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

СОВРЕМЕННЫЙ МИР ПСИХОЛОГИИ ГЛАЗАМИ МОЛОДОГО УЧЁНОГО

Материалы Всероссийской научно-практической конференции магистрантов

12 декабря 2024 г.

Тверь 2025

УДК 159.9 (082)
ББК Ю9я431
С56

Редакционная коллегия:

Бариляк И.А., кандидат психологических наук, доцент, декан факультета психологии ТвГУ,
Ребрилова Е.С., кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры «Психология», заместитель декана по научной работе факультета психологии ТвГУ
Демиденко Н.Н., доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры «Психология труда и клиническая психология» факультета психологии ТвГУ

С 56 Современный мир психологии глазами молодого ученого: Материалы Всероссийской научно-практической конференции магистрантов. 12 декабря 2024 г. / Под ред. И.А. Бариляк., Е.С. Ребриловой., Н.Н. Демиденко – Тверь: Издательство Тверского государственного университета, 2025. – 236 с.

В сборнике представлены материалы Всероссийской научно-практической конференции «Современный мир психологии глазами молодого ученого», состоявшейся на факультете психологии Тверского государственного университета 12 декабря 2024 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 978-5-7609-2031-7

© Авторы статей, 2025
© Тверской государственный университет, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Актуальные проблемы психологического консультирования в современном обществе 6

1 *Белова А.О.* Компоненты субъективного благополучия у подростков с аутоагрессивным поведением как часть психологического сопровождения 6

2 *Ваваев С.Ф.* Психологическое консультирование по проблеме одиночества у созависимых при алкоголизме 13

3 *Васильев А.А. П*сиходиагностические аспекты судебно-психологической экспертизы 20

4 *Вахрина В.Н.* Разработка психодиагностического инструментария и составление программы психологического консультирования на выявление страха супружеской измены 27

5 *Гац К.А.* Проблема воспитания дошкольников в изменяющейся социокультурной ситуации 32

6 *Горбашева Д.В.* Возможности диагностики женщин-жертв эмоционального абьюза в романтических отношениях 37

7 *Гудий К.А.* К вопросу о методах психорегуляции в спорте 43

8 *Гуляева Е.В.* Теоретические аспекты психологического консультирования по проблеме эмоциогенного переедания у женщин в контексте психологической зрелости личности 50

9 *Дергачёва У.К.* Теоретико-методические основы изучения особенностей самосознания женщин ранней взрослости с разными типами межличностного сексуального сценария 56

10 *Докучаева П.И.* Развитие памяти и мышления у детей с задержкой психического развития посредством формирования читательской грамотности 62

11 *Егорова Ю.С.* Особенности эмоциональной сферы детей с ограниченными возможностями здоровья: обзор исследований 69

12 *Иванова О.Б.* Особенности эмоциональной привязанности с родителями как детерминанта самоповреждающего поведения у подростков: теоретический анализ проблемы 76

13 *Корниенко А.И.* Обзор научных данных о возможностях и ограничениях искусственного интеллекта как инструмента в психологической практике 82

14 *Котосонова Е.Д.* Теоретический анализ критериев абьюзивных отношений в системе «родитель - взрослый ребёнок 87

15 *Ляшенко А.В.* Когнитивно-поведенческая терапия при лечении тревожных расстройств: сравнительный анализ краткосрочных и долгосрочных методов вмешательства 98

16 *Маркелова Ю.В.* Результаты эмпирического исследования проблем в детско - родительских отношениях в семьях, воспитывающих детей дошкольного возраста с задержкой речевого развития (ЗРР) 107
17 *Минина Е.М.* Социально-психологические механизмы влияния лидерства в групповом процессе 115
18 *Минлибаева А.С.* Психологическое здоровье в контексте удаленного формата работы IT-специалистов 121
19. *Постнова Е.В.* Актуальность психологического сопровождения руководителей клубных формирований/кружков инклюзивной лаборатории ДК «Пролетарка» 124
20. *Салманлы Н.Ф.* Теоретический анализ исследований взаимосвязи детско-родительских отношений и тревожности у детей дошкольного возраста 131
21. *Фурсова М.Ю.* Гештальт-подход при работе с зависимостью 137
22. *Чиркова О.А.* Классификация техник психологического консультирования женщин с психогенным перееданием в гештальт-подходе 144
23. *Шаповалова Е.Ю.* Особенности ценностно-смысловой сферы личности взрослых с разной мотивацией обучения на факультете психологии 150
24. *Щелков А.Б.* Интернет-зависимость как фактор виктимного поведения у старших подростков 157
Раздел 2. Актуальные проблемы психология труда и управления, организационная психология 160
25. *Бакунина В.С.* Анализ профессиограммы архивистов: постановка проблемы 160
26. *Бойкова А.А.* Тренинг как эффективная практика развития стрессоустойчивости у пожарных МЧС 168
27. *Бороздинова К.Г.* Психологические методы профилактики профессионального стресса у наладчиков станков с ЧПУ 174
28. *Григорьева И.С.* Профессиографический анализ труда клиентского менеджера банка как теоретическая основа разработки программы профилактики профессионального выгорания 179
29. *Данилова Л.А.* Стили организационного лидерства 186
30. *Дранова В.А.* Тренинг лояльности к организации как способ развития мотивационной составляющей удовлетворённости трудом 196
31. *Зенкова О.А.* Специфика эмоционального выгорания фрилансеров 203

32. *Калашникова Е.А.* Кризис ролевого самоопределения у женщин, выходящих из декрета, как потенциальных субъектов труда 209
33. *Комарова М.В.* Ключевые идеи концепции «Work life balance 215
34. *Порхун А.Ю.* Психологические компоненты анализа и оценки эффективности управленческой деятельности 220
35. *Сидоров Н.В.* Прокрастинация как явление в формате удалённой работы 226

Раздел 1. Актуальные проблемы психологического консультирования в современном обществе

Белова А.О., магистрант I курса, направление 37.04.01 Психология, направленность/профиль «Психологическое консультирование»
г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»
Научный руководитель – доктор психологических наук, доцент
Демиденко Надежда Николаевна

© Белова А.О., 2025

АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПОДРОСТКОВ С АУТОАГРЕССИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

Аннотация: в статье представлен теоретический анализ подходов к исследованию субъективного благополучия у подростков с аутоагрессивным поведением. Рассматриваются факторы, влияющие на субъективное благополучие, а также механизмы, способствующие улучшению общего психоэмоционального состояния подростков. Работа нацелена на разработку теоретико-методологических основ программы психологического сопровождения подростков с аутоагрессивным поведением с целью осуществления психологической помощи в контексте их субъективного благополучия.

Ключевые слова: *субъективное благополучие, аутоагрессия, подростки, психологическое сопровождение, аутоагрессивное поведение, анализ цифровых следов и текстов социальных медиа*

Актуальность исследования заявленной темы обусловлена ростом случаев аутоагрессивного поведения среди подростков и необходимостью разработки эффективных мер психологической поддержки и профилактики. В социальном контексте его распространение вызывает серьезные опасения, особенно в России, где уровень самоубийств среди подростков обладает тревожной динамикой. В частности, Республика Башкортостан демонстрирует высокие показатели, что подчеркивает необходимость комплексного подхода к этой проблеме [14]. Этим обусловлена практическая значимость материала.

Субъективное благополучие подростков представляется многогранным и сложным феноменом, который включает в себя как эмоциональные, так и когнитивные аспекты восприятия своей жизни и окружения. Современные исследования отмечают, что это явление все больше заслуживает внимания, особенно в отношении подростков, которые подвергаются особым рискам в связи с переходными периодами в жизни и изменением социального окружения. Значительное количество работ посвящено изучению компонентов субъективного благополучия, что позитивно сказывается на осмыслении собственных жизненных обстоятельств данной возрастной группы [2]. Активный рост интереса к проблеме субъективного благополучия подростков в последние десятилетия обоснован тем, что уровень удовлетворенности жизнью,

эмоциональное здоровье и социальная адаптация оказывают прямое влияние на развитие их личности и поведение. Для подростков в возрасте 14-17 лет, включающих такие уязвимые группы, как сироты и дети, находящиеся вдали от семьи, исследования показывают закономерную связь между психологической безопасностью в учебной среде и благополучием [6]. Низкий уровень безопасности может не только снижать общее удовлетворение жизнью, но и негативно влиять на эмоциональное состояние, вызывая различные формы аутоагрессивного поведения.

Анализ научного материала по заявленной теме показывает, что субъективное благополучие является частью более широкого понятия – психологического благополучия. Понятие «психологическое благополучие» (1969) ввел психолог Н. Бредберн – это баланс между позитивным и негативным аффектом, накапливающимся в течение жизни.

Существуют различные точки зрения на феномен субъективного благополучия. Так, Р.М. Райан разделяет подходы в исследовании благополучия на гедонистические и эвдемонистические. Именно представители гедонистического направления, такие как Э. Динер, Д. Канеман, Н. Бредберн, говорят о благополучии в контексте удовлетворенности-неудовлетворенности. Э. Динер, как представитель данного направления, при изучении психологического благополучия, ввел такое понятие, как «субъективное благополучие» (1984). Он выделил следующие компоненты субъективного благополучия: удовлетворение, приятные эмоции и неприятные эмоции. Необходимо отметить, что сам Э. Динер считал субъективное благополучие лишь частью психологического благополучия, а не его прямым аналогом, несмотря на структурную схожесть этих понятий. Называя свою концепцию «субъективным благополучием», Э. Динер подчеркивает, для оценки благополучия человека одного эмоционального фактора недостаточно.

В свою очередь К. Рифф (1989) оспорила эту точку зрения, аргументируя тем, что составляющие субъективного благополучия слишком изменчивы, чтобы полноценно отражать показатели благополучия в долгосрочной перспективе. Опираясь на концепцию Н. Бредберна, К. Рифф выделила свою структуру психологического благополучия, она состоит из следующих компонентов: наличие цели в жизни, положительные отношения с другими, личностный рост, управление окружением, самопринятие и автономия.

Структура субъективного благополучия включает социальный, материальный и психологический компоненты. Психологический компонент включает в себя когнитивные и эмоциональные аспекты. Эти аспекты могут варьироваться в зависимости от того, как подросток воспринимает свои внутренние и внешние обстоятельства, что имеет критическое значение для понимания аутоагрессивного поведения [10].

Таким образом, можно сделать вывод, что существуют разные подходы к изучению сущности и компонентов субъективного благополучия.

Одним из актуальных аспектов исследования общей проблемы является

тот, что связан с поведением подростков с аутоагрессивным поведением.

Показано, что основные проявления аутоагрессивного поведения могут быть условно разделены на суицидальные и несуицидальные действия. К несуицидальным относятся самоповреждение, расстройства пищевого поведения, такие как анорексия и булимия, а также различного рода аддикции [8]. Исследования показывают, что аутоагрессия может быть связана с инстинктом смерти, где подростки используют саморазрушение как способ справиться с внутренними конфликтами и эмоциями [8]. Употребление психоактивных веществ способствует развитию и проявляется в виде аутоагрессивного поведения; может служить как следствием, так и триггером таких действий [7]. Важно отметить, что подростки нередко не осознают полной значимости своих поступков, действуя на фоне определенных эмоциональных состояний. Аутоагрессия, как форма деструктивного поведения, чаще всего возникает в ответ на неспособность справляться с негативными эмоциями. Одной из форм её выражения являются телесные модификации, что также нередко наблюдается среди молодежи [11].

В науке особое внимание обращается на факторы развития аутоагрессии у подростков. Показано, что аутоагрессия и ее проявление определяется множеством взаимосвязанных факторов. Социальные условия, семейные конфликты и психические расстройства в совокупности формируют почву для развития аутоагрессивного поведения. В частности, подростки, переживающие кризисы идентичности, чаще подвержены риску [16]. В период активного формирования личности, когда подростки тестируют границы и дистанцируются от авторитетов, риск проявления аутоагрессии возрастает [1]. Семейные отношения, социальные круги и школьная среда оказывают значительное влияние на формирование этих девиантных проявлений. В исследованиях подчеркивается, что нарушенные связи в семье и отсутствие поддержки со стороны окружающих могут обострить проблемы, приводя к поиску выхода в деструктивных действиях [14].

Критически важными являются факторы, способствующие психоэмоциональному здоровью. В частности, ощущения социальной поддержки и принадлежности к группам формируют у подростков более позитивное восприятие своей жизни; участие в совместной деятельности, наличие позитивных взаимоотношений с товарищами также непосредственно влияет на уровень тревожности и эмоционального здоровья подростков. Исследования подтверждают, что не только индивидуальные, но и социальные факторы напрямую влияют на изменения в структуре субъективного благополучия [15].

В рамках анализа механизмов взаимодействия аутоагрессивного поведения с компонентами субъективного благополучия авторами акцентируется внимание на роли самопринятия и внешних ценностных ориентаций. Уровень самопринятия в значительной степени определяет, как подростки воспринимают свои переживания и эмоции. При снижении самопринятия повышается риск

проявлений аутоагрессии, что указывает на наличие глубоких психологических проблем, требующих вмешательства специалистов [3].

Аутоагрессия также рассматривается как специфический индикатор девиантного поведения. Каждый случай аутоагрессии может свидетельствовать не только о текущем эмоциональном состоянии подростка, но и о более сложных внутренних конфликтах. Нередко такие действия возникают как способ привлечь внимание к своим проблемам, продемонстрировать внутреннюю боль или протест против социума. Важно отметить, что данные поведенческие стратегии могут углублять существующие эмоциональные проблемы, способствуя образованию порочного круга [5].

Связь между уровнем субъективного благополучия и аутоагрессивностью демонстрирует, как астенические тенденции могут влиять на индивидуальные стратегии саморегуляции. Одна из проблем заключается в том, что подростки могут экспериментировать с агрессивными действиями из-за недостатка возможностей для конструктивного общения о своих переживаниях и эмоциях, что, в свою очередь, может привести к физическим проявлениям их страданий, чаще всего через аутоагрессию [9].

Аутоагрессия не всегда является явлением, явно выставленным на показ. В некоторых случаях подростки скрывают свое состояние, что делает их уязвимыми. Стратегии психологического сопровождения должны включать в себя как элементы работы с самооценкой, так и образовательные компоненты, направленные на развитие навыков саморегуляции и эмоциональной осознанности. Значение того, как подростки воспринимают свои эмоции и как они реагируют на стрессовые ситуации, невозможно переоценить. Отсутствие навыков конструктивного высказывания и управления эмоциями иногда приводит к аутоагрессивным проявлениям как единственной доступной форме самовыражения [4]. Рефлексия, как способность анализировать собственные переживания и действия, также прочно связывается с понятиями субъективного благополучия и его компонентами. Данные показывают, что уровень рефлексии у подростков может быть в значительной степени коррелирован с их эмоциональным состоянием. Подростки, которые активно занимаются самоанализом и саморазмышлением, как правило, более удовлетворены своей жизнью и имеют более устойчивые социальные отношения [12].

Социальная поддержка, наличие положительных ролевых моделей, а также работа с психологами и педагогами должны стать основой программы вмешательства, направленной на улучшение субъективного благополучия подростков. В конечном счете, только комплексный подход, объединяющий различные сферы жизни молодого человека, может привести к уменьшению уровня аутоагрессии и повышению самопринятия и удовлетворённости жизнью [3].

Изучение компонентов субъективного благополучия у подростков с аутоагрессивным поведением требует применения разнообразных методологических подходов. Они включают в себя как традиционные методы,

так и новые варианты сбора и анализа данных, например, анализ социальных сетей клиента и биографический подход. Анализ цифровых следов и текстов социальных медиа предлагает новый взгляд на изучение благополучия, позволяя ученым проходить за пределы ограничений традиционных методов, исследовать эмоциональные и когнитивные аспекты субъективного благополучия, паттерны взаимодействия подростков в цифровом пространстве. Это может помочь в понимании индивидуальной и социально-эмоциональной динамики, особенно у подростков с аутоагрессивным поведением [9]. Еще одним экспериментальным методом исследования благополучия является биографический подход. Данные автобиографической природы, такие как дневники или рассказы о жизни, могут дать более глубокое понимание процессов формирования субъективного благополучия. Использование таких материалов позволяет рассмотреть долгосрочные тенденции, различные жизненные события и их воздействие на психологическое состояние подростка [13].

В контексте разработки основы программы психологического сопровождения подростков с аутоагрессивным поведением, важно сказать, что в психологии разработаны методы и стратегии исследования составляющих общую проблему феноменов. Применение методов активной рефлексии и самоанализа может способствовать повышению уровня удовлетворенности жизнью, снижению уровня стресса и тревожности [17].

В целом, можно отметить, что актуальными аспектами рассматриваемой проблемы являются: сущность феноменов аутоагрессивного поведения, субъективного благополучия, специфика подросткового возраста, механизмы формирования различных форм аутоагрессивного поведения, проявления аутоагрессивного поведения, структура субъективного благополучия, взаимосвязи субъективного благополучия и аутоагрессивного поведения.

Список литературы:

1. Алексеевец О.Г.: Личностные особенности подростков, склонных к интернет-аддикции// Вестник БГУ. Образование. Личность. Общество. – 2011. – №5. – С. 185-189.

2. Антонова Н.А., Ерицян К.Ю., Цветкова Л.А.: Субъективное благополучие подростков и молодежи: концептуализация и измерение// Известия РГПУ им. А. И. Герцена. – 2018. – №187. – С. 69-78.

3. Бенко Е.В. Психодиагностика структуры субъективного благополучия// Мир науки. Педагогика и психология. – 2016. – №4. – С. 36.

4. Бочарова Е.Е. Современные подходы в методологии исследования субъективного благополучия личности// Изв. Сарат. ун-та Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. – 2013. – №2-1. – С. 131-134.

5. Буслаева Е.Л. Особенности смысложизненных ориентаций у лиц юношеского возраста с выраженной аутоагрессией// Вестник Московского государственного лингвистического университета. – Образование и педагогические науки. – 2024. – №1 (850). – С. 111-117.

6. Галиахметова Л.И. Благополучие, субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью: проблема взаимосвязи// Вестник Башкирск. ун-та. – 2015. – №3. – С. 1114-1118.

7. Гаранина Ж.Г., Меркушина И.С. Психологические особенности лиц с аутоагрессивным поведением// Огарёв-Online. – 2019. – №12 (133). – С. 4.

8. Головей Л.А., Данилова М.В. Структура субъективного благополучия и удовлетворенности жизнью в подростковом возрасте// Изв. Сарат. ун-та Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. – 2019. – №1. – С. 38-45.

9. Гузнародова А.С., Костенко А.А. Психолого-педагогическая профилактика аутоагрессии в подростковом возрасте// Экономика и социум. – 2023. – №4-1 (107). – С. 518-522.

10. Иванов Д.В., Тишакова Ю.Ю. Употребление психоактивных веществ как проявление аутоагрессии в подростковом возрасте// Бюллетень науки и практики. – 2019. – №4. – С. 388-397.

11. Киселева П.А. Взаимосвязь аутоагрессии и телесных модификаций у современной молодежи// Коммуникология: электронный научный журнал. – 2023. – №2. – С. 43-53.

12. Кученкова А.В. Измерение субъективного благополучия на основе текстов социальных медиа: обзор современных практик// Вестник РГГУ. Серия «Философия. Социология. Искусствоведение». – 2020. – №4 (23). – С. 92-101.

13. Люсова О.В. Субъективное благополучие: структура, подходы, формирование// Достижения вузовской науки. – 2013. – №7. – С. 178-183.

14. Меньшикова Т.И. Специфика агрессивного поведения подростков //Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова. – 2017. – №2. – С. 106-115.

15. Михайлова М.Е. Особенности субъективного благополучия подростков с разным уровнем субъектных характеристик// Санкт-Петербургский образовательный вестник. – 2018. – №4-5 (20-21). – С. 59-64.

16. Некрасов В.В., Сушков С.В. Основные подходы к изучению субъективного благополучия в отечественной и зарубежной литературе// Вестник ГУУ. – 2014. – №5. – С. 231-237.

17. Ташбулатова Г.Ш. Аутоагрессивное поведение детей и подростков как социальная и психолого-педагогическая проблема// Вестник Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы. – 2020. – №1 (53). – С. 137-146.

18. Чепрасова Э.М. Взаимосвязь субъективного благополучия и рефлексии в подростковом и юношеском возрасте// Северо-Кавказский психологический вестник. – 2018. – №2. – С. 13-21.

19. Шевырина Л. С., Салова М. Н., Павлычева И. Н. Возрастные и гендерные особенности современных проявлений аутоагрессии у подростков// Вестник ИвГМА. – 2011. – №3. – С. 75-76.

20. Елисеева О.А. Структура субъективного благополучия подростков в

образовательной среде с низким уровнем психологической безопасности// Известия РГПУ им. А. И. Герцена – 2011. – №132. – С. 368-375.

© Belova A.O., first-year master's student, direction «Psychology», profile «Psychological counseling»
Tver, Tver State University
Scientific supervisor – Doctor of Psychology, Professor
Demidenko N.N.

CURRENT ASPECTS OF THE STUDY OF SUBJECTIVE WELL-BEING OF ADOLESCENTS WITH AUTO-AGGRESSIVE BEHAVIOR

Abstract: The article presents a theoretical analysis of approaches to the study of subjective well-being in adolescents with auto-aggressive behavior. Factors influencing subjective well-being are considered, as well as mechanisms that contribute to improving the general psycho-emotional state of adolescents. The work is aimed at developing the theoretical and methodological foundations of a program of psychological support for adolescents with auto-aggressive behavior in order to provide psychological assistance in the context of their subjective well-being.

Keywords: *subjective well-being, auto-aggression, adolescents, psychological support, auto-aggressive behavior, analysis of digital traces and social media texts*

Статья принята в редакцию 27.12.24 г.
Статья подписана в печать 10.01.25 г.

