораль справедливости и мораль заботы: зарубежные и отечественные подходы к моральному развитию // Вестник МГУ. – Серия 14. Психология. – 2011. – №2. – С. 59–72.

5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2016. – 720 с.

© Khokhlova N.S., third-year master's student, direction «Psychological and pedagogical education», profile «Psychological counseling in education» St. Petersburg, State Autonomous Educational Institution of Higher Education Leningrad State University named after A.S. Pushkin Scientific supervisor – candidate of psychological sciences, associate professor Kunitsyna I.A.

## **FEATURES OF THE IMAGE OF A FRIEND (GIRLFRIEND) IN OLDER ADOLESCENTS WITH DIFFERENT VALUE AND MEANING CHARACTERISTICS**

**Annotation:** the article describes adolescents' ideas about the image of a friend (girlfriend), identified during the study. The results of a comparative analysis of the image of a friend in adolescents with different value and semantic characteristics are presented. As a result of an empirical study, the author identified values that are significant for adolescents.

**Keywords:** *image of a friend, value-semantic characteristics, comparative analysis, personality development.*

Статья направлена в редакцию 26.12.23 г.

Статья подписана в печать 09.01.24 г.

Щепоткина В.В., студент II курса магистратуры, направление «Психологическое консультирование»  
г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»  
Научный руководитель – кандидат психологических наук, доцент Бариляк Ирина Анатольевна

© Щепоткина В., 2024

## ВИДЫ И ФОРМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СЕМЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С РАС

**Аннотация:** в статье анализируются различные методы психологической поддержки семей, в которых воспитывают детей с аутистическим расстройством. Обозначаются психические и физиологические особенности детей, страдающих от РАС. Описываются главные проблемы, связанные с психологическим состоянием семей.

**Ключевые слова:** расстройство аутистического спектра, психологическое сопровождение, аутизм, коррекционная работа

Расстройство аутистического спектра (РАС) – это общее расстройство психического развития, при котором отмечаются качественные нарушения коммуникации и социального взаимодействия, ограниченные, повторяющиеся и стереотипные формы поведения и активности [2].

При детском аутизме ведущим дизонтогенетическим механизмом является асинхрония развития. Считается, что сам аутизм – это клиническая модель искажённого психического развития [5].

Наблюдения Э.В. Плаксуновой показали, что у детей с аутизмом формирование навыков крупной и мелкой моторики происходит с задержкой. Для них характерны тяжёлая порывистая походка, бег с особым ритмом, стереотипные движения, застывание, широкий размах рук. Дети с аутизмом не могут одновременно отталкиваться двумя ногами, и как следствие, их движения в прыжках недостаточно скоординированы. Для таких детей также трудны упражнения, связанные с сохранением равновесия и с пространственной ориентировкой [4].

Неотъемлемым условием эффективной коррекционной работы и успешной адаптации ребёнка с РАС является работа с его семьёй. Нарушения в развитии ребёнка, его поведенческие проблемы становятся сильнейшим источником стресса и приводят к дезадаптации всех членов семьи.

Рождение ребёнка с особенностями развития всегда вызывает травму для всех членов семьи. Болезнь ребёнка становится своего рода катастрофой, вызывая потрясение, сравнимое с другими кризисными ситуациями. Ребёнок с РАС не умирает, но родители ощущают его потерю, отпевают надежды на будущее. Проблемы и переживания родителей, воспитывающих ребёнка с РАС, аналогичны тем, что переживают семьи с детьми, имеющими отклонения в развитии, но у них есть свои уникальные

особенности. Сильный стресс, переживаемый родителями, приводит к дезадаптационным процессам в их физическом и психическом состоянии, а также вызывает изменения на всех уровнях жизнедеятельности семьи [6].

Семьи, в которых живёт ребёнок с РАС, очень часто изолированы от внешнего мира и замкнуты на своей проблеме. Это связано с тем, что у них нет необходимых знаний о возможной поддержке, коррекции поведения ребёнка, его обучении. Во многих случаях семья теряет привычный круг друзей и знакомых, поэтому и ребёнку с РАС, и его семье нужны помощь и поддержка.

Главная задача специалистов – сформировать у ребёнка с РАС жизненно необходимые навыки, обеспечить условия для их реализации не только при взаимодействии со специалистом, но и дома, в школе и других общественных местах. Это значительно уменьшит стресс у родителей и позволит далее проводить с ними обучающую работу. В результате родители смогут самостоятельно приспособиться к жизни с ребёнком с РАС и расти, развиваться дальше [1].

Психологическое сопровождение семей воспитывающих детей с РАС ведётся по следующим направлениям:

- психологическая диагностика,
- психологическое консультирование,
- психологическое просвещение,
- психологическая профилактика,
- психологическая коррекция.

Формирование у родителей адекватного позитивного образа ребёнка является ключевой задачей психологической помощи, при этом необходимо акцентировать внимание на создании доверительных отношений и предоставлении эмоциональной поддержки. Эффективная работа направлена на уважение индивидуальных особенностей ребёнка, включая формирование единой системы требований. У родителей аутичных детей присутствует противоречивая особенность: желание видеть развитие своего ребёнка соперничает с избеганием открытого обсуждения трудностей.