Вавaев С.Ф., магистрант II курса, направление 37.04.01 Психология, направленность/профиль «Психологическое консультирование»
г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»
Научный руководитель – кандидат психологических наук, доцент
Ребрилова Елена Сергеевна

© Вавaев С.Ф., 2025

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ПО ПРОБЛЕМЕ ОДИНОЧЕСТВА У СОЗАВИСИМЫХ ПРИ АЛКОГОЛИЗМЕ

Аннотация: в статье рассматриваются специфические особенности созависимости как предмета психологического консультирования, охарактеризованы причины созависимости и основные критерии ее диагностики, обобщены и систематизированы взгляды ведущих ученых - психологов и философов на проблему созависимости, описаны отличительные черты созависимости при алкоголизме. Рассмотрена специфика диагностики и психологического консультирования людей с изучаемой проблемой. Указывается на необходимость более точной проработки проблемы одиночества у созависимых при алкоголизме для оказания качественной психологической помощи.

Ключевые слова: *созависимость, причины созависимого поведения, созависимость при алкоголизме, психологическое консультирование, одиночество, одиночество у созависимых при алкоголизме.*

Вопрос зависимостей в современном обществе является довольно актуальным. Зависимый человек не только разрушает собственную жизнь, рискуя здоровьем и психическим состоянием, что приводит к культурному, социально-экономическому и психологическому регрессу, но также портит отношения с окружающими людьми, особенно с близкими и родными, оказывая на них негативное воздействие. Это влияние отражается, в том числе, в формировании созависимости, которая отравляет жизнь созависимого и осложняет дальнейшее выздоровление зависимого человека [8].

Несмотря на то, что данная проблема на сегодняшний день является довольно актуальной и специалисты различных смежных областей знания, таких как медицина, психиатрия, социальная работа уделяют ей большое внимание, практических знаний и эмпирических данных работы с данными клиентами критически мало. Даже описание поведенческих проявлений и критериев диагностики созависимости исходят в основном из психотерапевтических случаев [10].

Созависимость относится к одним из сложных психологических явлений и оказывает сильное воздействие на психическое и физическое состояние человека. В психологической литературе нет единой точки зрения на данное понятие, ввиду наличия различных подходов к его изучению, а также многогранностью и неоднородностью самого феномена [1].

Для грамотной диагностики и дальнейшей качественной психологической помощи людям с данной проблемой, необходимо четкое понимание и определение созависимости, а также ее основных характеристик.

Созависимость по Р. Сабби – это «эмоциональное, психологическое и поведенческое состояние, возникающее в результате того, что человек длительное время подвергался воздействию угнетающих правил – правил, которые препятствовали открытому проявлению чувств, а так же открытому обсуждению личностных и межличностных проблем» [3, с. 12].

Согласно В.Д. Москаленко, созависимость представляет собой определенное состояние психики родственников и близких людей больных зависимостью, патологическую, аффективную зависимость от другого человека, при которой происходит центрирование на его жизни, приводящее к нарушению адаптации [4, с. 27].

По О.А. Шороховой созависимость – это патологическое состояние человека, при котором он становится глубоко поглощенным, а также эмоционально, физически и психически зависимым от другого человека [4, с. 27].

В психологической литературе к основным причинам созависимого поведения относят: тесные взаимоотношения с зависимым человеком, наличие опыта зависимого поведения в прошлом, воспитание в неблагополучной/дисфункциональной семье [3].

Некоторыми специалистами необходимость оказания психологической помощи созависимым людям подвергается сомнению. Это связано с тем, что помогающая, опекающая и контролирующая роль созависимого способствует более быстрому и эффективному выздоровлению и восстановлению зависимого человека. Определить потребность в психологической помощи при созависимом поведении возможно в случае качественной и всесторонней диагностики [13].

Основными критериями для диагностики данного феномена являются [4, с. 28]:

- долгосрочное вкладывание сил и эмоций в контроль над собственным поведением и поведением другого человека;
- постоянное ощущение ответственности за нужды другого человека, собственные же нужды перестают учитываться;
- собственные цели и ценности уходят на второй план;
- человек постоянно думает о другом человеке и о его благополучии, теряя связь с собственной жизнью;
- искажение понятий близости и разлуки;
- сложность и запутанность взаимоотношений с людьми, страдающими различными расстройствами личности, наркоманами, алкоголиками;
- проявление минимум трех признаков из перечисленных: подавление собственных эмоций, депрессивные состояния, постоянная уверенность в отвержении, идентификация чужих ценностей как своих, страхи и тревожность,

ощущение боли за другого человека, злоупотребление алкоголем и/или наркотиками, периодическая подверженность физическому/сексуальному насилию, медицинское заболевание, связанное с длительным стрессовым воздействием.

Важно отметить специфические особенности созависимости при алкоголизме.

Созависимость при алкоголизме представляет собой патологическую форму взаимодействия, в которой один из партнеров глубоко поглощен жизнью и проблемами другого человека, имеющего алкогольную зависимость [14].

Семьи, в которых имеется хотя бы один человек, страдающий алкоголизмом, по своей природе являются дисфункциональными, они характеризуются наличием стойких поведенческих отклонений и нарушениями психоэмоциональной сферы. В них человек с алкоголизмом становится центром мироощущения семьи, вокруг него крутятся все проблемы, мысли, действия и чувства, нарушая внутрисемейные взаимоотношения и формируя созависимость [6].

Диагностика созависимых при алкоголизме строится по нескольким основным направлениям: выявление характерологических и темпераментных особенностей, текущего эмоционального состояния, определение особенностей построения взаимоотношений с членами семьи, ближайшим окружением, коллегами, исследование мотивационной сферы и потребностей, степени созависимости [12].

Данная диагностика позволяет оценить текущее состояние созависимого человека, его готовность к выстраиванию здоровых взаимоотношений, выявить потребности, которые необходимо актуализировать, поставив их на первый план и подобрать эффективные методы психологической помощи [5; 9].

Эффективных результатов работы с созависимостью при алкоголизме можно добиться только в ситуации комплексного взаимодействия ряда специалистов смежных отраслей знания, направленного на: просвещение по вопросам алкогольной зависимости и созависимого поведения, индивидуальное и групповое психологическое консультирование, семейное консультирование, а также посещение групп самопомощи и изучение материалов по данной проблеме [13].

Для нашего исследования непосредственный интерес представляет выстраивание системы психологического консультирования созависимых при алкоголизме, а также учет важности работы с одиночеством при оказании им психологической помощи.

Психологическое консультирование по Р. Кочюнас представляет собой комплекс методов и методик, направленных на оказание психологической помощи человеку в разрешении какой-либо проблемы или затруднительной ситуации и принятии решений, касающихся карьеры, брака, семьи, самосовершенствования и межличностных отношений [7, с. 8].

Мы считаем необходимым, при работе с созависимыми при алкоголизме отдельное внимание уделять проблеме одиночества ввиду того, что именно оно является основным предиктором созависимости, и его глубинная проработка позволит окончательно побороть в себе склонность к созависимости и сократить возможность отката к данному типу поведения.

По Артемцевой Н.Г. «одиночество – это психологическое явление, эмоциональное состояние человека, которое связано с отсутствием близких, положительных эмоциональных связей с окружающими людьми, страхом их потерять или страхом вынужденной или имеющей психологические причины социальной изоляции» [2, с. 7].

Страх одиночества созависимого человека толкает его на построение деструктивных отношений. Этот страх у созависимых, прежде всего, связан с потерей внутренней целостности и гармонии с внешним миром. Именно им объясняется дисгармония в эмоциях, опустошенность, чувство тревожности и депрессия. При оценке собственного состояния они не способны связать себя с окружающими людьми, а также принять ценность собственного внутреннего мира [2].

Страх одиночества отображается в страхе столкнуться с реальностью, остаться одному, быть брошенным, что непосредственно сковывает свободу выбора созависимого человека. Тем самым он пытается сохранить в своей жизни иллюзию присутствия близкого человека и его социального окружения, «погружаясь» в него, проживая его жизнь, учитывая только его потребности и закрывая глаза на какие-то моменты повседневной жизни [2].

Особенностью психологической работы при консультировании по проблеме одиночества у созависимых при алкоголизме является прохождение основных этапов работы консультанта с созависимыми при алкоголизме с учетом специфических особенностей помощи при одиночестве, а именно [2; 11]:

1 этап – диагностический. Подразумевает под собой диагностику созависимого человека, оценку его актуального психологического состояния, межличностных взаимоотношений, определение степени созависимости от человека, страдающего алкоголизмом, вида одиночества, которым страдает созависимый, его глубины, субъективного содержания самого переживания, формирование мотивации на дальнейшие изменения, определение целей и желаемых результатов психологической работы. Для диагностики и выстраивания доверительных взаимоотношений на данном этапе в основном используются телесно-ориентированные практики и арт-терапия.

2 этап – ресурсный. Подразумевает под собой работу с психосоматикой, обучению навыкам саморегуляции. Вся работа направлена на активизацию личностных ресурсов, снижение тревожности и повышение уверенности в себе. На данном этапе приоритетными методами являются аутогенная тренировка, медитация, релаксация, техники арт-терапии для глубинной проработки бессознательных состояний (работа с архетипами, мандалами, символикой).

3 этап – психотерапевтический. Подразумевает работу с конкретными проблемами личности, пониманием ей собственных потребностей и желаний (методы личностно-ориентированной, когнитивно-поведенческой, психодинамической терапии, арт-терапии, телесно-ориентированной терапии); помощь клиенту в проработке чувств, осознании своих актуальных эмоций и отреагировании на актуальные переживания, связанные с жизнью с зависимым человеком (методы личностно-ориентированной, когнитивно-поведенческой, психодинамической терапии, транзактного анализа); обучение новым паттернам поведения, уход от старых установок, помощь в актуализации у клиента интереса к собственному будущему вне созависимых отношений, в признании позитивных перспектив своего будущего, моделировании вариантов действий после выхода из созависимых отношений, а также планирование посещения групп самопомощи; выстраивание работы по преодолению одностороннего отношения клиента к одиночеству, пониманию ценности собственного внутреннего мира, определение локуса контроля клиента, стремление сбалансировать обвинение себя во всех проблемах и обвинение других людей (методы личностно-ориентированной, позитивной терапии, транзактного анализа, арт-терапии с использованием сказок, лепки, рисунков).

4 этап – завершающий. Подразумевает подведение итогов проделанной работы и рефлексию по поводу полученных результатов, эмоционального состояния, а также помощь в формировании у клиента новых позиций в обществе, новых социальных ролей вне созависимых отношений. На данном этапе преимущественно используются методы позитивной и личностно-ориентированной терапии.

5 этап – поддерживающий. Подразумевает проведение поддерживающих встреч после окончания работы для стабилизации эмоционального состояния и снижения риска отката к данному поведению.

Психологическая работа с такими клиентами, как правило, предполагает индивидуальные и групповые консультации, проходящие один раз в неделю в течение года, средняя продолжительность которых варьируется от 1,5 до 3 часов [11].

Результатом данной работы должны стать: стабилизация психоэмоционального состояния, уменьшение выраженности симптомов или их полное устранение, снижение уровня тревожности и нервно-психического напряжения, а также улучшение функционирования на психологическом и социальном уровнях [11].

Таким образом, исходя из рассмотренных выше теоретических аспектов созависимости, созависимости при алкоголизме и одиночества у созависимых при алкоголизме, можно сделать вывод о том, что единой верной концепции в определении данных понятий на данный момент не существует. А специфика оказания помощи людям с такими проблемами довольно сложна и требует вмешательства целого ряда специалистов для глубинной проработки, поскольку только целостный подход, структурирование основных теоретических

конструктов и системный характер решения проблемы одиночества у созависимых при алкоголизме позволяет оказать наиболее полную и корректную консультативную помощь клиенту.

Список литературы

1. Артемцева Н.Г. Созависимость как способ социально-психологической адаптации // Человек. Искусство. Вселенная. – 2018. – №1 – С. 120-124.
2. Артемцева Н.Г. Субъективное ощущение одиночества как предиктор созависимости // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. – 2019. – Т. 4. – № 2 (14). – С. 147-169.
3. Артемцева Н.Г. Феномен созависимости: психологический аспект. – М.: РИО МГУДТ, 2012 - 222 с.
4. Бальзамова В.С. Теоретический анализ понятий созависимость и созависимые отношения // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. – 2022. – №6. – С. 26-34.
5. Диагностика особенностей созависимости при наркомании и алкоголизме. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://verimed.ru/articles/zavisimosty/diagnostika-osobennostej-sozavisimosti-pri-narkomanii-i-alkogolizme/ (дата обращения: 19.04.2024 г.)
6. Кириллова Д.С. Влияние созависимых отношений на особенности временной перспективы при состоянии алкогольной зависимости // Коллекция гуманитарных исследований. – 2019. – №1(16). – С. 41-47.
7. Клюева Н.В. Консультационная психология: методические указания. – Ярославль: ЯрГУ, 2011. – 60 с.
8. Марин Е.Б., Храпкова Д.Н. Созависимость в психологической науке // Вестник Восточно-Сибирской открытой академии. – 2023. – №49 – С. 16-23.
9. Меринов А.В., Шустов Д.И., Федотов И.А. Современные взгляды на феномен созависимого поведения при алкогольной зависимости (обзор литературных данных) // Российский медико-биологический вестник имени академика И. П. Павлова. – 2011.– №3. – С. 136-140.
10. Москаленко В.Д. Созависимость при алкоголизме и наркомании (пособие для врачей, психологов и родственников больных). – М.: Анахарсис, 2002. – 112 с.
11. Осинская С. А. Интегративная программа психотерапии созависимых пациентов // Молодой ученый. – 2015. – № 5 (85). – С. 575-581.
12. Психологическая диагностика зависимых и созависимых. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://narcorehab.com/articles/psyhologicheskaya-diagnostika-zavisimyh-i-sozavisimyh/ (дата обращения: 19.04.2024 г.)
13. Рыбакова К.В., Крупицкий Е.М. Психологическая помощь созависимым членам семьи больных алкогольной зависимостью. – СПб.: НМИЦ ПН им. В.М. Бехтерева, 2018. – 22 с.

14. Созависимость при алкоголизме - симптомы и лечение. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://golnk.ru/6NnBx (дата обращения: 25.11.2024 г.).

© Vavaev S.F., second–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.

PSYCHOLOGICAL COUNSELING ON THE PROBLEM OF LONELINESS IN CODEPENDENTS WITH ALCOHOLISM

Abstract: the article examines the specific features of codependency as a subject of psychological counseling, characterizes the causes of codependency and the main criteria for its diagnosis, summarizes and systematizes the views of leading scientists-psychologists and philosophers on the problem of codependency, describes the distinctive features of codependency in alcoholism. The specifics of diagnosis and psychological counseling of people with the problem under study are considered. The need for a more accurate study of the problem of loneliness in codependents with alcoholism is indicated in order to provide high-quality psychological assistance.

Keywords: *codependency, causes of codependent behavior, codependency in alcoholism, psychological counseling, loneliness, loneliness in codependents with alcoholism.*

Статья принята в редакцию 27.12.24 г.
Статья подписана в печать 10.01.25 г.

Васильев А.А., магистрант I курса, направление 37.04.01 Психология,
направленность/профиль «Психологическое консультирование»
г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»
Научный руководитель – кандидат психологических наук, доцент
Клюева Ольга Анатольевна

© Васильев А.А., 2025

ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СУДЕБНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЭКСПЕРТИЗЫ

Аннотация: в статье рассматривается понятие судебно-психологической экспертизы, ее особенности. Даны характеристики психологических методик, применяемых психологом-экспертом при проведении судебно-психологической экспертизы, представлен основной инструментарий.

***Ключевые слова**: судебно-психологическая экспертиза, СПЭ, экспертиза, виды судебно-психологической экспертизы, методика, психологическая методика, психодиагностический инструментарий*

На сегодняшний день анализ психологических особенностей поведения человека, степень его осознанности занимает особое место в юриспруденции, в делах, где требуется установление объективной истины. Сотрудники органов правопорядка не всегда могут самостоятельно реализовать имеющиеся у них знания в области психологии, поэтому важным фактором, способствующим успешному завершению судебных разбирательств или расследований, является судебно-психологическая экспертиза.

Судебно-психологическая экспертиза (СПЭ) – это исследование психологических характеристик и состояния личности участника судебного процесса. Ее целью является объективная оценка психического статуса, а также поведения человека в рамках определенного юридического контекста [7]. К основным нормативным актам, которые регламентируют проведение СПЭ, относятся [7]:

- уголовный процессуальный кодекс;
- гражданский процессуальный кодекс;
- законы, которые регулируют экспертную деятельность.

Выделяются 3 этапа проведения СПЭ [7]:

1. Подготовительный. В рамках данного этапа специалист-психолог изучает материалы дела, формулирует экспертные вопросы.

2. Основной. Психолог проводит сбор необходимой информации, который осуществляется посредством методов наблюдения, анализа документов, опроса, тестирования.

3. Анализ данных и их интерпретация. Осуществляется синтез всех полученных сведений, подготавливается экспертное заключение.

В уголовном процессе заключение эксперта-психолога помогает суду объективно оценить показания [5]:

1) потерпевшей стороны, свидетелей, обвиняемого в тех случаях, когда имеет место сомнение в их достоверности;

2) несовершеннолетних, в случае фантастической окраски показаний;

3) обвиняемых, в ситуациях необычного характера их действий и т.д.

К задачам судебно-психологической экспертизы относятся [3]:

- определение возможности адекватного восприятия обстоятельств, которые важны для текущего разбирательства, психически здоровыми лицами (обвиняемые, потерпевшие, свидетели);

- определение возможности точного понимания потерпевшим характера совершенных действий и установление возможностей сопротивления обидчику;

- установление наличия нетипичного психологического состояния человека в момент совершения сделки, способность влиять на указанное состояние (сделка с пороком воли);

- установление психического состояния (или особенностей психики) человека в процессе выполнения им своих профессиональных обязанностей (водителей, врачей, авиапилотов и т.д.);

- определение психологического состояния лиц с высоким уровнем суицидального риска;

- выявление психических состояний, предшествующих противоправным действиям;

- установление психологического состояния детей в ситуациях спора об их воспитании;

- установление факта причинения морального вреда, его степени.

В качестве основных компетенций СПЭ в уголовном процессе рассматривают [6]:

- определение индивидуально-психологических особенностей участников уголовного процесса;

- диагностика состояния непатологического характера психической напряженности, которые выступили фактором совершения действий противоправного характера;

- исследование личностно-мотивационной сферы человека;

- выявление способности психически здоровой личности (свидетеля, потерпевшего) адекватно воспринимать обстоятельства, имеющие значение для дела;

- выявление признаков отставания в развитии у несовершеннолетних правонарушителей.

Следует заметить, что в рамках гражданско-правовых споров СПЭ также исследует вопросы психологического характера, которые относятся к уровню интеллектуального развития участников споров гражданско-правового характера, индивидуально-психологическим личностным особенностям, познавательным и перцептивным способностям, развитию эмоционально-волевой сферы.

В большинстве случаев в СПЭ психолог-эксперт применяет три группы методик: личностные, интеллектуальные, проективные. Интеллектуальные направлены на определения уровня интеллекта подэкспертного, уровня его образования, объема памяти, ее гибкости и пластичности, скорости реакций (например, краткий ориентировочный тест, ТАТ и др.). Личностные тесты ориентированы на выявление каких-либо поведенческих особенностей человека, преобладающих качеств и черт, определение социальных навыков и способностей к адаптации (например, СМИЛ, ПДО и др.). Проективные методики позволяют установить ведущие поведенческие мотивы человека, степень внушаемости, особенности психического состояния, привычные способы разрешения конфликтов (например, тест Г. Роршаха, ТАТ, тест С. Розенцвейга и др.) [8].

При проведении судебно-психологической экспертизы следует помнить, что применяемые психологические методики должны обладать научным характером, быть валидными, соответствовать объекту экспертизы.

Количество методик, которые планируется применять в процессе СПЭ, определяется исходя из принципа «разумной достаточности». Исследование определенного психического явления/свойства/состояния не может быть осуществлено только одним инструментом. Их разнообразие позволит изучить объект с различных сторон [1].

В рамках анализа и интерпретации полученных данных психолог анализирует результаты с позиции системного подхода, рассматривает психику и психическую деятельность респондента с позиции принципа единства, взаимообусловленности составляющих ее показателей. Полученная информация рассматривается во взаимосвязи, а выявленные противоречия подвергаются анализу. Результаты, которые психолог получает в процессе экспериментально-психологического исследования СПЭ, представляют собой отправную точку теоретической реконструкции и анализа психической деятельности человека [1].

С.С. Шипшин и В.Ф. Енгалычев предложили рекомендации относительно использования психодиагностических методик в различных видах судебно-психологической экспертизы [2]:

1. Судебно-психологическая экспертиза несовершеннолетних обвиняемых. В рамках данного вида экспертиз осуществляется диагностика эмоционально-волевой и познавательной сферы личности. Для выявления способности человека к осознанной волевой регуляции поведения относительно ситуации, имеющей юридическое значение, проводится диагностика его личностных и индивидуально-типологических особенностей:

- для диагностики познавательной сферы: методика «10 слов», корректурная проба, исключение понятий, «Пиктограммы», классификация понятий, выделение существенных признаков, аналогии (простые и сложные), графический тест Р.Б. Кеттелла, тест Д. Векслера, тест на вербальный интеллект;

- для диагностики личностных и типологических свойств: детский вариант опросника Л. Собчик, подростковый вариант опросника Р.Б. Кеттелла, тест С.

Розенцвейга для диагностики фрустрации, опросник Леонгарда-Шмишека, опросник ПДО А.Е. Личко.

2. Судебно-психологическая экспертиза потерпевших и свидетелей. Диагностируется познавательная сфера человека, его личностные и индивидуально-типологические особенности, уровень речевого развития, психическое состояние в ситуации, имеющей юридическое значение. Основная цель – определение способности адекватно воспринимать, сохранять и воспроизводить в дальнейшем юридически значимую информацию:

- для диагностики познавательной сферы: корректурные пробы, методика «10 слов», исключение понятий, простые и сложные аналогии, восприятие «зашумленных» изображений, классификация понятий, графический тест Р.Б. Кеттелла, тест на вербальный интеллект, тест Д. Векслера;

- для диагностики личностных и типологических свойств: опросник Я. Стреляу, опросник Л. Собчик, ТАТ, опросник В.М. Русалова, шкалы состояний Т.А. Немчина, шкалы САН для ретроспективного исследований состояний, СУПОС-8 и т.д.