Диагностическая деятельность представляет собой системный и методологически обоснованный процесс, включающий фиксацию, анализ и оценку данных, направленный на выявление и осмысление особенностей развития объекта исследования. На этапе диагностирования формирование доверительных отношений между психологическим специалистом и родителями малолетних субъектов реализуется путём проведения индивидуальных консультаций. В процессе диалога демонстрируется активное проявление интереса к процессу развития ребёнка, а также формируется готовность оказать необходимую поддержку. Заметим, что потребность в консультациях у родителей может усиливаться с течением времени, взаимосвязанной с биологическим и психосоциальным взрослением их детей.

Вопрос психологического просвещения родителей может быть решено с помощью различных способов: видео-уроков, фильмов, передач. Постепенно возможно включение родителей в групповые формы работы.

Включение родителей в групповые формы работы, которые не связаны с необходимостью погружаться в собственные переживания, рассказывать о них другим людям, обеспечивают возможностью получения ими важной информации о процессе развития ребёнка и его особенностях.

Для достижения психопрофилактических целей существует ряд методов и форм работы. Первостепенное значение имеют систематические встречи.

Благодаря такой организации у специалиста имеется возможность проводить анализ динамики эмоционального состояния с помощью использования шкал оценки настроения, структурированных интервью для выявления изменений.

В рамках психологического сопровождения принципиальным является применение здоровьесберегающих технологий, например, арт-терапевтических методов: рисование, моделирование, использование музыки; анализ созданных произведений для выявления эмоциональных состояний, обсуждение созданных арт-произведений для более глубокого понимания и разрешения эмоциональных трудностей.

Другое направление работы с родителями включает в себя применение техник релаксации, дыхательных упражнений, физической активности в рамках консультаций для снижения уровня психофизического напряжения у родителей.

Все эти методы в совокупности способствуют систематической поддержке родителей и формированию благоприятного эмоционального окружения.

Одной из важных задач включения родителей в групповые формы является эмоциональная поддержка, формирование чувства общности. В процессе работы в группе у родителей снижается острота переживаний, постепенно развивается навык решения проблемных ситуаций. Большое внимание необходимо уделять развитию рефлексии, то есть способности анализировать события и собственное отношение к ним.

Задача близких, которую не могут взять на себя специалисты, состоит в совместном с ребёнком осмыслиении круговорота повседневной домашней жизни. Выделяя в нем эмоционально значимые впечатления и опираясь на них, близкие могут поддерживать каждодневную активность.

### **Список литературы**

1. Гилберг К., Питерс Т. Аутизм. Медицинские и педагогические аспекты. – СПб, 1998. – 124 с.

2. Гусева О.В. Особенности отношений в семьях с детьми с расстройствами аутистического спектра: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. – СПб, 2018. – 25 с.

3. Никитина Ю.В. Трудности, возникающие у родителей детей с РАС // Манелис Н.Г., Волгина Н.Н., Никитина Ю.В., Панцырь С.Н., Феррои Л.М. Организация работы с родителями детей с расстройствами аутистического спектра: Методическое пособие / Под общ. ред. А.В. Хаустова. – М.: ФРЦ ФГБОУ ВО МГППУ, 2017. – С. 6-28.

4. Морозов С.А., Морозова Т.И., Белявский Б.В. К вопросу об умственной отсталости при расстройствах аутистического спектра // Аутизм и нарушения развития. – 2016. – Т. 14. – № 1. – С. 9-18.

5. Феррои Л.М. Работа с родителями в формате детско-родительской группы // Манелис Н.Г., Волгина Н.Н., Никитина Ю.В., Панцырь С.Н., Феррои Л.М. Организация работы с родителями детей с расстройствами аутистического спектра: Методическое пособие / Под общ. ред. А.В. Хаустова. – М.: ФРЦ ФГБОУ ВО МГППУ, 2017. – С.38-62.

6. Treffert, D.A. Dr. Down and «Developmental Disorders» // Journal of Autism and Developmental Disabilities. – 2006. – № 36. – P. 965-966.

©Shchepotkina V.V., student of II year of Master's degree, direction «Psychological counseling»

г. Tver, Tver State University

Supervisor - candidate of psychological sciences, associate professor Barilyak Irina Anatolievna

## **TYPES AND FORMS OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING OF FAMILIES BRINGING UP CHILDREN WITH DISORDERS**

**Abstract:** the article analyzes various methods of psychological support of families raising children with autistic disorder. Mental and physiological features of children suffering from RAS are outlined. The main problems related to the psychological state of families are described.

**Keywords:** autism spectrum disorder, psychological support, autism, correctional work

Статья направлена в редакцию 26.12.23 г.

Статья подписана в печать 09.01.24 г.

*Научное издание*

## **Современный мир психологии глазами молодого ученого**

*Материалы межвузовской научно-практической конференции  
магистрантов факультета психологии*

*12 декабря 2023 г.*

Подписано к использованию: 27.02.2024. Заказ № 41.

Электронный образовательный ресурс.

Издательство Тверского государственного университета.

Адрес: 170100, г. Тверь, Студенческий пер. 12, корпус Б.

Тел. (4822) 35-60-63.