3. Судебно-психологическая экспертиза в делах о сексуальном насилии. В рамках данного направления изучается познавательная сфера респондентов, их личностные и индивидуально типологические особенности, психические состояния. Цель – прогнозирование действий обвиняемого, выявление способности понимания значения и характера сексуальных действий, к оказанию сопротивления посягательству сексуального характера:

- для диагностики познавательной сферы: «Пиктограммы», методика «10 слов», исключение понятий, классификация понятий, выделение значимых признаков понятий, аналогии (простые и сложные), графический тест Р.Б. Кеттелла, тесты на вербальный интеллект, тест Д. Векслера;

- для диагностики личностных и типологических свойств: опросники Леонгарда-Шмишека, опросник Я. Стреляу, опросник Л. Собчик, опросник ПДО А.Е. Личко, опросник Р.Б. Кеттелла, фрустрационный тест С. Розенцвейга.

4. Судебно-психологическая экспертиза эмоциональных состояний, имеющих юридическое значение. Проводится диагностика психического состояния и индивидуально-психологических личностных особенностей человека в ситуации, имеющей юридическое значение:

- для диагностики познавательной сферы: «Пиктограммы», методика «10 слов», выделение существенных признаков понятий, исключение понятий, классификация понятий, аналогии (простые и сложные), графический интеллектуальный тест Р.Б. Кеттелла, тест Д. Векслера, тесты диагностики вербального интеллекта;

- для диагностики личностных и типологических свойств: опросник Я. Стреляу, СМИЛ, опросник Л. Собчик, опросник Леонгарда-Шмишека, опросник Р.Б. Кеттелла, фрустрационный тест С. Розенцвейга, ТАСТ.

5. Судебно-психологическая экспертиза по факту ДТП. Здесь проводится диагностика психического состояния личности в аварийной ситуации,

профессионально важных индивидуально-психологических личностных особенностей. Главная цель – определение способности к принятию и реализации решения, которое адекватно ситуации:

- для диагностики познавательной сферы: таблицы Шульте, корректурные пробы, проба Г. Мюнстенберга, методика «10 слов», восприятие «зашумленных» изображений, «Пиктограммы», объем зрительного восприятия, оперативная память;

- для диагностики личностных и типологических особенностей: опросник Я. Стреляу, опросник В.М. Русалова, опросник Л. Собчик, опросник Р.Б. Кеттелла, ТАСТ, шкала Ю. Куля, опросник мышления С. Эпштейна, тест риска А.М. Шуберта, шкала САН и т.д.

6. Судебно-психологическая экспертиза по факту смерти в условиях неочевидности. Основная задача – выявление способности или возможности личности к суициду. В качестве инструментария используются: анализ продуктов деятельности (рисунков, записок, писем), материалов уголовного дела.

7. Судебно-психологическая экспертиза личности обвиняемого. К задачам данного вида СПЭ относятся: диагностика мотивационной личностной сферы, личностных и индивидуально-типологических особенностей, познавательной сферы:

- для диагностики познавательной сферы: тест Д. Векслера, методика «10 слов», корректурная проба, «Пиктограммы», классификация понятий, выделение существенных признаков, исключение понятий, аналогии (простые и сложные), тест на интеллект Р.Б. Кеттелла;

- для диагностики личностных и типологических особенностей: опросник Я. Стреляу, опросник Л. Собчик, опросники Леонгарда-Шмишека, опросник В.М. Русалова, СМИЛ, фрустрационный тест С. Розенцвейга, личностный опросник Р.Б. Кеттелла.

Важно отметить, что задачи, которые стоят перед экспертом-психологом при проведении СПЭ, являются многоплановыми и разнообразными. Поэтому личность подэкспертного лица изучается в контексте ее развития и анализа личностных проявлений в различных условиях. Также ни одна из психологических методик не дает полной гарантии, что ее результаты являются абсолютно достоверными.

И.И. Мамайчук говорит о том, что анализ личностных особенностей человека при помощи опросников помогает при выявлении его структурных характеристик личности, но проанализировать и предсказать специфику поведения подэкспертного, не беря в расчет ситуативные факторы и особенности психического состояния, не представляется возможным. Использование исключительно опросников – грубая методологическая ошибка [4].

Особую ценность для СПЭ имеют результаты проведения проективных методик. Подэкспертного «помещают» в воображаемую ситуацию, которая подлежит произвольной интерпретации. Содержательная интерпретация

результатов позволяет определить специфику мотивов поведения человека, степень его осознанности, выявить интересы и потребности [4].

При использовании психодиагностического инструментария эксперту следует четко представлять, для каких целей разработана определенная методика и насколько она эффективна в рамках решения экспертных задач. Психологу необходимо учитывать обстоятельства дела и индивидуальные особенности человека, подвергающегося экспертизе [2].

Таким образом, можно сделать вывод, что применение психологических методик при проведении судебно-психологической экспертизы имеет свою специфику и способствует всестороннему изучению личностных особенностей подэкспертного лица. При этом выбор инструментария должен быть адекватен целям и задачам проводимого вида СПЭ.

Список литературы:

1. Абитов И.Р., Акбирова Р.Р. Психологическое исследование личности: судебно-экспертный анализ. – Казань: НОУ ДПО «Центр социально-гуманитарного образования», 2022. – 138 с.
2. Енгалычев В.Ф., Шипшин С.С. Психодиагностические методы исследования в судебно-психологической экспертизе. – Калуга: КГУ им. К.Э. Циолковского, 2013. – 390 с.
3. Жамбалов Д.Б., Степанова К.А. Отличие судебно-психологической экспертизы от судебно-психиатрической экспертизы // Вопросы устойчивого развития общества. – 2022. – № 4. – С. 607-610.
4. Мамайчук И.И. Методологические и методические проблемы судебно-психологической экспертизы // Вестник СПбГУ. Серия 12. – 2011. – Вып. 3. – С. 196-206.
5. Судебно-психологическая экспертиза в уголовном судопроизводстве / Н.С. Валикова, Д.Д. Мосин, С.И. Калиничев, И.Е. Козырева // Форум молодых ученых. – 2023. – № 5 (81). – С. 40-45.
6. Судебно-психологическая экспертиза: назначение и компетенция / С.Ю. Нарциссова и др. – М.: Академия МНЭПУ, 2020. – 180 с.
7. Тихая И.А. Основы судебной психологии. Судебно-психологическая экспертиза // Школа молодых новаторов. – 2024. – С. 137-139.
8. Янаев С.И. Методы психодиагностики при экспертном исследовании [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://studref.com/523967/pravo/metody_psihodiagnostiki_ekspertnom_issledovanii (дата обращения 29.12.2024 г.).

©*Vasiliev A.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
Klyueva O.A.

SOME ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL TECHNIQUES IN CONDUCTING FORENSIC PSYCHOLOGICAL EXAMINATIONS

Abstract: the article discusses the concept of forensic psychological examination, its features. The characteristics of the psychological techniques used by an expert psychologist in conducting a forensic psychological examination are given, and the main tools are presented.

Keywords: *forensic psychological examination, FPE, expertise, types of forensic psychological examination, methodology, psychological methodology, psychodiagnostic tools.*

Статья принята в редакцию 27.12.24 г.

Статья подписана в печать 10.01.25 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 Ирина Анатольевна

© Вахрина В.Н., 2025

РАЗРАБОТКА ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКОГО ИНСТРУМЕНТАРИЯ ВЫЯВЛЕНИЕ СТРАХА СУПРУЖЕСКОЙ ИЗМЕНЫ

Аннотация: в статье рассматриваются причины страха супружеской измены. Новизной работы является разработка психодиагностического инструментария «незаконченные предложения» на выявление страха супружеской измены.

Ключевые слова: *страх супружеской измены, психодиагностика, измена, страх, психологическая диагностика.*

В настоящее время разработано большое количество психодиагностических методик, но в связи с отсутствием разработанных методик на выявление страха супружеской измены, для нас это представляется актуальным полем для исследования.

Психологическая диагностика — основа деятельности любого практического психолога, которая составляет одну из отраслей психологической науки. Психологическая диагностика — наука о конструировании методов оценки, измерения, классификации психологических и психофизиологических особенностей людей, а также об использовании этих методов в практических целях [3].

Для того, чтобы практикующий психолог мог эффективно работать с проблемой страха измены, он должен понимать, насколько эта проблема актуальна для клиента. Это можно выявить путём диагностического этапа работы в психологическом консультировании.

В нашем исследовании психологическая диагностика является важным компонентом, которая направлена на измерение, оценку и анализ индивидуально-психологических особенностей человека.

Мы выявили несколько причин, по которым может возникать страх супружеской измены:

1. Травматичный опыт, когда в прошлых отношениях была измена, и страх измены переносится на нового партнёра. Страх измены является результатом уже пережитой измены в других отношениях.
2. Опыт родителей клиента, когда в семье присутствовала измена или развод.
3. Личностные особенности клиентов, например, заниженная самооценка, когнитивные искажения, внушаемость.

4. Социальное давление, т.е. под влиянием общества, знакомых, различных программах и сериалах могут формироваться определённые убеждения и установки, например «Все друг другу изменяют».

5. Страх одиночества после расставания с партнёром [1].

В нашем исследовании мы планируем разрабатывать методику незаконченные предложения, которая относится к проективным методам и может быть модифицирована для конкретных диагностических целей.

Теоретическое обоснование проективных методик базируется на понятии «проекция» (от лат. projectio – выбрасывание вперёд).

Проекция» (от лат. projectio – выбрасывание вперёд). В общем виде в психодиагностике проекция понимается как «процесс и результат взаимодействия испытуемого с объективно нейтральным неструктурированным материалом («пятна», «неопределённые ситуации», «тема рисования» и т.п.), в ходе которого осуществляется идентификация и собственно проекция, то есть наделение собственными мыслями, чувствами, переживаниями». Таким образом, продукты деятельности испытуемого (рисунки, истории и т.д.) несут на себе отпечаток его личности.

В настоящий момент существуют разные классификации проективных методик. Наиболее полно характеризует проективную технику классификация Л. Франка:

1. Конститутивные. Испытуемому предлагается какой-либо аморфный материал, которому он должен придать смысл (тест Роршаха).

2. Конструктивные. Предлагаются оформленные детали, из которых нужно создать осмысленное целое и объяснить его (тест Мира, Сценотест).

3. Интерпретативные. Необходимо истолковать, интерпретировать какое-либо событие, ситуацию (Тематический Апперцептивный Тест).

4. Катартические. Предлагается осуществление игровой деятельности в особо организованных условиях (Психодрама).

5. Рефрактивные. Личностные особенности, скрытые мотивы исследователь стремится диагностировать по тем непроизвольным изменениям, которые вносятся в общепринятые средства коммуникации, например, речь, почерк.

6. Экспрессивные. Осуществление испытуемым изобразительной деятельности, рисунок на свободную или заданную тему (тест «Рисунок несуществующего животного»).

7. Импрессивные. Эти методики основываются на изучении результатов выбора стимулов из ряда предложенных. Испытуемый выбирает наиболее предпочитаемые им стимулы (тест Люшера).

8. Аддитивные. В этих методиках требуется завершение имеющего начало предложения, рассказа или истории (Незаконченные истории).

Исходя из вышеописанной классификации, мы определяем наш психодиагностический инструментарий к аддитивному виды проективных

методик. По другому основанию метод незаконченных предложений относится к вербальным проективным тестам. [4].

Незаконченные предложения - метод изучения личности, при котором респонденту предъявляется определённый набор высказываний с ограниченным набором слов - началом фразы, а респонденту необходимо закончить предложение одним или несколькими словами [4].

Наша методика основывается на следующих принципах:

1. Установление контакта. Для получения достоверных и искренних ответов необходимо установление гармоничного контакта.
2. Индивидуальное прохождение методики. Во время выполнения методики. Респонденты не должны обмениваться информацией и впечатлениями: все ответы и комментарии на технические вопросы рассматриваются с каждым в индивидуальном порядке.
3. Запрет на собственные интерпретации специалиста. Специалисту запрещается приводить собственные интерпретации незаконченных предложений несмотря на то, что респондент, например, не может завершить предложение в связи с нехваткой опыта.

Цель нашего диагностического инструментария - выявить страх супружеской измены у клиента для отбора в психологическое консультирование. Методика включает в себя около 30 незаконченных предложений, где каждый вопрос относится к конкретному виду страха супружеской измены. Можно выделить 5 сфер, которые были указаны выше, в связи с чем может возникнуть страх супружеской измены.

Примеры незаконченных предложений на выявление страха супружеской измены:

1. Я боюсь, что мой партнёр мне…
2. Я убеждён (а), что люди друг другу….
3. В других семьях супруги…
4. Когда я слышу чужое мнение обо мне…
5. Большинство моих друзей не знают, что я боюсь…
6. Отец в моей семье…
7. Я чувствую себя неуверенной (ым), если мой партнёр…
8. Я считаю, что моя самооценка…
9. Мать в моей семье…
10. Если в сериале происходят измены, то я…
11. Измена для меня — это…
12. Когда мы ссоримся с партнёром, то думаю, что я…
13. В моей семье было…

Критериями оценки незаконченных предложений включает в себя следующее:

1. Эмоциональная окраска каждого предложения. Для этого используется балльная система оценивания:

+ 1 — положительная оценка и положительное отношение к тому, о чем идёт речь, переживание при этом положительных эмоций: радости, удовлетворения.

0- нейтральная оценка и нейтральное отношение к тому, о чем идёт речь. Отсутствие каких–либо эмоций или предложение не закончено.

–1 — негативная оценка, негативное отношение к тому, о чем идёт речь. Переживание при этом отрицательных эмоций: раздражения, грусти, тревоги. Также если предложение не закончено по причине сильных неприятных переживаний, связанных с тем, о чем идёт речь.

2. Суммарная оценка по каждой группе. В результате получается обобщённая смысловая установка по данной группе (например, социальное давление).

3. Определение «эмоционального благополучия» каждого ответа. «Эмоционально благополучные» ответы — это те ответы, которые указывают на позитивное или нейтральное отношение к незаконченным предложениям. Если ответы указывают на переживание тревоги, злости, грусти, то можно рассматривать как «эмоциональное неблагополучные».

4. Качественный анализ результатов. Он предполагает более подробное изучение ответов той категории скептически настроенных респондентов, которые намеренно отвечают сухими и клишированными формулировками [2].

В нашем исследовании также будет разработана программа психологического консультирования по проблеме страха супружеской измены с использованием техник когнитивно-поведенческого подхода.

Мы предполагаем, что у клиентов после прохождения индивидуальных консультаций снизится уровень страха супружеской измены за счёт совместного построения концептуализации и наличия в индивидуальном плане блоков психообразовательной, когнитивной и поведенческой работы.

Таким образом, мы наметили пути для дальнейшего практического исследования феномена страха супружеской измены и способ психологической диагностики путём незаконченных предложений.

Список литературы:

1. Вахрина В.Н. Психологическое консультирование по проблеме страха супружеской измены в рамках КПТ // Современный мир психологии глазами молодого учёного. - 2024. - С. 29-33.

2. Пахомов А.П. Методика Незаконченные предложения Сакса-Леви как учебное пособие // Экспериментальная психология. - 2012. - том 5. - №4. - С. 99-116.

3. Психологическая диагностика: Учебник для вузов / Под ред. М. К. Акимовой, К. М. Гуревича. — СПб.: Питер, 2003. — 652 с: ил.

4. Проективные методы психодиагностики: учебное пособие / И. А. Шляпникова; под ред. Е. Л. Солдатовой; М-во образования и науки РФ, Ф, Южно-Уральский гос. ун-т, Каф. психологии развития.-Челябинск, 2005. - 72с.

© Vakhrina V.N., 2nd year master's student, psychology, profile «Psychological Counseling» Tver, Tver state University

Research supervisor- candidate of Psychological Sciences, docent

Barilyak I. A

DEVELOPMENT OF PSYCHODIAGNOSTIC TOOLS TO IDENTIFY THE FEAR OF ADULTERY

Abstract: the article examines the causes of the fear of adultery. The novelty of the work is the development of psychodiagnostic tools unfinished sentences to identify the fear of adultery.

Keywords: *fear of adultery, psychodiagnostics, infidelity, fear, psychological diagnosis.*

Статья принята в редакцию 27.12.24 г.

Статья подписана в печать 10.01.25 г.

Гац К.А., магистрант I курса, направление 37.04.01 Психология, направленность/профиль «Психологическое консультирование»
г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»
Научный руководитель – кандидат психологических наук, доцент
Короткина Елена Дмитриевна

© Гац К.А., 2025

ПРОБЛЕМА ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В ИЗМЕНЯЮЩЕЙСЯ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ СИТУАЦИИ

Аннотация: в статье рассматривается проблема воспитания детей дошкольного возраста в контексте ФГОС дошкольного образования. Определены основные противоречия в организации воспитательного процесса. Определена роль игровой практики и практики детского чтения в создании условий социализации личности детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: воспитание, социализация, спонтанная игра, практики детского чтения.

Современная социально-экономическая, политическая и культурная ситуация в нашей стране обострили интерес к ценностным основам жизни общества, проблемам воспитания подрастающего поколения. Термин «воспитание» является важнейшим в законе «Об образовании в Российской Федерации», он предшествует понятию «обучение», в нем подчеркнута направленность деятельности всех воспитывающих ребенка субъектов на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Актуальность проблем, связанных с воспитанием подрастающего поколения, нашла выражение в «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (от 29 мая 2015 г. № 996-р). Воспитание детей рассматривается как стратегический общенациональный приоритет, требующий консолидации усилий различных институтов гражданского общества и ведомств на федеральном, региональном и муниципальном уровнях.

В документе особо подчеркивается значимость игровой деятельности и практик чтения для решения задач воспитания подрастающего поколения.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования [4] особое внимание уделяет созданию условий для воспитания детей: поддержке взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности; поддержке инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности; для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей.

Современные исследования в области дошкольного образования свидетельствуют о ряде противоречий, которые сложились в организации образовательного процесса детского сада и решении задач воспитания.

Приоритет деятельности по обучению детей и раннему развитию отдельных способностей над созданием условий для воспитания детей дошкольного возраста. По данным Е.В. Аржаных, И.А. Бурлаковой, Е.О. Смирновой, Е.В. Трифоновой и др. [1, 5, 6] в режиме дня детского сада организация непрерывной образовательной деятельности носит доминирующий характер, наблюдается проникновение школьных моделей работы с детьми в дошкольное образование (например, работа в рабочих тетрадях, «изучение тем» в условиях комплексно-тематического подхода, широкое информирование детей об окружающем). На самостоятельную, специфически детскую деятельность отводится незначительное время, наблюдаются трудности в ее организации. Самостоятельная деятельность фактически не является предметом внимания практиков, особую проблему представляет организация развивающей предметно-пространственной среды, которая бы выступала условием для поддержки и развития такой деятельности дошкольника, роли и задачи взрослого в процессе становления деятельности ребенка. Это не способствует полноценному решению задач воспитания детей дошкольного возраста.

В образовательной деятельности должна преобладать тематика, направленная на расширение эрудиции детей в области предметного мира и неживой природы.

По данным Т.И. Алиевой (2017, Республиканский исследовательский научно-консультационный центр экспертизы (ФГБНУ НИИ РИНКЦЭ)), наименьшее количество образовательных проектов с детьми старшего дошкольного возраста посвящено тематике, связанной с людьми и их отношениями (1 % от общего количества), наибольшее - 62 % посвящено искусственным объектам, выбор которых носит случайный характер. Следовательно, тенденции выбора образовательного содержания вступают в противоречие с задачами социализации ребенка дошкольного возраста, обозначенными в ФГОС дошкольного образования.

Общепризнанным является положение об игре как о ведущем виде детской деятельности и основной форме реализации задач образования детей дошкольного возраста. При этом наблюдается замена игры как детской деятельности игровыми формами обучения. Однако игровые формы обучения становятся эффективными только при условии полноценного развития игры как самостоятельной детской деятельности (А.П. Усова, Е.Е. Кравцова, Е.О. Смирнова и др.). По данным Е.О. Смирновой [5] тот уровень игры, который полвека назад считался возрастной нормой для старших дошкольников в настоящее время является исключением (2016), исследования Е.В. Трифоновой [6] свидетельствуют о том, что в играх современных детей отсутствует развитая структура данной деятельности. При этом именно игра как детская деятельность способствует развитию у детей подлинной инициативы и самостоятельности,

становлению детского сообщества, в котором складываются взаимоотношения и опыт взаимодействия дошкольников, произвольности поведения и мотивации. Использование воспитательного потенциала игры становится возможным при наличии в режиме дня времени для ее полноценного существования, игрового пространства и развитии игровой компетентности педагога.

Дидактизация образовательного процесса детского сада оказала влияние на подбор произведений детской художественной литературы: для развития устной речи (через пересказ), формирования представлений о правильном (нравственном) поведении, «проработке» знаний о каком-либо конкретном явлении окружающего мира в соответствии с текущей темой планирования (Н.А. Короткова, И.А. Лыкова, В.А. Левин). Детское чтение утрачивает черты образовательной практики, все чаще используется в узких целях, например, для организации детского сна, для закрепления представлений детей по теме планирования. По мнению Н.А. Коротковой, «Книга нужна, чтобы увидеть многоликий мир, удивиться этому миру и понять его, пережить вместе с героем необыкновенные приключения, посмеяться вместе с ним, а иногда и поплакать над его судьбой. Все это возможно, если подбирать для чтения разные, но хорошие книги, организовывать чтение как непринужденное, добровольное занятие, проводить книгу через весь образовательный процесс» [2, с. 42]. При этом практика детского чтения, так же, как и практика игры носит в режиме дня детского сада эпизодический характер, существует проблема выбора репертуара детского чтения и готовности педагога к не дидактическому использованию практик детского чтения.

Анализ практики воспитания детей в детском саду показывает, что воспитательная деятельность осуществляется преимущественно в форме отдельных проектов и мероприятий («Добропочта», «День вежливости», «Неделя заботы о природе», «Остров дружбы» и др.). Не отрицая значимости решения отдельных задач воспитания в форме проектов, следует подчеркнуть, что воспитание должно пронизывать всю жизнь ребенка в детском саду, осуществляться незаметно для детей. Это становится возможным при использовании потенциала игровой практики и практики детского чтения как ведущих практик воспитания дошкольников.

Контент-анализ по результатам опроса более 300 педагогов детских садов Санкт-Петербурга (2017-18 гг.) показал, что задачи социализации ребенка дошкольного возраста понимаются упрощенно и узко, как «приобщение к социуму», «приобщение к социальным нормам поведения», «развитие умения общаться», «развитие умений культуры поведения». В качестве основных способов взаимодействия с детьми педагоги называют: «рассказать детям», «поговорить с детьми», «обсудить», «показать (презентацию, фильм)», «рассмотреть (картинки, слайды)». В результате ребенок дошкольного возраста руководствуется не собственной мотивацией, а мотивами, которые задаются из вне. Это не способствует эффективному решению задач воспитания. При этом круг задач социализации ребенка (как процесса целенаправленного воспитания)

связан с созданием условий для развития у детей самостоятельности, ответственности, произвольности поведения, способности к взаимодействию в группе сверстников, эмоциональной отзывчивости (ФГОС дошкольного образования). Называемые педагогами способы взаимодействия с детьми вступают в противоречие с деятельностным походом как основой стандарта. Важнейшим условием социализации выступает собственная деятельность ребенка на основе культурных образцов, которые задает взрослый мир. Но приоритет отдается именно собственной активности ребенка, на основе его личной инициативы.

По данным современных исследований, игра — практически единственная область, где дошкольник может проявить свою инициативу и творческую активность. Самостоятельная организация своих действий превращает ребенка в сознательного субъекта своей жизни, делает его поведение осознанным и произвольным (Е.О Смирнова, О.В. Гударева, Е.Е. Кравцова) [3, 5]. В отличие от игры детское чтение не сможет стать самостоятельной детской деятельностью, что требует развития у педагога особой партнерской позиции взаимодействия с детьми в данной практике, продолжения практики чтения в детской игре.

Решению задач воспитания детей дошкольного возраста будет способствовать развитие и поддержка детской самостоятельной игровой деятельности (спонтанной игры – ФГОС дошкольного образования) и практики детского чтения. Это потребует дальнейшего изучения особенностей ценностных установок педагогов и родителей в воспитании детей дошкольного возраста, исследования понимания специфики самодеятельной детской игры и практики детского чтения педагогами и родителями детей дошкольного возраста, изучения компетентности педагогов и создания моделей практик воспитания детей на основе развития и поддержки самостоятельной детской игры и организации детского чтения с учетом современной социокультурной ситуации.

При этом важно подчеркнуть, что результативность процесса воспитания не может оцениваться на основе детских проявлений. Это связано с тем, что проявления ребенка дошкольного возраста носят непосредственный ситуативный характер, не подлежат строгому измерению. Поэтому для оценки результативности практик воспитания необходимо оценивать в соответствии с ФГОС дошкольного образования условия, которые созданы для решения задач воспитания, компетентность педагога в использовании практик воспитания. Это становится возможным при использовании шкал комплексной оценки качества дошкольного образования ECERS-R.

Таким образом, в современной социокультурной ситуации ведущими практиками воспитания детей дошкольного возраста могут выступать самостоятельная (спонтанная) игра детей и практики детского чтения, установление между ними содержательных связей.

Список литературы:

1. Бурлакова И.А. Теория и практика современного отечественного дошкольного образования // Психологическая наука и образование. Psychological Science & Education: ГБОУ ВПО МГППУ015. – Т. 20. – № 3. – С. 35-43.
2. Короткова Н.А. Образовательный процесс в группах детей старшего дошкольного возраста. – М.: Линка- Пресс, 2015. – 208 с.
3. Кравцова Е.Е. Игра и произвольность // Дошкольное воспитание: научно-методический журнал. – 2017. - № 11. – С. 12-19.
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования». http://www.rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html. Дата обращения: 09.03.2017 г.
5. Смирнова Е.О. Игра как деятельность и как форма обучения // Детский сад: теория и практика: научно-методический журнал. - М.: Эдисьон-Пресс. – 2017. - № 6. – С. 22-33.
6. Трифонова Е.В. Детская игра с позиции взрослого и ребенка: непересекающиеся вселенные или долгий путь навстречу? // Детский сад: теория и практика: научно- методический журнал. - М.: Эдисьон-Пресс. – 2017. - № 6. – С. 6-21

© Gats 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.

THE PROBLEM OF EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN IN A CHANGING SOCIO-CULTURAL SITUATION

Abstract: the article examines the problem of raising preschool children in the context of the Federal State Educational Standard for preschool education. The main contradictions in the organization of the educational process are identified. The role of play practice and children's reading practice in creating conditions for the socialization of the personality of preschool children is determined.

Keywords: *education, socialization, spontaneous play, children's reading practices.*

Статья принята в редакцию 27.12.24 г.
Статья подписана в печать 10.01.25 г.

Горбашева Д.В., магистрант II курса, направление 37.04.01 Психология, направленность/профиль «Психологическое консультирование»
г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»
Научный руководитель – кандидат психологических наук, доцент
Ребрилова Елена Сергеевна

© Горбашева Д.В., 2025

ВОЗМОЖНОСТИ ДИАГНОСТИКИ ЖЕНЩИН-ЖЕРТВ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО АБЬЮЗА В РОМАНТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЯХ

Аннотация: в статье представлено теоретическое обоснование разработки исследовательской анкеты-опросника для диагностики симптомов жертвы абьюза в романтических отношениях, как мишеней дальнейшей консультативной деятельности.

Ключевые слов: *абьюзивные отношения, синдром жертвы, качество жизни жертвы абьюзивных отношений*

Психологическое консультирование — это относительно новая и все еще развивающаяся сфера практической деятельности, направленная на помощь людям в решении задач, связанных с их психосоциальным функционированием и развитием. Это «особым образом организованное взаимодействие между консультантом и клиентом через диалог, целью которого является помощь в преодолении проблем и улучшении качества жизни, а также формирование и развитие взаимопонимания» [3].

Одним из частых запросов в консультативной практике, в последнее время, поступает запрос на работу с проявлениями депрессии, тревожности, эмоциональной подавленности и низкой самооценкой [4], однако в процессе анализа ситуации выясняется, что все эти проблемы являются результатом эмоционального давления и абьюзивных отношений в паре, о негативном влиянии которых клиент может даже не подозревать, что определяет актуальность практического запроса на создание скрининг диагностического инструмента для определения симптомокомплекса жертвы эмоционального абьюза и дальнейшей психологической работы по выходу из деструктивных отношений.

Довольно подробное изучение вопроса негативного влияния эмоционального насилия на жертву представлено в зарубежных исследованиях (Фоллингстад Д.Р., Ратледж Л.Л., Берг Б.Дж.), так, например в статье «Роль эмоционального насилия в насилии физическом» отмечаются следующие особенности восприятия насилия женщинами и его последствия:

- женщины считают эмоциональное насилие хуже физического, так женщины, подвергшиеся эмоциональному насилию, описывали психологическую деградацию, страх и унижение как наиболее болезненные формы жестокого обращения, которые они испытали;

- эмоциональное насилие оказывает долгосрочное разрушительное воздействие на самооценку женщины, что, в свою очередь, снижает её способность справляться с жестоким обращением;
- уровень восприятия эмоционального насилия у женщин различен и зависит от многих факторов как личностных характеристик, так и внешних, а также степени веры женщин в угрозы и в возможность осуществления насилия [8].

Также многими зарубежными и отечественными исследователями [4-7, 9] отмечается, что абьюзивные отношения негативно влияют практически на все сферы жизни и деятельности жертвы (что также может рассматриваться не только как негативные следствия таких взаимоотношений, но и в качестве опосредованных индикаторов абьюза), а именно:

1. здоровье (психическое, психологическое, физическое) – жертвы абьюзивных отношений часто страдают от депрессии, тревожных расстройств, иногда демонстрируют симптомокомплекс посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) и других психических заболеваний, имеют глубокие психологические травмы, сниженную самооценку и т.п., что вызывает трудности в принятии решений и сложности в выстраивании здоровых отношений с партнером в будущем. Стресс и тревога могут негативно сказаться на физическом здоровье, вызывая хронические заболевания, проблемы с сердечно-сосудистой системой, соматические проблемы, нарушения сна, аппетита и т.п.;

2. социальные связи (отношения с друзьями, с родственниками, коллегами и т.д.) – жертвы абьюза часто под давлением партнера или самостоятельно изолируются от друзей, семьи, социума, что может привести к острому переживанию одиночества и социальной изоляции, невозможности получить поддержку близких, и как следствие сложность восстановления социальных связей и т.п.;

3. экономическая независимость (деньги, карьера) – многие жертвы абьюзивных отношений экономически зависимы от своих партнеров, что ограничивает их возможности покинуть деструктивные отношения и улучшить своё положение и состояние;

4. общая удовлетворенность жизнью (спорт, саморазвитие, впечатления, творчество и т.п.) - многие жертвы абьюза сообщают о низком уровне удовлетворенности жизнью по множеству аспектов, чувстве безысходности и отсутствия контроля над собой и своей жизнью [5].

Таким образом, можно говорить о том, что все вышеперечисленное, наряду с признаками абьюзивных отношений, видами абьюза, симптомами жертвы, проанализированными нами ранее [1], может рассматриваться в качестве индикаторов выявления жертвы деструктивных эмоциональных отношений и послужило основой для разработки исследовательской анкеты – опросника в рамках магистерской диссертации автора. В авторской анкете представлены три информационных блока:

1. Оценка физического и психологического здоровья, мер и способов его поддержания;

2. Оценка удовлетворенности уровнем жизни и трудом;

3. Оценка отношений с партнером.

В рамках пилотажного исследования проверки диагностической срабатываемости предлагаемого инструмента в выборку были отобраны респонденты (в количестве 2 человек, женского пола, в возрасте 19 лет и 22 года), демонстрирующие признаки жертвы эмоционально-абьюзивных романтических отношений.

Данные самоописания объектов исследования:

Случай 1: девушка в возрасте 19 лет, студентка третьего курса высшего учебного заведения, не осуществляет трудовую деятельность, получает стипендию.

Блок 1: характеризует свое общее состояние здоровья как удовлетворительное, не имеет хронических заболеваний. Дает низкую оценку качества своего питания, имеет вредные привычки (курение, употребление алкогольных напитков, склонна к перееданию). Предпочитает занятия танцами (дважды в неделю), прогулки на свежем воздухе, общение с друзьями, увлекается рисованием (хобби). Самочувствие, активность и настроение оценивает удовлетворительно (средний уровень). В последнее время часто испытывает эмоции счастья, спокойствия и тревоги. Для стабилизации психоэмоционального состояния обращается за психологической помощью (один раз в месяц).

Блок 2: оценивает свое материальное положение как удовлетворительное и в качестве ключевого фактора способствующего повышению уровня жизни, называет улучшение финансового состояния. Качество получаемого образования характеризует как хорошее, получаемых медицинских услуг – высокое, периодически обращается за медицинской помощью (примерно 1 раз в несколько месяцев).

Блок 3: примерно месяц назад завершила романтические отношения, в которых подвергалась эмоциональному насилию, включая оскорбления и психологические манипуляции. В этих отношениях она испытывала и испытывает по настоящее время страх перед своим партнером, чувства унижения и обесценивания, вину за действия и слова своего партнера и т.п. Бывший партнер использовал сарказм и шутки, чтобы задеть её чувства, заставлял её сомневаться в собственных чувствах и восприятии реальности.

Клиент выразила готовность работать по разработанной программе психологического консультирования в рамках магистерской диссертации автора, опасаясь, что без психологической помощи она может вернуться в предыдущие деструктивные отношения или вступить в похожие, и вновь подвергнуться эмоциональному насилию.

Случай 2: девушка в возрасте 22 года, имеет высшее образование, работает тренером в студии фитнеса (специализируется на растяжке и танцах).

Блок 1: характеризует свое общее состояние здоровья как удовлетворительное, не имеет хронических заболеваний. Дает хорошую оценку качества своего питания, имеет вредные привычки (курение, редкое употребление алкогольных напитков, отмечает склонность к уходу в вымышленный мир, проводя много времени за просмотром длительных сериалов с демонстрацией романтических отношений). Предпочитает ежедневные занятия фитнесом, посещение тренажерных залов. Самочувствие, активность и настроение оценивает на среднем уровне. В последнее время испытывает спокойствие. Для поддержания психоэмоционального состояния активно занимается спортом.

Блок 2: характеризует свою профессиональную деятельность как интересную и увлекательную, уровень жизни оценивает высоко, однако материальное положение вызывает недовольство (не удовлетворена уровнем заработной платы). Качество питания, одежды и жилищных условий считает хорошими. Обращается за медицинской помощью редко (примерно 1 раз в год или реже), доступность и качество медицинских услуг оценивает как хорошие. Успешно закончила ВУЗ в прошлом году, считает качество полученных образовательных услуг удовлетворительным.

Блок 3: около полутора лет назад завершила отношения, в которых подвергалась эмоциональному (оскорбления, манипуляции), физическому (удары, толчки) и сексуальному (принуждение к сексу) насилию. В этих отношениях испытывала унижение и обесценивание со стороны своего партнера, сталкивалась с контролем с его стороны (партнер определял её действия и решения – с кем общаться, что делать), угрозами и запугиванием, испытывала (и продолжает испытывать по настоящее время) чувство вины за слова и поступки своего бывшего партнера. Отмечает, что партнер заставлял её сомневаться в собственных чувствах и восприятии реальности, использовал сарказм и шутки для того, чтобы задеть её чувства.

Клиент выразила готовность работать по разработанной программе психологического консультирования в рамках магистерской диссертации автора, опасаясь, что без психологической помощи не справится с чувством неудовлетворенности жизнью и эмоциональным абьюзом со стороны новых партнеров.

Таким образом, можно отметить, что предлагаемый диагностический инструмент может рассматриваться в качестве рабочего для выявления симптомокомплекса жертвы эмоционального насилия: чувство вины, стыда, сомнения в собственных чувствах и восприятии реальности и т.п. Однако, необходимо отметить, что полученный результат самоописания необходимо верифицировать с использованием формализованного валидного и надежного диагностического инструментария (например, «Опросник эмоционального абьюза» (Emotional Abuse Questionnaire, EAQ, опубликован в книге Н. Джейкобсона и Дж. Готтмана; «Шкала скрытого и явного эмоционального абьюза» (Subtle and Overt Psychological Abuse Scale, SOPAS L. Marshall (1999);

Опросник «Индекс насилия в семье» (Conflict Tactics Scale. Straus, 1979); Опросник «Эмоциональное и физическое насилие в отношениях» (Revised Conflict Tactics Scale 2. Chapman, H., & Gillespie, S. M. опубликован в статье «Пересмотренные шкалы тактики ведения конфликта»; «Тематический апперцептивный тест (ТАТ)»; методика «Самочувствие, активность, настроение (САН)» В.А. Доскин, М.П. Мирошников, 1973; «Моя семья» (Е.Н. Белялова) и т.п.) [2].

В заключении отметим, что в описанных случаях диагностики, объекты характеризуются наличием психологических травм, которые не только повлияли на их самооценку и восприятие себя, но и создали паттерны поведения, препятствующие здоровым отношениям в будущем. Проработка этого травмирующего опыта в рамках программы психологического консультирования, предлагаемой автором, позволит осознать свои переживания, изменить негативные паттерны мышления и поведения, формировать навыки самозащиты и самосострадания, научиться устанавливать здоровые границы и восстановить уверенность в себе, открыть путь к здоровым отношениям в будущем.

Список литературы:

1. Горбашева Д.В. Психологическое консультирование женщин - жертв абьюзивно-романтических отношений // Современный мир психологии глазами молодого учёного: Материалы Межвузовской научно-практической конференции магистрантов. 12 декабря 2023 г. / Под ред. И.А. Бариляк., Е.С. Ребриловой. – Тверь: Издательство Тверского государственного университета, 2024. – С. 33-38.
2. Горбашева Д.В. Обзор диагностических методик для консультирования женщин – жертв абьюзивно-романтических отношений // Психология, образование: актуальные и приоритетные направления исследований: материалы международной научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых учёных и их наставников, посвященной Году семьи, 24–25 апреля 2024 г. / Под ред. И.А. Бариляк., Е.С. Ребриловой. – Тверь: Издательство Тверского государственного университета, 2024. – С. 422-427.].
3. Золотарева Т.Ф. Диалог и проблемы консультирования в социальной работе. Профайлинг и медиация: сферы, ценности, технологии, обучение. – Калуга: Издательство Калужского государственного университета им. К.Э. Циолковского, 2016. – С. 250-265.
4. Клешня И.А. Роль преследователя как следствие абьюза. – М.: Эксмо-Пресс, 2019. – С. 65-73.
5. Садовникова А.Ф. Абьюзивные отношения как форма девиантного поведения. Тенденции развития науки и образования. – М.: Эксмо-Пресс, 2019. – С. 45-47.

6. Beyarslan S., Uzer T. Psychological control and indulgent parenting predict emotional-abuse victimization in romantic relationships. // Current Psychology. – 2020. – P. 1–14. DOI: 10.1007/s12144-020-01072-w.

7. Capezza N.M., Arriaga X.B. You can degrade but you can't hit: Differences in perceptions of psychological versus physical aggression. // Journal of Social and Personal Relationships. – 2008. – Vol. 25. - №2. – P. 225–245. DOI: 10.1177/0265407507087957.

8. Follingstad D.R., Rutledge L.L., Berg B.J. The role of emotional abuse in physically abusive relationships. // Journal of Family Violence. – 1990. - №5. – P. 107–120. DOI: 10.1007/BF00978514.

9. Francis L., Pearson D. The recognition of emotional abuse: Adolescents' responses to warning signs in romantic relationships. // Journal of interpersonal violence. – 2021. - Vol. 36. - №17–18. – P. 8289–8313. DOI: 0886260519850537.

© Gorbasheva D.V., a second-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.

POSSIBILITIES FOR DIAGNOSTICS OF WOMEN VICTIMS OF EMOTIONAL ABUSE IN ROMANTIC RELATIONSHIPS

Abstract: the article presents a theoretical rationale for the development of a research questionnaire for diagnosing the symptoms of a victim of abuse in a romantic relationship, as targets for further counseling activities.

Keywords: *abusive relationships, victim syndrome, quality of life of the victim of abusive relationships*

Статья принята в редакцию 27.12.24 г.
Статья подписана в печать 10.01.25 г.

Гудий К.А., магистрант II курса, направление 37.04.01 Психология,
направленность/профиль «Психологическое консультирование»
г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»
Научный руководитель – кандидат психологических наук, доцент
Короткина Елена Дмитриевна

© Гудий К.А., 2025

К ВОПРОСУ О МЕТОДАХ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ В СПОРТЕ

Аннотация: в статье представлено описание традиционных методов психорегуляции, представлена разработанная технология формирования уверенности в рамках «ментальной тренировки» для игроков сборной команды по баскетболу 2010–2011 г.р. с учётом трехступенчатой системы этапов развития психорегуляции у юных спортсменов (ознакомительный, подготовительный и основной этапы), каждый из которых включает установочные, формирующие и закрепляющие упражнения.

Ключевые слова: *саморегуляция, методы саморегуляции, саморегуляция в спорте, «ментальная тренировка»*

Психорегуляция – процесс произвольного воздействия на психическое состояние и психомоторику спортсмена, осуществляемый с целью их оптимизации тренером, врачом, психологом (гетерорегуляция) или самим индивидом (саморегуляция или ауторегуляция) [1, с. 37].

Согласно классической классификации к методам гетерорегуляции относятся беседа, убеждение, приказ и рациональное внушение (в состоянии бодрствования). К методам ауторегуляции относят наивные, простейшие и методы психической саморегуляции, а также техники аутогенной тренировки, идеомоторной тренировки и т.д., которые проводятся в обычном состоянии или в полугипнотическом состоянии [там же, с. 41].

Среди традиционных методик психорегуляции, которые могут использоваться спортсменами как индивидуально, так и в групповой работе с психологом, можно выделить следующие:

- ✓ Дыхательные упражнения, которые расширяют функциональные резервы организма. Методика выполнения дыхательного упражнения несложна. Спортсмен должен сделать 4 глубоких, коротких вдоха носом. Затем сделать паузу 3-5 секунд и снова без остановки 4 глубоких вдоха носом. Выдох обязательно должен осуществляться через рот беззвучно.
- ✓ Нервно-мышечная релаксация Э. Джекобсона или прогрессивная релаксация представляет собой технику снижения нервно-мышечного напряжения (разработана в 30-х годах прошлого столетия американским врачом Эдмундом Джекобсоном). Начинается техника с напряжения одной группы мышц, затем следует напрячь другую группу мышц. Тем временем первая группа мышц должна быть уже расслаблена. Так продолжается до тех пор, пока не наступает полное расслабление тела. Именно поэтому эту технику еще называют

прогрессивной релаксацией. Для того, чтобы хорошо освоить данную технику, необходимы регулярные занятия.

- ✓ Методика саморегуляции Л. Персиваля. Данный метод представляет собой сочетание дыхательных упражнений с напряжением и расслаблением мышц. Делая задержку вдоха на фоне напряжения мышц, а затем спокойный выдох, сопровождаемый расслаблением мышц, спортсмен снимает напряженность. Следовательно, в этом методе объединены два метода саморегуляции: дыхательные упражнения и прогрессивная релаксация. Выполняется сидя или лежа. Глубоко вдохнуть, задержать дыхание, затем слегка напрячь мышцы всего тела: ног, ступней, живота, рук, плеч, шеи, лица. Дыхание задерживается на все время, пока мышцы напряжены. Спортсмен не дышит 5-6 секунд и затем, делая медленный выдох, расслабляет как можно больше мышцы всего тела. Упражнение выполнить 9-10 раз, стремясь с каждым разом увеличивать степень расслабления.
- ✓ Метод визуализации К. Саймонтона и С. Мэтьюз-Саймонтона. Визуализация – представление физического явления или процесса в форме, удобной для зрительного восприятия (например, с помощью схем, таблиц и т.п.). Она применяется как самостоятельный метод регуляции эмоциональных состояний, а также может включаться в другие методы релаксации (аутогенную тренировку, прогрессивную релаксацию Э. Джейкобсона, самовнушение и т.д.). Наиболее внушаемые спортсмены должны обучаться приёмам вхождения с помощью альфа-визуализации в дремотное состояние. Представление успешных действий в дремотном состоянии, воздействуя на альфа-волны коры головного мозга, закрепляет технико-тактические навыки. Визуализация в форме бета-программирования более осознанная, она бывает тогда, когда спортсмен находится в состоянии бодрствования, и помогает ему заранее проигрывать тактические ситуации единоборства, а не просто ощущения от какого-то действия. Таким образом, визуализация может быть двух видов. При внешней – спортсмен видит себя как бы со стороны, как на экране телевизора, при второй – «помещает» себя в ситуацию борьбы и мысленно не только выполняет действия, но и старается «прочувствовать» их, как они протекают на самом деле. Механизм визуализации заключается в следующем: осуществляя какую-либо деятельность, человек использует логическое мышление для ее анализа и организации. Следовательно, в этой ситуации активно работает левое полушарие коры головного мозга. В ходе визуализации активно работает правое полушарие, так как оно предполагает оперирование образами. Таким образом, используя направленную визуализацию, мы можем программировать работу нашего тела и психики. Процедура визуализации может осуществляться как во время соревнований, так и вне их. Наибольшего эффекта можно добиться, если ежедневно по 5–10 раз делать упражнение. Перед тем как начать процедуру визуализации, необходимо мысленно представить некий образ. Этот образ есть то, чего спортсмен хочет достигнуть (желаемый результат), либо некий идеально выполненный элемент или комбинация и т.д. Затем спортсмен должен мысленно

проиграть во всех подробностях ситуацию, где он является либо победителем, либо он чисто выполняет элемент или комбинацию. Следует отметить, что визуализация всегда должна заканчиваться удачей спортсмена, чтобы фиксировать положительный настрой на победу.

✓ Десенсибилизация психотравм с помощью движения глаз (далее – ДПДГ) Ф. Шапиро. Методика ДПДГ показана спортсменам, которые перенесли эмоциональную травму. Суть метода ДПДГ состоит в искусственной стимуляции процессов ускоренной переработки и нейтрализации, травмирующих психику воспоминаний, негативной информации, которые заблокированы в нейронных сетях головного мозга. Движения глаз запускают процессы, аналогичные происходящим во сне, в фазе быстрого движения глазных яблок. Метод ДПДГ обеспечивает доступ к обособленно содержащимся психотравмирующим воспоминаниям, которые подвергаются ускоренной переработке. Воспоминания, имеющие высокий отрицательный эмоциональный заряд, становятся нейтральными, а соответствующие им представления и убеждения пациентов приобретают адаптивный характер. Метод ДПДГ, относится к краткосрочным методам психотерапии. Курс составляет от 4–6 до 16 сессий, в зависимости от самочувствия спортсмена. Процедура методики может осуществляться как индивидуально, так и с помощью специалиста.

✓ Аутогенная тренировка И.Г. Шульца. Этот метод психической саморегуляции был разработан немецким врачом И.Г. Шульцем. Основой для аутогенной тренировки является гипноз. Как утверждал сам И.Г. Шульц, «…аутогенная тренировка дает возможность достигнуть без постороннего влияния благотворного, близкого ко сну состояния, самостоятельно в определенных пределах мобилизовать резервы организма («самогипноз»)». Аутогенная тренировка (далее – АТ) может способствовать укреплению здоровья, повышению работоспособности, тренировке самообладания, отдыху, улучшению самочувствия и т.д. Расслабление, вызванное АТ, является средством достижения состояния само погружения и внутренней сосредоточенности. Сам комплекс состоит из 6 отдельных упражнений. На их усвоение обычно отводится 2,5–3 месяцев занятий. Выполнять упражнения необходимо каждый день 2–3 раза [7, 41–42].

✓ Ментальный тренинг Ларса-Эрика Унесталя является комплексным и долговременным вариантом психической подготовки, интегрированным в тренировочный процесс, реализуемый в соответствии с задачами периодов и циклами подготовки к соревнованиям. Систематический ментальный тренинг способствует повышению соревновательной надежности, росту спортивных результатов, резко повышает стресс-толерантность спортсменов и оказывает выраженный позитивный иммуномодулирующий эффект [3, с. 242].

✓ Метод идеомоторной тренировки А.В. Алексеева – повторяющийся процесс интенсивного представления движения, воспринимаемый как собственное движение, который может способствовать выработке, стабилизации и исправлению навыков и ускорить их развитие на практике. Идеомоторный

метод способствует повышению мышечной выносливости, работоспособности, может содействовать сохранению техники после перерыва в тренировках, а также эффективен при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями. Выделяют 7 этапов тренировки: разминка, формирование предельно точного мысленного образа разучиваемого или совершенствуемого движения, мысленное представление движения в его идеальном варианте с закрытыми глазами, проверка соответствия длительности представляемого движения реальному выполнению (по секундомеру), перевод мысленного образа в мышцы при помощи имитации, формирование цепи идущих друг за другом отдельных движений, образующих то или иное единое действие и выделение «опорного элемента» (основного движения), точное выполнение которого обеспечивает успех в осуществлении всей комбинации, называние «опорного элемента» [там же, с. 37–55].

Традиционная для советской психологии спорта система методов морально-волевой подготовки спортсменов дополняется сюжетно-ролевой умственной подготовкой спортсменов, методами умственной репетиции соревнований, различными методами ауто- и гетеровнушений, методиками медитации и др., а содержание понятий «психологическая подготовка» и «ментальная тренировка» (далее – МТ) в отечественной спортивной психологии в известном смысле тождественно.

Соответственно, в научной литературе для описания методов психорегуляции аналогично используется понятие МТ в более широком значении (или наименования-синонимы: мыслительная, мысленная, умственная, психорегулирующая тренировка), которое сочетает в себе признаки сразу нескольких методов и представляет собой специально разработанную технику психологической подготовки, предполагающую системное использование различных принципов наиболее эффективного применения образов; комплекс мыслительных, психологических и эмоциональных приёмов и техник, направленных на развитие психологических навыков спортсменов, а также на улучшение психологической устойчивости, концентрации, мотивации и управления мыслями, эмоциями и поведением во время соревнований [2, с. 15; 4; 5]. Эффективность МТ основана на принципе нейропластичности, то есть возможности мозга изменять свою структуру и функцию под воздействием опыта и обучения. Она может быть использована как отдельный вид тренировки, так и в качестве дополнения к физической тренировке.

Вслед за А. Родионовым, который описывает МТ как «различные психорегулирующие воздействия, связанные с восприятием, представлением и формированием образа в широком смысле слова», мы дифференцируем и рассматриваем МТ как интегративный метод психорегуляции [8, с. 8].

Являясь одним из ключевых элементов в улучшении результатов и достижении пика формы к соревнованиям, соответственно, в формировании мышления Победителя (уверенности в себе, позитивного мышления, адаптивности, психической стойкости, мотивации и др.) МТ помогает

спортсменам справляться со стрессом, снимать негативные мысли, способствует лучшей готовности к достижению и повышает точность и результативность технико-тактических действий.

МТ совершенствует психомоторное мышление и двигательную память спортсмена, развивает способность быстро входить в состояние готовности к соревнованиям и удерживать свое состояние на протяжении всего соревнования. Наибольший эффект от ментальной тренировки зафиксирован после аутогенной тренировки, направленной на мышечное расслабление.

Для составления индивидуальной или групповой программы МТ рекомендуется обратиться к тренеру или спортивному психологу.

Так, мы разработали технологию формирования уверенности в рамках МТ для игроков сборной команды по баскетболу 2010–2011 г.р. с учётом трехступенчатой системы этапов развития психорегуляции у юных спортсменов, предложенной В.Н. Смоленцевой (ознакомительный, подготовительный и основной этапы), каждый из которых включает в себя установочные, формирующие и закрепляющие упражнения [9].

«Технология формирования уверенности»

1. Определение ситуаций, сложных для эффективного выполнения деятельности в экстремальных условиях, и ранжирование их по принципу трудности регуляции: мысль о неудаче, опасение сделать ошибку, дрожание рук, трудно сосредоточиться и т. д. Для повышения мотивации можно использовать психологическую игру «Твой ход» или создать карту мира команды.

2. Мысленное представление положительного решения данных ситуаций. Реализация:

1) Глубокая релаксация 2–3 мин: – перенесение себя в конкретную негативную ситуацию (психологически трудная ситуация ответственного матча, необходимость выполнить бросок – пас, перехват – в последние секунды матча); – создание состояния спокойствия 20–40 с: «Я спокоен, чувствую спокойную уверенность. Тревога ушла, максимальная концентрация».

2) Представить свои успешные действия в данной ситуации: «В любой ситуации, в любых условиях уверен в себе»; «ключ» – собранность, спокойствие, полная готовность и т. д. Повторить 3–4 раза, 3–6 занятий по каждой ситуации.

В процессе формирования мотивационных установок необходимо еще раз остановиться на формировании чувства уверенности: «В любой ситуации, в любых условиях уверен в себе». Формирующим и закрепляющим фактором на вербальном уровне является использование императивного самовнушения: «В любой деятельности уверен в успехе. Трудности только мобилизуют. Борюсь до конца».

3. Закрепляющий и реализующий этап: применение техник МТ, например, приемы визуализации, самовнушения, мысленная репетиция, ментальный имаготренинг, психотренинг волевого внимания, методы гипноза, медитационные методы, ментальный видеотренинг, техника «полного вдоха» (максимальное использование легких) [6, с. 67–69].

Таким образом, МТ – это комплекс психолого-педагогических средств, включающих: распознавание и оценку окружающей ситуации; контроль психофизиологических и поведенческих реакций; приёмы внушения и самовнушения, направленные на релаксацию и создание необходимых предпосылок для эффективной деятельности.

Такая комплексная тренировка позволяет спортсмену формировать необходимую установку на предстоящую деятельность и преодолевать негативные воздействия экстремальных условий тренировок и соревнований. Во всех этих случаях психорегулирующие воздействия прямо связаны с восприятием, представлением и формированием образа в широком смысле этого слова: образа ситуации (конкретной и воображаемой), собственного образа соперника и других участников спортивной деятельности – прямых и косвенных (например, близкие спортсмену люди).

Программы МТ направлены на освобождение спортсмена от отрицательной информации (например, неприятных воспоминаний), изоляцию от обстановки предстоящих соревнований, формирование двигательных программ «идеальных» действий, образа «Я», успешно действующего в трудной ситуации (перехватил сложную атаку соперника, выполнил атаку на подготовку атаки соперником и т.д.), формирование установка на готовность успешно действовать «здесь и сейчас».

Кроме этого, ментальные методы МТ подкреплены использованием тренерами и спортсменами аудиовизуальной аппаратуры, компьютерных методов ввода информации в сознание, подсознание и непосредственно в мозг спортсменов, применением электронных технических средств для организации биологической обратной связи в процессе МТ. Однако самыми главными и основными инструментами МТ остаются психика и мозг спортсменов и их тренеров [3, с. 254].

В качестве примеров успешного применения МТ можно привести истории таких известных спортсменов, как Майкл Фелпс, который активно использовал визуализацию и дыхательные методики для подготовки к Олимпийским играм. Майкл Джордан применял метод ментальных карт для улучшения игры в баскетбол. История успеха Серены Уильямс – постоянная позитивная саморегуляция с помощью психологов, которая помогает ей сохранять мотивацию и достигать высоких результатов в течение многих лет, а также, например, баскетбольная команда «Chicago Bulls» (под руководством гениального тренера Фила Джексона), которая использовала коллективную ментальную тренировку [5].

Успех спортсмена и формирование его мышления Победителя – это всегда комплекс мер, выходящих далеко за рамки систематической физической нагрузки. Психология в современном спорте имеет, безусловно, важнейшее значение для достижения результатов. Ментальная тренировка не является заменой физических упражнений, но является отличным дополнением к ним и может быть использована в различных видах спорта как эффективное средство повышения результативности, мотивации, уверенности в своих силах и как комплексный метод психорегуляции спортсменов.

Список литературы

1. Багадирова С.К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности. – Майкоп: Магарин О.Г., 2015. – 148 с.
2. Веракса А.Н. и др. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена. – М.: Спорт, 2016. – С. 1–43.
3. Волков И.П. Практикум по спортивной психологии. – СПб: Питер, 2002. – 288 с.
4. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб: Питер, 2010. – 352 с.
5. Кузнецова Д.А., Малинин А.Н. Определение влияния ментальной подготовки на продуктивность боксеров во время соревнований [Электронный ресурс] // Психология. Научный аспект. - № 5. – М., 2024. – Режим доступа: https://na-journal.ru/5-2024-psihologiya/12520-opredelenie-vliyaniya-mentalnoi-podgotovki-na-produktivnost-bokserov-vo-vremya-sorevnovanii (дата обращения: 05.12.2024 г.).
6. Малкин В.Р. Рогалева Л.Н. Психотехнологии в спорте. – Екатеринбург: Изд–во Урал. ун-та, 2013. – 96 с.
7. Певнева А.Н. Психические состояния личности: практическое руководство. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2011. – 48 с.
8. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш. образования. – М.: Академия, 2016. – 320 с.
9. Смоленцева В.Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте. – Омск: Изд–во СибГУФК, 2012. – 144 с.

© Gudiy K.A., second-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.

ON THE QUESTION ABOUT METHODS OF PSYCHOREGULATION IN SPORTS

Abstract: the article presents a description of traditional methods of psychoregulation, presents the developed technology for building confidence within the framework of "mental training" for players of the national basketball team born in 2010–2011. taking into account the three-stage system of stages of development of psychoregulation in young athletes (introductory, preparatory and main stages), each of which includes installation, formative and consolidating exercises.

Keywords: *self-regulation, methods of self-regulation, self-regulation in sports, «mental training»*

Статья принята в редакцию 27.12.24 г.
Статья подписана в печать 10.01.25 г.

Гуляева Е.В., магистрант II курса, 37.04.01 направление 37.04.01 Психология, направленность/профиль «Психологическое консультирование»
г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»
Научный руководитель – кандидат психологических наук, доцент
Короткина Елена Дмитриевна

© Гуляева Е.В., 2025

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ПО ПРОБЛЕМЕ ЭМОЦИОГЕННОГО ПЕРЕЕДАНИЯ У ЖЕНЩИН В КОНТЕКСТЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗРЕЛОСТИ ЛИЧНОСТИ

Аннотация: в статье рассматриваются аспекты психологического консультирования по проблеме эмоциогенного переедания у женщин в контексте развития психологической зрелости личности. Даны определения понятий, указаны их признаки и особенности. Приведен обзор подходов к психологическому консультированию в рамках рассматриваемой темы.

Ключевые слова: *психологическое консультирование, аддиктивное пищевое поведение, нарушения пищевого поведения, переедание, эмоциогенное переедание, психологическая зрелость*

Потребность в пище является одной из базовых потребностей человека. После того, как она реализуется, становится возможным обращение личности к более высоким, духовным потребностям. В современном мире очевидным представляется факт того, что, несмотря на биологическую обусловленность потребности в питании, различные условия (генетические, культурные, социальные, психологические) способны повлечь за собой нарушения пищевого поведения.

Исследователями выделяются три типа аддиктивного пищевого поведения: экстернальное, ограничительное, эмоциогенное [8].

В рамках данной статьи мы остановимся на рассмотрении последнего типа.

Основой эмоциогенного переедания является чрезмерное поглощение пищи вследствие воздействия эмоциональных триггеров, а не из-за чувства голода. Данный тип пищевого поведения могут демонстрировать не только женщины, имеющие диагноз ожирения, но и те, что обладают нормальной массой тела. Отмечается, что люди, обладающие склонностью к эмоциогенному перееданию, достаточно часто перекусывают между основными приемами пищи, в больших количествах употребляют жирное и сладкое в ситуациях стресса [5].

Когда имеет место недоедание, процесс метаболизма изменяется: замедляется анаболизм, увеличивается аппетит, чувство голода начинает носить постоянный характер. В результате чего женщины, соблюдающие диету, чувствуют фрустрацию. При ограниченном питании риск потерять контроль над приемом пищи возрастает, особенно при стрессовых воздействиях. В.А. Дадаева

с соавторами отмечает, что строгое следование диете повышает возможность развития эмоциогенного пищевого поведения [5].

Важно различать феномен эмоциогенного переедания и нервную булимию. Несмотря на негативное отношение к себе и чувство стыда после приёма пищи, для эмоциогенного переедания не свойственна компенсаторная деятельность, которая заключается в приеме слабительных препаратов, вызове рвоты, чрезмерных физических упражнениях. Кроме того, интенсивность потребления еды также не является фиксированной. При булимии темп поглощения пищи и ее количество имеют высокие показатели [3].

Т.А. Караваева выделила следующие черты личности, свойственные людям, страдающим от эмоциогенного переедания [7]:

- низкая самооценка;
- зависимость от окружения;
- чувство одиночества;
- импульсивность;
- чувство зависти;
- перфекционизм;
- иррациональность;
- педантизм;
- неприятие собственного тела;
- интернальность;
- сниженные сексуальное влечение и сексуальная удовлетворенность.

Существует три типа эмоциогенного пищевого поведения [8]:

1. Перманентное. Данный тип заключает в себе гедонистический компонент. Пищевая мотивация имеет гипертрофированный характер. Личности, демонстрирующие перманентное эмоциогенное пищевое поведение, обладают мотивационно-психической незрелостью.

2. Компульсивное. Человек, демонстрирующий данный тип, испытывает приступы переедания, для снятия эмоционального напряжения. В то же время вспышки поглощения пищи сами по себе являются стрессовым фактором, провоцирующим страх от отсутствия контроля, отвращение к себе, чувство вины.

3. Синдром ночной еды. Люди с данным типом не способны регулировать механизм бодрствования. В состоянии голода они испытывают бодрость, а насыщение от пищи активизирует механизм сна.

Важно отметить, что эмоциогенное переедание имеет место в случаях, когда человек ощущает эмоциональный дискомфорт. Он чувствует тревогу и беспокойство, раздражение, подавленность, обиду и т.д. В подобном состоянии прием пищи – это средство, способное позволить человеку снова почувствовать комфорт.

Начиная с детского возраста, родители использовали прием пищи в качестве способа успокоить своего ребенка. Кроме того, среди факторов развития склонности к эмоциогенному перееданию О.И. Хвостова называет низкую стрессоустойчивость, склонность к тревожно-депрессивным расстройствам,

высокий уровень социальной ориентированности, психологическую незрелость личности [11].

Говоря о психологической зрелости женщины, следует отметить, что в полной мере ее достижение становится возможным после достижения 30-35 лет, когда завершается кризис середины жизни [2]. К основным ее характеристикам можно отнести следующие [4]:

- понимание смысла происходящего, благоприятные отношения с реальностью;
- конструктивные и неконфликтные отношения с другими людьми;
- стремление к саморазвитию;
- стойкость к неудачам;
- изменение окружающей действительности посредством использования способов и средств, принятых в обществе;
- проявление креативности, использование конструктивных и деловых качеств при разрешении затруднительных ситуаций.

Кроме того, исследователи отмечают, что психологическая зрелость зависит от развитости Я человека. Зрелая личность характеризуется независимостью и автономностью, целостностью и конгруэнтностью, установлением уважительных отношений с другими людьми и терпимостью, осознанием своих внутренних конфликтов и их разрешением [9].

Согласно А. Маслоу, достижение человеком психологической зрелости становится возможным по мере его возвышения в иерархии потребностей. Чем выше человек двигается, тем больше развивается Самость [9]. Следовательно, так как эмоциогенное переедание является аддиктивным пищевым поведением, а потребность в пище представляет собой одну из базовых, которая в данном случае не получает своего удовлетворения, нельзя говорить о переходе к следующим ступеням (удовлетворению более высоких потребностей), то есть в данном случае полная психологическая зрелость является недостижимой. Поэтому, в рамках психологического консультирования помощь клиенту должна фокусироваться не только на проблеме эмоциогенного переедания, но и на развитии психологической зрелости личности.

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

В процессе консультационной работы, благодаря проработке таких промежуточных целей как снижение тревоги, эмоционального дискомфорта, уменьшение симптоматики, приобретение адаптивных привычек, станет возможным и развитие психологической зрелости женщины. Для того, чтобы пищевая потребность перешла на второй план, особое внимание необходимо уделить работе с поведенческой сферой клиенток.

Основными направлениями в рамках психологического консультирования по проблеме эмоциогенного переедания являются [3]:

1. Снижение выраженности самообвинения и самокритики.
2. Повышение уровня самопринятия.
3. Повышение коммуникативной компетентности.
4. Формирование навыков саморегуляции.
5. Развитие стрессоустойчивости.
6. Формирование навыков эффективного пищевого поведения.

Благодаря использованию техник когнитивно-поведенческого подхода становится возможным выявление иррациональных убеждений и когнитивных искажений человека. Данные факторы в значительной мере оказывают влияние на проявление отрицательных эмоций и возникновение аддиктивного поведения (переедания). Психолог в процессе работы помогает выявить имеющиеся у клиента когнитивные ошибки, обучает критической оценке и способствует формулировке новых убеждений, являющихся рациональными. Большое значение в контексте данного подхода придается обучению клиента приемам саморегуляции (например, методы отвлечения на окружающие стимулы в моменты сильного желания употребления пищи) [3].

Если основным источником возникновения эмоциогенного переедания являются детские переживания человека, психологическое консультирование требуется проводить в рамках психоаналитического подхода. Посредством применения психоаналитических техник человек сможет осознать детские страхи и отреагировать их, тем самым снизив интенсивность. В итоге клиент сможет проанализировать применяемые им способы защиты от стрессовых воздействий и будет в состоянии использовать более зрелые варианты справляться с ними [3].

Часто клиенты с эмоциогенным перееданием обладают нарушением образа тела. Они имеют низкую толерантность к стрессу, ощущают свою уязвимость при взаимодействии с миром, что запускает механизм неконтролируемого употребления пищи. Использование техник телесно-ориентированной терапии позволит проработать мышечные зажимы человека. В процессе работы психолог определяет причины, повлекшие за собой формирование мышечного блока, а затем способствует его снятию [6].

Использование техник арт-терапии способствует отображению и отреагированию переживаний клиента с помощью лепки, рисования, создания образов [3].

Психологическое консультирование, применяемое в рамках транзактного анализа, позволит человеку найти компромисс между его внутренним ребенком (желанием заесть негативные эмоции) и родителем (моральное наказание себя за переедание) [3].

Благодаря использованию экзистенциально-гуманистического подхода, становится возможным выявление тех проблем клиента, которые являются причиной его внутриличностного конфликта и увеличивают тревогу [3]. Например, человек может сорваться перед какой-либо ситуацией, включающий в

себя принятие важного решения. В процессе работы клиент должен научиться осознавать свои эмоции и проживать их в настоящий момент.

Технология психологического консультирования по рассматриваемой проблеме должна включать в себя как минимум несколько встреч с психологом. Наиболее значимые результаты может принести сочетание индивидуальной формы работы с групповой и включать в себя элементы коррекционного или обучающего тренинга. На групповом этапе консультирования особое внимание стоит уделить соблюдению конфиденциальности [10].

Таким образом, можно сделать вывод, что проблема эмоциогенного переедания чаще всего характерна для женщин, которые не достигли психологической зрелости. Процесс психологического консультирования в данном случае должен быть четко выстроен и может заключать в себе применение техник из различных подходов в зависимости от причин ее возникновения.

Список литературы:

1. Андронникова О.О. Основы психологического консультирования. – М.: ИНФРА-М, 2013. – 415 с.
2. Балык А.С., Цыбуленко О.П. Психологическая зрелость личности: теоретические концепции и подходы // Общество: социология, психология, педагогика. – 2016. – № 12. – С. 63-67.
3. Василькова Ж.Г. Возможности психокоррекции и психотерапии при психогенном переедании // Психология. Психофизиология. – 2022. – Т. 15. – № 4. – С. 47-58.
4. Гартлеб О. Психологическая зрелость женщины [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ginokomfort.ru/spravochnik/psikhologicheskaya-zrelost/ (дата обращения 29.11.2024 г.).
5. Дадаева В.А. и др. Типы нарушений пищевого поведения // Профилактическая медицина. – 2021. – № 24 (4). – С. 113-119.
6. Каменецкая Е.В., Ребеко Т.А. Телесный образ Я у лиц с нарушением пищевого поведения // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. – 2014. – № 4. – С. 58-64.
7. Караваева Т.А., Васильева А.В. Алгоритм и мишени психотерапии психогенного переедания // Психотерапия. – М.: ГЭОТАР -Медиа, 2022. – С. 342-350.
8. Леонова Е.Н. Социально-психологические типы пищевого поведения // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2017. – Т. 27. – Вып. 2. – С. 174-181.
9. Рерке В.И., Салахова В.Б., Бубнова И.С. Теоретико-методологическая модель понятия «Психологическая зрелость» личности // Научно-педагогическое обозрение. – 2023. – № 2 (48). – С. 138-146.
10. Степанова Ю.В., Лутошлива Е.С. Теоретические основы психологического консультирования по проблеме развития личностной зрелости

у женщин помогающих профессий // Проблемы теории и практики современной психологии: материалы XX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Иркутск, 23–24 апреля 2021 г. / ФГБОУ ВО «ИГУ». Под ред. И.А. Конопак и др. – Иркутск: Издательство ИГУ, 2021. – С. 387-390.

11. Хвостова О.И. К вопросу коррекции эмоциогенного пищевого поведения // Вестник Волгоградского государственного медицинского университета. – 2005. – № 15. – С. 65-66.

© Gulyaeva E.V., second-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.

THEORETICAL ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING ON THE PROBLEM OF EMOTIONAL OVEREATING IN WOMEN IN THE CONTEXT OF THE DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGICAL MATURITY OF PERSONALITY

Annotation: the article examines aspects of psychological counseling on the problem of emotional overeating in women in the context of the development of psychological maturity of personality. Definitions of concepts are given, their signs and features are indicated. An overview of approaches to psychological counseling within the framework of the topic under consideration is given.

Keywords: psychological counseling, addictive eating behavior, eating disorders, overeating, emotional overeating, psychological maturity.

Статья принята в редакцию 27.12.24 г.
Статья подписана в печать 10.01.25 г.

Дергачёва У.К., магистрант II курса, направление 37.04.01 Психология, направленность/профиль «Психология личности» г. Санкт-Петербург,
ГАОУ ВО ЛО «Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина»
Научный руководитель – доктор психологических наук, профессор
Белов Василий Васильевич

© Дергачева У.К., 2025

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ САМОСОЗНАНИЯ ЖЕНЩИН РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ С РАЗНЫМИ ТИПАМИ МЕЖЛИЧНОСТНОГО СЕКСУАЛЬНОГО СЦЕНАРИЯ

Аннотация: в статье автор рассматривает феномен «самосознание» у женщин ранней взрослости в его связи с сексуальным сценарием личности. Автором операционализированы понятия сексуальности, сексуального сценария и самосознания, а также подобран комплекс методик, пригодных для исследования самосознания и сексуальных сценариев у женщин ранней взрослости.

Ключевые слова: *сексуальность, сексуальный сценарий, самосознание, Я-концепция, женщины, ранняя взрослость*

В трудах отечественных и зарубежных учёных представлены исследования сексуальности (З. Фрейд, У. Мастерс, В. Джонсон, А.А. Темкина, Г.С. Васильченко, И.С. Кон, С.И. Голод и др.), в частности, сексуального сценария (Дж. Ганьон, У. Саймон, И.С. Кон, Е.В. Иоффе и др.), а также раскрывается содержание понятия, структура и функции самосознания (Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, И.С. Кон, В.В. Столин и др.).

Феномен «самосознание» играет ключевую роль в формировании личностной идентичности женщин и выстраивании межличностных отношений. Сексуальный сценарий, в свою очередь, как категория, включающая в себя комплекс ожиданий и норм поведения в сексуальных отношениях, может оказывать влияние на восприятие собственной сексуальности и развитие близких взаимоотношений. В связи с этим, важным становится рассмотрение влияния уровня осознанности на определение женщинами выбора в сфере межличностных отношений и сексуального поведения.

Актуальность данной темы заключается в неполноте существующей теоретической информации и недостатке современных эмпирических данных о самосознании в контексте сексуальных сценариев у женщин ранней взрослости. Понимание этих особенностей может способствовать разработке эффективных междисциплинарных подходов к разработке поддерживающих программ, направленных на психологическое благополучие женщин, что обосновывает необходимость дальнейших исследований в данной области.

К тому же, изучение самосознания имеет ряд особенностей, каждая из которых подчёркивает актуальность исследований в рамках данной темы. В

частности, это связано с затруднениями, возникающими при попытках дать точное определение понятию самосознания, а также с необходимостью учёта междисциплинарного статуса данного феномена.

Цель – определить теоретико-методические основы исследования особенностей самосознания женщин ранней взрослости с разными типами межличностного сексуального сценария.

Задачи:

1. Раскрыть понятия и структуру сексуального сценария и самосознания личности;
2. Операционализировать изучаемые понятия;
3. Подобрать комплекс методик, направленных на диагностику особенностей самосознания женщин ранней взрослости с разными типами межличностного сексуального сценария.

Сексуальность — это «аспект самосознания, с одной стороны, отражающий физический, эмоциональный, когнитивный и духовный опыт индивида и, с другой стороны - его представления о себе, своей гендерной идентичности, о своих социальных, эмоциональных и сексуальных предпочтениях» [2, с. 2].

В рамках изучения сексуальности встаёт вопрос об объединении психологических, социологических и клинических данных. В связи с этим, особый интерес вызывает теория сексуального сценария, разработанная Джоном Ганьоном и Уильямом Саймоном. Как отмечает И.С. Кон, несмотря на некоторую слабость теоретической разработанности понятия сценария, сама теория несёт в себе большую эвристическую ценность, стимулируя исследования когнитивных особенностей сексуального поведения человека [7].

Сексуальный сценарий — это «детерминированная культурой и в значительной мере неосознанная мыслительная схема, на основе которой люди организуют, осмысливают и оценивают своё сексуальное поведение» [5, с. 35]. Когнитивная структура, лежащая в основе понятия «сценария», включает в себя совокупность невербальных и символических элементов, которые соединяются в поведенческий ряд, являющийся по своему содержанию организованным и хронологически последовательным. В результате этого человек может, как осуществлять прогноз собственного поведения, так и оценивать его в различных контекстах [5].

Дж. Гэньон и У. Саймон в рамках понятия сексуального сценария выделили его уровни:

1. *«Культурный уровень*, обозначающий совокупность социальных представлений и норм, регулирующих сексуальное поведение членов данного общества;
2. *Интерперсональный уровень*, складывающийся в процессе взаимодействий конкретных индивидов;

3. *Интрапсихический уровень*, охватывающий совокупность специфических для данной личности и неразрывно связанных с ее образом «Я» эротических потребностей, мотивов и предпочтений» [5, с. 35].

Таким образом, нормативными компонентами сексуального сценария являются критерии того, «кто, что, с кем, где, когда, как и почему должен, может или не должен и не может делать в сексуальном плане» [5, с. 35]. Данные критерии задаются культурой, окружающей человека, но не исключается наличие индивидуальных различий. Значения разных уровней сексуального сценария могут не совпадать, но, так или иначе, они соотносятся друг с другом.

Учитывая тему исследования, обратим внимание на межличностный уровень сексуального сценария. Его формирование происходит в рамках социальных взаимоотношений людей друг с другом. В результате этого происходит становление сексуальной индивидуальности, а в дальнейшем расширение и закрепление набора моделей поведения и его интерпретаций. Содержание межличностного уровня сексуального сценария отражает предпочтения человека, которые связаны с самим объектом сексуальных отношений и характером взаимодействий с ним.

Развивая идеи Дж. Гэньона и У. Саймона, Е.В. Иоффе расширила понимание межличностного уровня сексуального сценария, выделив 4 базовых типа:

1. «Романтический тип, для которого является характерной эмоциональная вовлеченность и избирательность по отношению к партнёру, а также ориентация человека преимущественно на стабильные и долгосрочные отношения.
2. Релаксационный тип, отличающийся эмоциональной отчуждённостью и безличностью сексуальных контактов, которые воспринимаются как способ разрядки полового напряжения, без каких-либо обязательств и ответственности в отношениях.
3. Коммуникативный тип, в рамках которого основным мотивом вступления в сексуальные отношения является возможность удовлетворения социальных потребностей.
4. Гедонистический тип, ориентированный на поиск чувственного, телесного наслаждения и превращение сексуального удовлетворения в самоцель» [3, с. 9].

На сегодняшний день формализованной оценки типов межличностного сексуального сценария не существует. В данном случае целесообразно использовать анкету «Тип межличностного сексуального сценария» Е.В. Иоффе.

Изучению понятия самосознания посвящено большое количество исследований в психологии. Так, по содержанию результатов проведённых работ можно говорить о двух составляющих. В первую очередь это касается вопроса о возникновении самосознания в связи с проблемой развития личности (Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, И.С. Кон, В.В. Столин, И.И. Чеснокова и др.). Также часть исследований направлены на темы, которые связаны с

особенностями оценок себя, окружающих людей и связи познания других и самопознания (А.А. Бодалев, А.И. Липкина, Е.И. Савонько, В.Ф. Сафин и др.).

Рассматривая самосознание с позиции А.А. Бодалева и В.В. Столина, представляется важным уточнить данный феномен как «процесс, с помощью которого человек познает себя» [1, с. 346]. Это сложный психический процесс, который включает в себя «восприятие личностью многочисленных образов самой себя в различных ситуациях деятельности и поведения, во всех формах взаимодействия с другими людьми и в соединении этих образов в единое образование, в представление, а затем в понятие своего собственного Я как субъекта, отличного от других субъектов» [7, с. 9].

С точки зрения И.С. Кона сформированный у человека образ себя представляется как установочная система. В данном случае формирование и совершенствование образа Я происходит с помощью увеличения и усложнении образов и представлений о самом себе, то есть с помощью развёрнутых актов самосознания.

В зарубежной психологии наиболее часто используется понятие Я-концепции, которое в отечественной психологии А.В. Петровским и М.Г. Ярошевским рассматривается как синоним самосознанию. Так, например, в период ранней взрослости многие представления о себе основываются, согласно теории К. Роджерса, на собственном организмическом оценочном процессе, который представляет собой «непрерывное рассмотрение опыта и размещение в рамках этого опыта ценностей в определённом порядке в соответствии с их способностью удовлетворять потребности, связанные с тенденцией актуализации» [7, с. 159]. Таким образом, главным стимулом к развитию Я-концепции на данном возрастном этапе является стремление человека к актуализации.

Проблему компонентов, определяющих структуру самосознания, рассматривали многие отечественные психологи (Л.С. Выготский, И.С. Кон, В.В. Столин, И.И. Чеснокова, Е.Т. Соколова, А.В. Захарова, Ж.И. Намазбаева). Ю.А. Мохова, в результате анализа психолого-педагогической литературы, выделила два способа построения структуры самосознания: компонентное и уровневое [6].

Компонентный способ предполагает выделение перечня элементов самосознания. Он представлен работами Е.А. Ароновой, Л.С. Выготского, М.И. Лисиной, В.С. Мухиной, И.И. Чесноковой и др.

Самосознание, согласно И.И. Чесноковой, представляет собой единство трех сторон: познавательной (самопознание), эмоционально-ценностной (самоотношение) и действенно-волевой, регулятивной [6].

Э. Бернс, в свою очередь, выделяет когнитивную, оценочную и поведенческую составляющие; Е.В. Кучерова «Я-когнитивное», «Я-экзистенциальное» и «Я-регулятивное»; а Е.Т. Соколова – когнитивный, аффективный и поведенческий компоненты изучаемого феномена [6].

Иной вариант описания структуры самосознания представлен в виде уровневого способа, который представлен работами В.П. Зинченко, И.С. Кона, В.С. Мерлина, И.Н. Семенова, С.Ю. Степанова, В.В. Столина и др.

Так, И.С. Кон считает, что самосознание включает в себя «три компонента»:

1) когнитивный – знание себя, представление о своих качествах и свойствах;

2) аффективный – оценка этих качеств и связанные с ней чувства самолюбия и самоуважения;

3) поведенческий – практическое отношение к себе, готовность к действиям в отношении объекта [4].

Резюмируя вышеизложенное, теоретическая основа изучения самосознания выступает в виде трёхкомпонентной структуры, в которой И.С. Кон, Р. Бернс, В.В. Столин, И.И. Чеснокова и др. определяют следующие компоненты: когнитивный (рефлексивный, познавательный, рациональный), эмоциональный (аффективный, оценочно-волевой) и поведенческий (регуляторный).

В результате проведённого анализа был подобран соответствующий методический инструментарий. На уровне межличностного сексуального сценария, исследуемого у женщин ранней взрослости, были подобраны методики, позволяющие отследить основные особенности их самосознания.

Таблица 1.

Методический инструментарий исследования самосознания женщин ранней взрослости

Компонент		Методики
Когнитивный	Самопознание: сравнение себя с другими людьми, сопоставление своих качеств с личными идеалами или результатами деятельности других	Шкала ориентации на социальные сравнения (адапт. Н.Г. Гагарян); Самоактуализационный тест (САМОАЛ) (адапт. Н. Ф. Калина); Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири, Г. Лефоржа, Р. Сазека.
Эмоциональный	Самоотношение (эмоциональное отношение к себе) и самооценивание	Опросник самоотношения В.В. Столина и С. Р. Пантилеева.
Поведенческий	Саморегулирование (саморегуляция поведения и деятельности, направленная на других людей и самого себя)	Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой; Шкала общей самоэффективности (адапт. В.Г. Ромек); Методика исследования уровня субъективного контроля (УСК).

Таким образом, для достижения поставленных целей исследования необходимо использовать анкету, направленную на выявление типов межличностного сексуального сценария, а также предложенный перечень методик диагностики самосознания женщин ранней взрослости.

Список литературы

1. Бодалев А.А. Общая психодиагностика [Текст] / А.А. Бодалев, В.В. Столин. – СПБ.: Речь, 2002. – 440 с.
2. Зубко А. А. Особенности восприятия сексуальных установок у представителей творческой профессии / А. А. Зубко // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. – 2021. – № 2. – С. 117-125.
3. Иоффе Е. В. Социально-психологические факторы формирования сексуального сценария личности: специальность 19.00.05 Социальная психология: диссертация на соискание учёной степени кандидата психологических наук / Иоффе Елена Викторовна. – Санкт-Петербург, 2005. – 186 с.
4. Кон И. С. В поисках себя [Текст]: личность и ее самосознание / И. С. Кон. - Москва: Политиздат, 1984. - 335 с.
5. Кон И.С. Сексология: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 384 с.
6. Мохова Ю. А. К вопросу о структуре самосознания личности // ОНВ. 2012. №1 (105).
7. Психология самосознания [Текст]: учебное пособие / авт.сост. Т.Г. Волкова. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – Барнаул: Изд-во Алт. ун-та, 2014. – 342 с.

© Dergacheva U.K., second-year Master's student, Psychology, profile "Personality Psychology", Saint Petersburg, Leningrad State University named after A.S. Pushkin Scientific supervisor – Doctor of Psychological Sciences, Professor Belov V.V.

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS FOR STUDYING THE PECULIARITIES OF SELF-AWARENESS OF WOMEN IN EARLY ADULTHOOD WITH DIFFERENT TYPES AN INTERPERSONAL SEXUAL SCENARIO

Annotation. In the article, the author examines the phenomenon of self-awareness in women of early adulthood in its connection with the sexual scenario of personality. The author has operationalized the concepts of sexuality, sexual scenario and self-awareness, as well as selected a set of techniques suitable for the study of self-awareness and sexual scenarios in women of early adulthood.

***Keywords**: sexuality, sexual scenario, self-awareness, Self-concept, women, early adulthood*

Статья принята в редакцию 27.12.24 г.
Статья подписана в печать 10.01.25 г.

Докучаева П.И., магистрант 1 курса, направление 37.04.01 Психология, направленность/ профиль «Психологическое консультирование»
г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет».
Научный руководитель – кандидат психологических наук, доцент
Ребрилова Елена Сергеевна

© Докучаева П.И., 2025

РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ И МЫШЛЕНИЯ У ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПОСРЕДСТВОМ ФОРМИРОВАНИЯ ЧИТАТЕЛЬСКОЙ ГРАМОТНОСТИ

Аннотация: в статье представлен анализ понятий читательская грамотность, смысловой чтение и приемы его развития, память и мышление при нормотипичном развитии и развитии ребенка с ЗПР. Представлены и проанализированы проблемы, испытываемые детьми с ЗПР при чтении, обоснована важность и необходимость развития читательской грамотности младших школьников с задержкой психического развития.

Ключевые слова: читательская грамотность, смысловое чтение, память, мышление, задержка психического развития

В современном обществе остро стоит проблема поддержки детей с задержкой психического развития, освещаемая в научной психолого-педагогической литературе, обусловлено это тем, что в последнее время все чаще появляются дети, которые отстают в психическом развитии от своих сверстников. Отечественная дефектология рассматривает задержку психического развития (далее ЗПР) как «отставание в развитии психической деятельности ребёнка, вызванное минимальным органическим повреждением мозга (или нарушением деятельности ЦНС другого генеза)» [2, с. 203]. Причины возникновения у детей задержки психического развития различны, выделяют биологические (заболевания матери во время беременности, недоношенность, родовые травмы, черепно-мозговые травмы, тяжелые инфекционные заболевания, перенесённые ребёнком в раннем возрасте, генетику и т.п.) и социальные факторы (дефицит общения, долговременное ограничение соответствующей возрасту ребёнка деятельности, неблагоприятные условия воспитания и т.п.). Распознать задержку психического развития можно уже в возрасте 4 лет, однако намного чаще она выявляется в начальной школе.

Термин «задержка психического развития» был предложен Г.Е. Сухаревой, советским психиатром, в 1959 году. Он широко использовался в науке, литературе и медицине до конца 90-х годов. На данный момент диагноза «задержка психического развития» в медицине не существует, но ему соответствуют новые понятия, которые кодируются F80-F89 «Расстройства психологического развития» и F90-F98 «Эмоциональные расстройства, расстройства поведения, обычно проявляющиеся в детском и подростковом возрасте» в МКБ-10.

Детей с ЗПР относят к группе лиц с ограниченными возможностями здоровья. Однако, главное, что отличает задержку психического развития от других видов ограниченных возможностей здоровья – это обратимый характер.

Для того, чтобы обратить процесс задержки психического развития применяется специальное коррекционное обучение, однако эффективность обучения детей с задержкой психического развития связана с их учебными навыками и интересами, у них недостаточно развиты любознательность и инициативность, мотивация к обучению очень слабая.

Основой всего обучения является чтение, оно играет важную роль в воспитании, образовании, развитии школьников. Однако в России, как и во многих странах мира, наблюдается снижение уровня читательской культуры населения, современная ситуация характеризуется отсутствием у детей и их родителей интереса к книге. Дети предпочитают книге телевидение, телефон, компьютер и, как результат, школьники не любят и не хотят читать.

Одна из ключевых проблем становления читательской грамотности детей — это развитие интереса к чтению. Наличие такого интереса способствует формированию активной познавательной деятельности детей, направленной на книгу, которая вызывает у них положительные эмоции и желание с ней взаимодействовать: рассматривать, листать, читать, проявлять избирательность и увлечённость. Этот интерес формируется в период дошкольного и младшего школьного возраста семьей и школой.

Н.В. Киселева в методическом пособии «Прочитать. Понять. Применить. Всё, или почти всё, о читательской грамотности» дает следующее определение: «Читательская грамотность – это способность человека понимать и использовать письменные тексты, размышлять о них и заниматься чтением для того, чтобы достигать своих целей, расширять свои знания и возможности, участвовать в социальной жизни» [6, с. 8].

Психологические аспекты читательской грамотности включают в себя почти все психические процессы: воображение, эмоции, волю, речь, внимание, представление, память и мышление.

В статье «Особенности формирования навыков чтения у детей с задержкой психического развития» О.А. Дмитриева и Л.А. Брюховских отмечают, что «психофизиологической основой затруднений в освоении чтения у детей с ЗПР является замедленный темп приема и переработки зрительно воспринимаемой информации, сложности установления ассоциативных связей между зрительным, слуховым и речедвигательным центрами, участвующими в акте чтения, низкий темп протекания мыслительных процессов, лежащих в основе осмысления воспринимаемой информации, слабость самоконтроля». [4, с. 130-131].

Работая по адаптированной программе начального общего образования для детей с ЗПР, Е.И. Мезенцева выделяет следующие проблемы, которые испытывают дети при чтении:

1) «отсутствие целостного восприятия прочитанного (внимание сосредоточено на отдельных событиях);

2) неумение установить связь между эпизодами;

3) затруднения в словесном выражении прочитанного;

4) не всегда могут определить мотивы поведения персонажа;

5) отвечая на вопросы педагога, школьники не обращаются к тексту прочитанного;

6) не пытаются определить авторскую позицию;

7) не обобщают прочитанное» [8, с. 1].

Большое количество ошибок, низкий темп и другие недостатки чтения отрицательно влияют на понимание смысла читаемых текстов, как правило, тормозят совершенствование беглости и правильности чтения. Следовательно, формирование навыка чтения — это процесс совершенствования всех его компонентов, в том числе памяти и мышления ребенка.

Как отмечает А.Г. Маклаков в учебнике «Общая психология» «под памятью мы понимаем запечатление, сохранение, последующее узнавание и воспроизведение следов прошлого опыта. <…> Память необходима человеку, – она позволяет ему накапливать, сохранять и впоследствии использовать личный жизненный опыт, в ней хранятся знания и навыки». Мышление же автор определяет как высший познавательный психический процесс, суть которого заключается в порождении нового знания на основе творческого отражения и преобразования человеком действительности [7, с. 247-248, 299].

Память тесным образом связана с чтением. Благодаря памяти читатель устанавливает аналогии, у него возникают ассоциации и идентификация, это делает процесс чтения личностно значимой деятельностью. Если говорить о мышлении, то на нём в процессе чтения основывается понимание, интерпретация и оценка произведения.

Память детей с задержкой психического развития имеет сходство с памятью детей, развивающихся без отклонений, и с памятью детей, у которых диагностирована умственная отсталость. Так, по показателям объёма кратковременной памяти, скорости прироста продуктивности при заучивании материала, уровне избирательности запоминания память при задержке психического развития идентична памяти в норме. К характеристикам памяти детей с ЗПР близким к памяти детей, страдающих умственной отсталостью, относят повышенную тормозимость следов памяти, сильную зависимость от уровня интерференции.

Мышление ребёнка с задержкой психического развития также имеет свои особенности. В.Л. Подобед в своих работах отмечает, что уровень наглядно-действенного мышления у таких детей приближен к норме, словесно-логическое мышление затруднено и формируется медленнее. У детей с ЗПР снижена мотивационная основа мышления, что влияет на готовность к интеллектуальным усилиям. Нарушения есть и в регуляции мыслительной деятельности, поэтому

мышлению детей с задержкой психического развития характерна неплановомерность, односторонность, недостаточность переработки информации.

Коррекционные занятия с детьми, у которых диагностирована задержка психологического развития, должны учитывать особенности их мышления и памяти и быть направленными на их развитие, способствовать этому может чтение. Память тренируется при вдумчивом чтении, так как нужно удерживать в один момент большое количество информации, чтобы улавливать дальнейший смысл текста. Мышление развивается при чтении в первую очередь из-за того, что нужно рассуждать, чтобы понять не только смысл или идею текста, но и сам текст в целом. Одним из видов чтения, который в полном объёме задействует память и мышление является смысловое чтение.

В современном мире стало часто использоваться понятие «смысловое чтение», что означает глубокое, осмысленное, сосредоточенное и проникновенное восприятие текста. «Смысловая стратегия чтения чётко сформулирована Международной ассоциацией чтения и включает в себя»:

- выделение главного;
- суммирование информации;
- вынесение суждений, оценка текста и их обоснование;
- умение задавать вопросы;
- управление вниманием» [5].

Смысловое чтение развивает понимание прочитанного текста, понимание, в свою очередь, является одним из важных компонентов читательской грамотности.

Для развития смыслового чтения педагоги и психологи используют несколько эффективных приемов.

Приём «Верные и неверные утверждения», способствующий актуализации знаний учащихся и активизации мыслительной деятельности. Данный прием дает возможность быстро включить детей в мыслительную деятельность и логично перейти к изучению темы урока. Стратегия формирует умение оценивать ситуацию или факты, анализировать информацию, отражать свое мнение. Детям предлагается выразить свое отношение к ряду утверждений по правилу: верно или не верно» [1].

Приём «Ромашка Блума» способствует развитию смыслового чтения и учит классификации вопросов, умению на них отвечать.

«Шесть лепестков – шесть типов вопросов».

1) Простые вопросы. Отвечая на них, нужно назвать какие-то факты, воспроизвести некую информацию, имеющуюся в тексте (где? что? когда? зачем?)

2) Уточняющие вопросы. Обычно начинаются со слов: «То есть ты говоришь, что...?», «Если я правильно поняла, то...?», «Я могу ошибаться, но, по-моему, вы сказали о …?». Целью этих вопросов является предоставление обратной связи ученику относительно того, что он только что сказал. Очень важно эти вопросы задавать без негативной мимики.

3) Интерпретационные (объясняющие) вопросы. Обычно начинаются со слова «Почему?». В некоторых ситуациях (как об этом говорилось выше) могут восприниматься негативно – как принуждение к оправданию. В других случаях – направлены на установление причинно-следственных связей. Если учащийся знает ответ на этот вопрос, тогда он из интерпретационного «превращается» в простой. Следовательно, данный тип вопроса «срабатывает» тогда, когда в ответе на него присутствует элемент самостоятельности.

4) Творческие вопросы. Когда в вопросе есть частица «бы», а в его формулировке есть элементы условности, предположения, фантазии прогноза. «Что бы изменилось в …, если бы …?», «Как вы думаете, как будет …?».

5) Оценочные вопросы. Эти вопросы направлены на выяснение критериев оценки тех или фактов. «Чем …… отличается от ……?» и т.д.

6) Практические вопросы. Это вопросы, направленные на установление взаимосвязи между теорией и практикой. Например: «Как вы поступили бы?» или «Где в нашей жизни можно встретить …?» [1].

Данные приёмы эффективны не только потому, что развивают навыки чтения детей младшего школьного возраста, но и значительно повышают мотивацию, интерес к учебному процессу.

«Смысловое чтение не может существовать без познавательной деятельности. Ведь для того, чтобы чтение было смысловым, учащимся необходимо точно и полно понимать содержание текста, составлять свою систему образов, осмысливать информацию, то есть осуществлять познавательную деятельность» [9, с. 2]. Таким образом, с помощью технологии смыслового чтения у детей развивается не только умение читать, но и формируются познавательные универсальные учебные действия. Именно поэтому технология смыслового чтения обязательно должна использоваться и в работе с детьми общеобразовательных школ, и с детьми с задержкой психического развития.

«Исследования Т.В. Егоровой, Г.И. Жаренковой, Ю.А. Костенковой, Р.И. Лалаевой, К.С. Лебединской, В.И. Лубовского, В.И. Насоновой, Л.И. Переслени, Р.Д. Тригер, Н.А. Цыпиной, С.Г. Шевченко показали, что дети этой категории [дети с ЗПР] с большим трудом овладевают технической стороной чтения и недостаточно понимают прочитанное». [3, с. 103]

Проблема развития читательской грамотности младших школьников с задержкой психического развития недостаточно представлена в психолого-педагогической литературе, это говорит о необходимости разработки новых психолого-педагогических технологий и методических рекомендаций, способствующих развитию у детей с ЗПР читательской грамотности, ведь многие школьные дисциплины опираются на умение детей читать, на уровень развития навыка чтения, а это в свою очередь способствует не только развитию детей с задержкой психического развития, но и их успешной самостоятельной жизни.

Список литературы

1. Андреева К.А. Использование технологии смыслового чтения в работе с детьми с задержкой психического развития [Электронный ресурс] // Дефектология ПРОФ. Московский институт коррекционной педагогики. – 2021. – Режим доступа: https://www.defectologiya.pro/zhurnal/ispolzovanie_texnologii_smyislovogo_chteniya_v_rabote_s_detmi_s_zaderzhkoj_psixicheskogo_razvitiya/ (дата обращения: 09.12.2024).

2. Глухов В.П. Дефектология. Специальная педагогика и специальная психология: курс лекций. – М.: МПГУ, 2017. – 312 с. – ISBN 978-5-4263-0575-5.

3. Денисова Е.С. Выявление нарушений чтения у детей младшего школьного возраста с ЗПР // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2016. – № 2 (30). – С. 102-107.

4. Дмитриева О.А., Брюховских Л.А. Особенности формирования навыков чтения у детей с задержкой психического развития // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2016. – № 4 (38). – С. 129-134.

5. Зубкова Н.Ф. Психологические аспекты читательской компетенции [Электронный ресурс] // Инфоурок. – 2021. – Режим доступа: https://infourok.ru/psihologicheskie-aspekty-chitatelskoj-kompetencii-5676815.html (дата обращения: 09.12.2024).

6. Киселева Н.В. Прочитать. Понять. Применить. Всё, или почти всё, о читательской грамотности. – Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2023. – 60 с.

7. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2016. – 583 с.

8. Мезенцева Е.И. Методы и приёмы формирования читательской грамотности у детей с задержкой психического развития [Электронный ресурс] // МАОУ «Основная школа № 4». – 2019. – Режим доступа: https://school4kruf.ucoz.ru/21-22-2/statja_mezenceva_e.i.pdf (дата обращения: 09.12.2024).

9. Сафонова Т.В. Смысловое чтение: стратегии, технологии и приёмы [Электронный ресурс] // МБОУ «Губернаторский лицей №100» г. – 2020. – Режим доступа: https://goo.su/kXSUV (дата обращения: 09.12.2024).

© Dokuchaeva P.I., 1st year master’s student, direction 37.04.01 «Psychology», profile «Psychological counseling»
TverTver State University
Scientific supervisor – candidate of psychological sciences, Associate Professor Rebrilova E.S.

DEVELOPMENT OF MEMORY AND THINKING IN CHILDREN WITH MENTAL DEVELOPMENT RETARDS THROUGH FORMATION OF READING LITERACY

Abstract: the article presents an analysis of the concepts of reading literacy, semantic reading and methods of its development, memory and thinking in the case of normotypical development and the development of a child with mental retardation. The problems experienced by children with mental retardation when reading are presented and analyzed, the importance and necessity of developing reading literacy in primary schoolchildren with mental retardation is substantiated.

Keywords: reading literacy, semantic reading, memory, thinking, mental retardation

Статья принята в редакцию 27.12.24 г.
Статья подписана в печать 10.01.25 г.

Егорова Ю.С., магистрант 1 курса, направление 37.04.01 Психология, направленность/профиль «Психологическое консультирование»
г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет».
Научный руководитель –доктор психологических наук, профессор
Копылова Наталья Вячеславовна

© Егорова Ю.С., 2025

АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ИССЛЕДОВАНИЙ ОСОБЕННОСТЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация: в статье дан обзор исследований особенностей эмоциональной сферы младших школьников с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в общеобразовательных учреждениях. Особенности эмоциональной сферы рассмотрены в контексте проблемы развития эмоционального интеллекта и тревожности. Также обосновано направление работы с эмоциональной сферой детей - развитие эмоционального интеллекта и снижение тревожности у детей с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: *дети с ограниченными возможностями здоровья, адаптация, эмоциональный интеллект, тревожность*

В настоящее время растет количество детей и подростков с нарушением психологического здоровья, в частности, с повышенной тревожностью, что является общим показателем эмоционального неблагополучия личности. Проявлению тревожности наиболее подвержены дети с ограниченными возможностями здоровья.

Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) – физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Осведомленность о законах психического развития ребенка и умение использовать их на практике важны для высокоэффективного оказания помощи детям с ОВЗ в процессе адаптации в рамках инклюзии в общеобразовательных школах.

Адаптация – процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды в ходе осуществления свойственной человеку деятельности, которая позволяет индивидууму удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели (при сохранении психического и физического здоровья), обеспечивая в то же время соответствие психической деятельности человека, его поведения требованиям среды [9].

В норме для младшего школьного возраста характерно повышение сдержанности и осознанности в проявлении эмоций, увеличение устойчивости эмоциональных состояний. Однако, часто дети с ОВЗ характеризуются отставанием в развитии эмоциональной сферы, что находит свое проявление в неустойчивости, лабильности, недостаточности, слабости волевых усилий.

Кроме того, дети с ОВЗ более чувствительны к фрустрациям, что часто сопровождается аффективными реакциями, агрессией, имеющей направленности на личность, а не на действие, вызвавшее подобный негатив.

Все эти факторы способствуют психологическому дискомфорту, повышению уровня школьной тревожности, снижению успешности освоения образовательной программы, что подчеркивает актуальность выбранной темы. Именно предполагаемая взаимосвязь школьной тревожности с развитием познавательных процессов и интеллектуальным развитием в целом придает проблеме особенную значимость.

А.М. Прихожан рассматривает тревожность как переживание эмоционального дискомфорта, предчувствие грозящей опасности [6].

Ч.Д. Спилбергер выделяет два вида тревожности: личностную и ситуативную (реактивную). Личностная тревожность может рассматриваться как довольно стабильная личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых разных жизненных ситуациях, даже таких, которые объективно к этому не располагают. Она характеризуется состоянием безотчетного страха, неопределенным ощущением угрозы, готовностью воспринять любое событие как неблагоприятное и опасное. Человек, подверженный такому состоянию, постоянно находится в настороженном и подавленном настроении, у него затрудняются контакты с окружающим миром. Такие люди испытывают трудности в принятии решений. Говоря о личностной тревожности, мы можем отметить, что в этом случае говорим о личностном образовании. Другой вид тревожности называют ситуативной реактивной или состоянием тревожности. Ситуативную тревожность порождают некоторые конкретные ситуации, которые объективно вызывают беспокойство. Данное состояние может возникать у любого человека в преддверии возможных неприятностей. Это состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями, напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Оно может быть разным по интенсивности и динамичности [8].

Школьная тревожность «выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях в классе, ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов и сверстников» [4, с. 12].

Тревожность часто оказывает негативное влияние на познавательную, эмоциональную, поведенческую сферы, эффективность и успешность учебной деятельности, уровень социальной адаптации, психологического развития и психического здоровья в целом. Поэтому необходимо вовремя оказать психолого- педагогическую поддержку тревожным детям с ОВЗ.

Школьная тревожность является разновидностью ситуативной и выражается в беспокойстве по поводу учебных ситуаций (проверки знаний, публичных выступлениях и т.д.), переживания социального стресса, фрустрации потребности в достижении успеха и др. [11].

Рассмотрим исследования, проведенные в области эмоциональной сферы данной категории детей за последнее время.

Т.П. Артемьева в своих исследованиях, указывая на сущностные характеристики эмоциональной сферы младших школьников с умственной отсталостью и задержкой психического развития, выделяет эмоциональную незрелость, проявляющуюся в слабом сопереживании и сочувствии, недостаточном уровне критичности в оценке своего эмоционального поведения. Исследование проводилось в сопоставительном плане: сравнивались показатели выполнения предложенных заданий младшими школьниками с нормальным развитием, с умственной отсталостью и ЗПР. В эксперименте принимали участие три группы младших школьников (по десять человек в каждой): умственно отсталые дети, учащиеся с ЗПР, школьники с нормальным интеллектом. Возраст учащихся составлял от 7,5 до 8 лет.

Основной задачей исследования было изучение степени распознавания данным контингентом испытуемых эмоциональных состояний при восприятии фотоснимков ребенка с изображением различной мимики. Были выявлены существенные различия между детьми указанных групп. Самые явные отмечены при распознавании связи между событием, вызывающим эмоциональную реакцию, и соответствующей мимикой в понимании и употреблении эмотивной лексики [1]. Данные особенности эмоциональной сферы детей с умственной отсталостью и ЗПР по распознаванию и идентификации эмоций распространяются и на взаимодействие с окружающими.

Таким образом, выявлена необходимость работы по коррекции эмоциональной сферы у детей, т.е. обоснование необходимости развития эмоционального интеллекта.

Эмоциональный интеллект интегрирует в себе способности и умения правильной дифференциации различных эмоций, умения вызывать конкретные эмоции, навыки понимания эмоций и определенную совокупность знаний для анализа и регуляции эмоций. Эмоциональный интеллект включает проявление эмоциональной осведомленности, навыки управления собственными переживаемыми эмоциями, реализация мотивации, проявление эмпатии, умения распознавать эмоции окружающих [2].

Умение различать, дифференцировать, адекватно проявлять эмоции в разных ситуациях облегчает процесс коммуникации, а следовательно, и процесс адаптации детей в социуме в рамках школы.

В исследованиях Костиной Л.Н. изучались учащиеся 1-3-х классов общеобразовательных школ, 60 чел., по 20 чел. из каждого класса, а также дети с ЗПР школы и спецшколы г. С.-Петербурга. Экспериментально каждый ребенок обследовался индивидуально в течение 2-3-х дней. Вначале использовалось наблюдение за ребенком на 2-3-х уроках с целью описания эмоциональных характеристик учебной деятельности ребенка, эмоциональная насыщенность всех этапов урока; осознанность, интенсивность эмоциональных проявлений, тип эмоциональной регуляции; соотношение положительных и отрицательных

эмоций на различных этапах урока и др. Для этого была составлена таблица основных признаков мимических выражений «специфических» эмоций. Затем с учеником проводилась беседа и анкетирование.

Использован комплекс психодиагностических методик, предложенный Л.И. Переслени и Е.М. Мастюковой, методика исследования прогностической деятельности, созданная Л.И. Переслени, В.Л. Подобедом, цветовые матрицы Дж. Равена, процедура и способ оценки результатов разработаны Т.В. Розановой, словесные субтесты, сконструированные по принципу теста Амтхауэра, модификация Л.И. Переслени и Е.М. Мастюковой.

Установлено, что у детей с задержкой психического развития имеются нарушения в эмоциональном развитии. Были выделены особенности эмоциональной сферы в учебном процессе детей младшего школьного возраста (с нормальным и задержанным психическим развитием): дети с ЗПР проявляют на уроках негативные эмоции в 2 раза чаще, чем их нормотипичные сверстники. Учащиеся с умственной отсталостью и задержкой психического развития хуже распознавали внешние проявления эмоций. По ее мнению, эмоционально волевое развитие, как никакое другое, заслуживает особенного внимания, т к. влияет на процесс взаимодействия с окружающими людьми.

Обнаруживается корреляция между эмоциональными особенностями и спецификой нарушений познавательной деятельности и направленностью на учебную деятельность учащихся [3].

Помимо этого, необходимо отметить, что способность управления эмоциями влияет на познавательные и мотивационные процессы, а также способствует личностному и интеллектуальному росту данной категории детей.

Г.В. Фадина говоря о типичных особенностях эмоциональной сферы детей с ОВЗ, в качестве таковых выделяет страх, тревожность, склонность к аффективным действиям. Наравне с этим, дети склонны к утомляемости, что находит свой эмоциональный отклик в раздражительности, плаксивости, эмоциональном дискомфорте. Особенно ярко недоразвитие эмоционально-волевой сферы проявляет себя при переходе ребёнка с ОВЗ к систематическому обучению. В этот период характерно появление эмоциональных расстройств: дети испытывают страх, тревожность, склонны к аффективным действиям, что приводит к проявлению негативных аспектов кризисного развития, трудностям в установлении коммуникативных контактов [10].

Н.Н. Шельшакова обосновывает данные характеристики тем, что эмоциональная сфера детей данной категории незрелая, эмоции слабо контролируются интеллектуальной сферой, многие ситуации оцениваются неадекватно как опасные [12, с. 158].

В исследовании Сорокоумовой Г.В. приняли участие 200 человек младших школьников и младших подростков с ОВЗ в возрасте 9-11 лет: 100 человек составили экспериментальную группу, 100 человек – контрольную группу. Изучение коммуникативных компетенций детей и подростков осуществлялось при помощи методики М.В. Гамезо, В.С. Герасимовой, Л.М. Орловой

«Диагностика особенностей общения и развития коммуникативных навыков и умений», тревожность детей и подростков с ОВЗ - с помощью теста школьной тревожности Б. Филлипса. Анализ результатов показал, что у детей с ОВЗ изучаемой выборки преобладают средний и низкий уровень общительности и коммуникабельности. Было выявлено, что значительная часть детей и подростков с ОВЗ имеют повышенный и высокий уровень тревожности. Это значит, что многие дети беспокоятся, ожидают плохое отношение к себе, отрицательные оценки педагогов, сверстников, чувствует свою неполноценность, проявляют неуверенность в себе [7].

О.И. Политика говорит о том, что проблемы психического развития находят свое выражение не только в негативных реакциях ребенка, но и в нарушенных социальных связях, хронических интерперсональных трудностях коммуникации [5].

Результаты данного исследования подтвердили необходимость специальной работы, направленной на развитие у детей и подростков с ОВЗ эмоционального интеллекта, коммуникативных навыков, коррекцию тревожности.

В соответствии с рассмотренными исследованиями и утверждениями специальных педагогов и психологов дети с ОВЗ имеют специфические особенности эмоционально-личностной сферы, а именно низкий уровень развития эмоционального интеллекта, проявляющийся в повышенной тревожности, агрессивности и в проявлении страхов. Все это затрудняет процесс общения со сверстниками и взрослыми, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на личностном и интеллектуальном росте. Поэтому данная категория детей сталкивается с такими трудностями как социальная дезадаптация, низкая самооценка и мотивация, что ведет к низкой познавательной активности и затруднению всего учебного процесса.

Обобщая результаты проведённых исследований, можно сделать вывод о том, что эмоционально-волевая, личностная и интеллектуальная сферы детей с ОВЗ зависят от уровня развития эмоционального интеллекта. Зачастую данная категория детей неправильно понимает эмоции окружающих, интерпретирует их слова или действия. Соответственно ответные эмоциональные реакции и действия также носят ошибочный характер, что сказывается на построении социальных отношений. Поэтому формирование эмоционального интеллекта необходимо для более грамотного подхода к процессу организации обучения и взаимодействия с данной категорией детей. Знание особенностей проявления эмоциональных реакций обучающихся начальной школы с ОВЗ позволяет воздействовать на все компоненты познания: восприятие, память, мышление, мотивацию.

Изучение специфики эмоциональной сферы, в частности уровня развития эмоционального интеллекта и тревожности, позволяет более грамотно подойти к процессу школьной адаптации, организации обучения и формированию благоприятного психологического климата у данной категорий детей.

Список литературы:

1. Артемьева Т.П. Изучение и развитие эмоциональной сферы младших школьников с умственной отсталостью и задержкой психического развития // Специальное образование. – 2016. – № 1. – С. 5–15.
2. Конаш О.В. Содержание понятия эмоционального интеллекта в психологической науке // Проблемы современного образования. – 2022. – № 5. – С. 31–38.
3. Костина Л.Н. Особенности эмоциональной сферы в учебном процессе детей младшего школьного возраста: с нормальным и задержанным психическим развитием. Дисс-я на … кандидата психологических наук: 19.00.07. – Санкт-Петербург, 1992. – 148 с.
4. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб: Речь, 2004. – 248 с.
5. Политика О.И. Социально-психологические проблемы у детей с ограниченными возможностями здоровья // Вестник УГУЭС. Наука, образование, экономика. Серия: Экономика. – 2015. – № 3. – С. 64–72.
6. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. –1998. – № 2. – С. 11-17.
7. Сорокоумова Г.В. Развитие коммуникативных компетенций и уверенности в себе детей и подростков с ОВЗ // Научно-практический журнал «Гуманизация образования». – 2019. – № 6. – С. 102-103
8. Спилбергер Ч. Д. Тревога и поведение – СПб.: Питер, 2001. – 252 с.
9. Тюрина Н.В. Понятие адаптации в современной психологии // Вестник АГТУ. – 2007. – № 5 (40). – С.152-156.
10. Фадина Г.В. Диагностика и коррекция задержки психического развития детей старшего дошкольного возраста. – Балашов: Николаев, 2013. – 68 с.
11. Шевкун А.В. Понятие школьная тревожность в России и за рубежом // Гуманитарный научный журнал. – 2017. – №1. – С. 80-84
12. Шельшакова Н.Н. Психолого-педагогическая диагностика страхов и тревоги у младших школьников с умственной отсталостью и синдромом дефицита внимания с гиперактивностью // Перспективы науки и образования. – 2018. – № 5. – С. 154–160. DOI: 10.32744/pse.2018.5.17

© Egorova Yu.S., 1st year master's student, direction 37.04.01 «Psychology», profile «Psychological counseling»
Tver, Tver State University
Scientific supervisor – Doctor of Psychological Sciences, Professor
Kopylova N.V.

ANALYTICAL REVIEW OF RESEARCH FEATURES OF THE EMOTIONAL SPHERE OF CHILDREN WITH LIMITED HEALTH OPPORTUNITIES

Abstract: the article provides an overview of studies of the characteristics of the emotional sphere of primary schoolchildren with disabilities in general education institutions. Features of the emotional sphere are considered in the context of the problem of development of emotional intelligence and anxiety. The direction of work with the emotional sphere of children is also justified - the development of emotional intelligence and the reduction of anxiety in children with disabilities.

***Keywords**: children with disabilities, adaptation, emotional intelligence, anxiety*

Статья принята в редакцию 27.12.24 г.
Статья подписана в печать 10.01.25 г.

Иванова О.Б., магистрант II курса, направление 37.04.01 Психология, направленность/профиль «Психологическое консультирование»
г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»
Научный руководитель – кандидат психологических наук, доцент
Бариляк Ирина Анатольевна

© Иванова О.Б., 2025

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПРИВЯЗАННОСТИ С РОДИТЕЛЯМИ КАК ДЕТЕРМИНАНТА САМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ

Аннотация: в статье рассматривается феномен «самоповреждающего поведения» подростков, его связь с системой детско-родительских отношений, с явлением эмоциональной привязанности. Даны описания этих понятий. Предпринята попытка объединить указанные понятия в единую проблему. Систематизированы и обобщены имеющиеся результаты исследований по изучению данной проблемы.

Ключевые слова: *самоповреждение, самоповреждающее поведение, проблема самоповреждающего поведения, подростковый возраст, самоповреждающее поведение подростков, привязанность, эмоциональная привязанность с родителями, детско-родительские отношения, проблема детско-родительских отношений.*

На сегодняшний день проблема самоповреждающего поведения является одним из наиболее актуальных вопросов не только среди специалистов отечественной науки, но и широко рассматривается в мировом научном пространстве. Под данным термином подразумевается «агрессивное поведение, направленное на себя, которое проявляется осознанными и умышленными попытками принести вред себе и своему телу без цели совершить суицид» [7, с. 591].

Авторы отмечают, что за последние несколько лет увеличилось число случаев подросткового самоповреждения. Хотя бы единожды данный вид поведения был зафиксирован у 20% подростков [6].

На современном этапе научного рассмотрения проблемы отсутствует единая классификация самоповреждающего поведения. Трудность обусловливается тем, что сложным предоставляется возможность рассмотреть все основания для классификации, которые смогли бы вместить в себя многие факторы, причины и условия. В рамках данной статьи мы предлагаем остановиться более подробно на классификации М. Стронг. Исследователь выделяет два типа самоповреждающего поведения [4]:

1. Самоповреждение, являющееся результатом соблюдения традиций, обычаев, ритуалов.

2. Самоповреждение, вызванное психической патологией (девиантно-патологическое аутоагрессивное поведение). К данному типу относятся три вида самоповреждений:

- поверхностные (данный вид является наиболее часто встречающимся). К указанной группе можно отнести голодание, нанесение порезов, ожоги, вырывание волос и т.д. Поверхностные самоповреждения являются маркерами тревожных и депрессивных реакций;

- стереотипные. Данный вид самоповреждений свойственен людям, страдающим аутизмом или задержкой в развитии. Он заключается в монотонно повторяющихся действиях самоповреждающего характера (обкусывание пальцев, удары головой о стену);

- значительные. Характерны для людей с тяжёлой депрессией, острыми психозами, шизофренией, маниакальным синдромом. Примерами являются: кастрация, ампутация конечностей, удаление глаз.

Некоторые исследователи отмечают, что самоповреждающее поведение, демонстрируемое подростками, увеличивает вероятность того, что ими будет совершена суицидальная попытка в будущем или случай завершённого суицида [8]. В связи с этим, важное значение придаётся рассмотрению факторов, влияющих на возникновение данного типа поведения.

Существуют различные варианты самоповреждающего поведения. Причём, для юношей и девушек будут характерны определённые отличия в них. Среди подростков женского пола наиболее частым методом являются порезы (на бёдрах, ладонях, предплечьях, плечах). Подростки мужского пола в большей степени используют самоизбиение или удары кулаком по различным предметам [3].

Многие подростки используют самоповреждение как способ наказать себя за что-то, стараясь заглушить чувство стыда и вины. Для других оно является возможностью выразить гнев. Если человек страдает депрессией, самоповреждения будут являться способом почувствовать себя живым. После факта причинения себе боли, подросток испытывает непродолжительное облегчение за счёт подъёма уровня эндорфинов в организме. Но, так как данное состояние имеет краткосрочное действие, гормональный фон в скором времени снова приходит в прежнее состояние, человек снова прибегает к самоповреждению. А.С. Сегеда и А.Д. Сазонова отмечают, что данный тип поведения причиняет значимый вред не только физическому здоровью человека, но и его психологическому состоянию [7].

Среди психологических причин, способствующих формированию самоповреждающего поведения, выделяются [8]:

- негативный когнитивный стиль;
- нейротизм;
- низкая самооценка;
- чувство неэффективности собственной личности.

Также большое внимание уделяется отношениям в семье. Если в истории семейной системы были зафиксированы общая дисфункция семейного функционирования, алкогольная или наркотическая зависимость у кого-то из ее членов, психопатологии, наличие суицидального поведения, риск проявления

самоповреждающего поведения у ребёнка возрастает. Т.В. Снегирева и С.В. Воликова указывают на то, что в семьях, где подросток демонстрирует самоповреждающее поведение, отношения характеризуются эмоциональной холодностью, невысоким уровнем поддержки, чрезмерным контролем за поведением подростка [8].

Данные факторы свидетельствуют о низком качестве привязанности между родителями и детьми. Соответственно, ребёнок, растущий в подобной семье, не сможет в достаточной мере проявлять способность к регуляции собственных эмоций, необходимым условием для эффективного развития которой выступает надёжная привязанность. Часто самоповреждающее поведение выступает для подростка в качестве способа избавиться от воздействия сильных отрицательных эмоций – тревоги, напряжения, злости, грусти, ненависти к самому себе.

Система привязанности человека активизируется с момента рождения. Ее основная цель – сохранение жизнедеятельности. В течение первых 18-ти месяцев жизни данное явление получает своё качественное содержание: складывается модель взаимодействия между ребёнком и взрослыми, которые за ним ухаживают. Постепенно данная модель становится ригидной и начинает определять взаимодействие с социумом в целом. Существуют различные стили привязанности [5]:

1. Избегающий стиль. Для него характерна неспособность человека к самораскрытию и сосредоточению на чувствах, отрицание потребности в привязанности, эмоциональная отстранённость. Подросток с данным стилем не принимает помощь других людей в сложных жизненных ситуациях, испытывает затруднения в установлении эмоционального контакта.

2. Амбивалентный стиль. К его проявлению относятся страхи, зависимость от других, ревность, беспокойство от возможных расставаний и потерь.

3. Надёжный стиль. У подростка, демонстрирующего данный стиль, межличностные отношения выступают в качестве основы гармоничных представлений о своей собственной ценности.

4. Дезорганизованный стиль. Для подростков с данным стилем характерен мотив выражения собственной боли и мести за неё. Они попеременно используют стратегии застенчивого и принуждающего поведения.

Согласно Д. Боулби, привязанность является системой эмоциональных и поведенческих реакций, которые основаны на внутренней регуляции человека; системой отношений, обеспечивающей чувство безопасности и принятия. Надёжная привязанность выступает в качестве базиса нормального эмоционального развития подростка, а также фактором формирования адаптационных способностей для жизни в обществе [1].

В подростковом возрасте у человека происходят сдвиги в эмоциональном, когнитивном и социальном функционировании. Происходят и значительные изменения в системе привязанности. Он должен развивать свою автономность, осваивать другие социальные роли, выстраивать дружеские и романтические

отношения с ровесниками, сохраняя при этом эмоциональную связь с родительской семьёй.

Важно отметить, что условием для достаточного развития автономии выступает надёжная привязанность и крепкая эмоциональная связь с родителями. Именно семейная поддержка удерживает ребёнка от вовлечения в самоповреждающее поведение и является фактором его прекращения. Подростки, обладающие слабой привязанностью, чувствительны к стрессовым воздействиям, могут проявлять депрессивную симптоматику, агрессивность, совладают с отрицательными эмоциями неадаптивными способами. Указанное может стать причиной для интенсивного переживания негативных эмоций, плохо поддающихся регуляции [8].

Специфическая для подросткового возраста сепарация от родителей будет проходить легче, если эмоциональная привязанность к ним являлась надёжной. В обратном случае, при наличии моделей ненадёжной привязанности, высока вероятность проявления тех или иных нарушений, возникающих в процессе отдаления [2].

Т.В. Снегирева и С.В. Воликова указывают на то, что одной из психологических черт подростка, которая располагает к проявлению самоповреждающего поведения, является повышенная тревожность (в данном случае имеющая связь с отношением к привязанности). Указанный параметр в большей степени характерен для амбивалентного стиля. У подростка постоянно присутствует страх быть брошенным, отверженным своими родителями, друзьями. Среди названных выше стилей именно амбивалентный может быть фактором развития у подростка тревожных и депрессивных расстройств, нарушений поведения. Они в большей степени склонны к беспокойству (чем подростки, использующие другие стили), чрезмерному употреблению алкогольной продукции, проявлению низкой учебной мотивации и успеваемости. В стрессовых ситуациях они чувствуют свою беспомощность и страх. Такие подростки имеют повышенную чувствительность в межличностных отношениях, избегают конфликтных ситуаций, боятся конфронтации [8].

К. Грац в проведённом им исследовании выявил, что проявление самоповреждающего поведения в качестве своей детерминанты имеет эмоциональное отвержение со стороны отца, ненадёжную привязанность с ним при недостаточности материнского влияния [10].

Р. Татнелл и П. Хаскинг связывают самоповреждающее поведение с избегающим стилем привязанности в отношениях с отцом и высоким уровнем тревожности в отношениях с матерью [11].

Также стоит отметить, что матери подростков, обладающие ненадёжным амбивалентным типом привязанности, сами демонстрируют сложности эмоциональной регуляции. Для них характерен повышенный уровень тревоги и депрессии, высокий уровень стресса, низкие показатели родительской удовлетворённости [8].

М. Адриан замечает, что нарушенная эмоциональная регуляция определяет связь между отклонениями в межличностных взаимодействиях с семьёй и сверстниками. Низкий уровень поддержки в отношениях с родителями автор соотносит с появлением факта самоповреждающего поведения, проблемы в отношениях с ровесниками – с его тяжестью и частотой [9].

На основе вышесказанного можно заключить, что основными мишенями психологической помощи подросткам с самоповреждающим поведением будут являться: дефицит семейной поддержки, нарушенные эмоциональные коммуникации, дисфункциональные модели переработки стрессовых воздействий, контроль и холодность со стороны родителей, т.е. все те моменты, которые ведут к нарушению эмоциональной привязанности, неустойчивости подростка.

Таким образом, можно сделать вывод, что недостаток поддержки со стороны родителей, отсутствие возможности обратиться к ним за помощью приводят к чувству одиночества, безнадёжности, а, следовательно, и порождают самоповреждающее поведение подростка.

Список литературы:

1. Боулби Д. Привязанность / Д. Боулби. – М.: Херсъ, 2016. – 396 с.
2. Бриш К.Х. Терапия нарушений привязанности: от теории к практике / К.Х. Бриш. – М.: Когнито-Центр, 2012. – 316 с.
3. Давидовский С.В. Несуицидальные самоповреждения у подростков: современные концепции / С.В. Давидовский, С.А. Игумнов, К.С. Козлов // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2022. – Т. 22. – № 2. – С. 80-91.
4. Демакова О.Э. Психология самоповреждающего поведения / О.Э. Демакова, А.М. Шагапова, Э.Ш. Шаяметова // Молодой ученый. – 2023. – № 19 (466). – С. 545-548.
5. Жихарева Л.В. Особенности эмоциональной привязанности у подростков, склонных к девиантной виктимности / Л.В. Жихарева // Научный результат. Педагогика и психология образования. – 2018. – Т. 4. – № 4. – С. 96-106.
6. Любов Е.Б. Несуицидальные самоповреждения подростков: общее и особенное / Е.Б. Любов, П.Б. Зотов // Суицидология. – 2020. – Т. 11. – № 3 (40). – С. 44-71.
7. Сегеда А.С. Самоповреждающее поведение у подростков: особенности формирования и опасность тенденции / А.С. Сегеда, А.Д. Сазонова // Державинский форум. – 2023. – Т. 7. – № 4 (28). – С. 590-595.
8. Снегирева Т.В. Нарушения привязанности у подростков с несуицидальным самоповреждающим поведением / Т.В. Снегирева, С.В. Воликова // Современная зарубежная психология. – 2020. – Т. 9. – № 4. – С. 66-76.
9. Emotional dysregulation and interpersonal difficulties as risk factors for nonsuicidal self-injury in adolescent girls / M. Adrian [et al.] // Journal of Abnormal Child Psychology. – 2011. – Vol. 3. – № 3. – P. 389-400.

10. Gratz K.L. Risk factors for deliberate self-harm among college students / K.L. Gratz, S.D. Conrad, L. Roemer // American Journal of Orthopsychiatry. – 2002. – Vol. 72. – № 1. – P. 128-140.
11. Tatnell R. Multiple mediation modelling exploring relationships between specific aspects of attachment, emotion regulation, and non-suicidal self-injury / R. Tatnell, P. Hasking, L. Newman // Australian Journal of Psychology. – 2018. – Vol. 70. – № 1. – P. 48-56.

© Ivanova O.B., II - year master's student, psychology,
profile "Psychological counseling"
Tver, Tver state University
Science advisor – candidate of psychological Sciences,
Docent Barilyak I.A.

FEATURES OF EMOTIONAL ATTACHMENT WITH PARENTS AS A DETERMINANT OF SELF-HARMING BEHAVIOR IN ADOLESCENTS: THEORETICAL ANALYSIS OF THE PROBLEM

Annotation: the article examines the phenomenon of self-harming behavior of adolescents, its connection with the system of child-parent relations, with the phenomenon of emotional attachment. Descriptions of these concepts are given. An attempt has been made to combine these concepts into a single problem. The available research results of this problem are considered.

Keywords: self-harm, self-harming behavior, the problem of self-harming behavior, adolescence, self-harming behavior of adolescents, attachment, emotional attachment with parents, child-parent relations, the problem of child-parent relations.

Статья принята в редакцию 27.12.24 г.
Статья подписана в печать 10.01.25 г.

Корниенко А.И., магистрант II курса, направление 37.04.01 Психология, направленность/профиль «Психологическое консультирование»
г. Тверь ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»
Научный руководитель – доктор психологических наук, профессор Демиденко Надежда Николаевна

© Корниенко А.И., 2025

ОБЗОР НАУЧНЫХ ДАННЫХ О ВОЗМОЖНОСТЯХ И ОГРАНИЧЕНИЯХ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА КАК ИНСТРУМЕНТА В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

Аннотация: в статье представлен обзор научных данных относительно использования искусственного интеллекта (ИИ) в психологической практике. Анализируются его возможности и ограничения в работе психолога-консультанта, текущая практика применения, определяются новые перспективы для улучшения качества психологической помощи.

Ключевые слова: *искусственный интеллект, цифровые технологии, психологическое консультирование, когнитивно-поведенческая терапия, психотерапия*

На фоне глобальной цифровизации использование искусственного интеллекта (далее ИИ) становится неотъемлемой частью психологической практики. В зарубежных исследованиях (Abd-alrazaq et al., 2022; Fitzpatrick et al., 2017) активно обсуждаются преимущества применения ИИ для диагностики и терапии психических расстройств. В отечественной науке также уделяется внимание этой теме: в публикациях Коржа Е. М. и Громовой А. В. (2023) анализируются перспективы технологий ИИ в психологии, а Нестик Т. А. (2019) поднимает вопросы влияния ИИ в целом на когнитивные и эмоциональные процессы. Однако, в отечественной практике остается недостаточно раскрытым вопрос интеграции ИИ в реальную работу психологов-консультантов.

Цель данной статьи — проанализировать научные данные, обобщить их, показав возможности и ограничения применения ИИ в психологическом консультировании, а также предложить рекомендации по его внедрению в практическую деятельность психолога.

ИИ представляет собой систему технологий, обладающих возможностями обучения, анализа данных и самостоятельного принятия решений без необходимости вмешательства человека. Он используется повсеместно: от медицины, логистики и образования до развлечений и финансового сектора. Теперь у каждого человека, имеющего смартфон, есть возможность обзавестись карманным помощником, способным помогать в рутинных задачах в разных сферах жизни.

В сфере психологии представлены чат-боты и приложения на базе ИИ для самопомощи. Например, Woebot – выполняет функционал психолога-консультанта, помогая пользователю с помощью техник когнитивно-поведенческой терапии. Данный чат-бот подтвердил свою эффективность в борьбе с симптомами депрессии и тревожности [7]. В настоящее время можно

насчитать сотни инструментов на базе ИИ для оказания эмоциональной поддержки, кризисного вмешательства или отслеживания поведения. Подобные технологии помогают получить доступ к услугам в области психического здоровья. Отсюда можно сделать вывод, что одним из преимуществ у ИИ является доступность, поскольку он решает проблему нехватки специалистов, является экономически менее затратным и уменьшает сопротивление у людей, боящихся стигматизации [4].

Отчёт Grand View Research освещает развитие рынка ИИ в области ментального здоровья. Рост рынка в процентах составляет 24,10% ежегодно (CAGR) в период с 2024 по 2030 год. Основные причины роста – увеличение распространённости психических расстройств, доступность мобильных приложений и инновации в ИИ. Отчёт включает анализ по регионам и прогнозы до 2030 года [5].

На отечественном рынке представлены технологии, способные решать на данный момент определённые задачи организационного психолога и HR-специалистов, а также представлены уникальные ПО и нейроинтерфейс, использующиеся в нейрокоррекции различных нарушений и расстройств (NeuroPlay).

Некоторые ИИ-системы способны выявлять депрессию, тревожные расстройства или суицидальные мысли, анализируя текст или аудио, а также выражения лица по видео [1]. Исследователи разработали алгоритм, который, по их утверждению, может предсказать попытку самоубийства в течение следующих 24 месяцев с точностью около 85 %. В течение недели он может предсказать попытку самоубийства с точностью 92 % (Walsh et al. 2017) [8].

В систематических обзорах сообщается, что эффективность моделей ИИ в диагностике психических расстройств колеблется от 21 % до 100 % в зависимости от состояния и используемого набора данных. В обзоре проанализировано 15 исследований, в которых использовались такие методы ИИ, как машинное обучение и глубокое обучение, для диагностики таких заболеваний, как болезнь Альцгеймера, шизофрения, биполярное расстройство и расстройство аутистического спектра [3].

Психологам ИИ может помочь анализировать данные и предлагать рекомендации для формирования индивидуальных планов консультирования, исходя из них. Также ИИ полезен для обучения психологов-консультантов. Чат-боты помогают отрабатывать техники, снижая тревожность молодых специалистов, создают пространство для безопасных экспериментов, повышают уровень владения определенными инструментами, имитируя сложные случаи в работе.

Также специалистам ИИ может помочь анализировать и оптимизировать терапевтический язык и альянс (Miner et al., 2016 and Ryu et al., 2023). Это подчеркивает потенциал для улучшения вмешательства в терапевтический процесс. Важно, чтобы это было дополнением, а не заменой человеческого фактора в психологическом консультировании и психотерапии [6].

Но стоит обратить внимание и на другие аспекты общей проблемы. Затрагивая вопрос ИИ, возникает ряд этических проблем: конфиденциальность данных, психологическая безопасность пользователей. Специалисты могут не перепроверять информацию, чрезмерно полагаясь на ИИ, что приведет к предвзятости и ошибкам. Это также может влиять на принятие решений и приводить к неверной оценке прогнозов. Помимо этого, существуют ограничения в обобщающей способности ИИ и чувствительности к контексту.

Дополнительной критикой является то, что ИИ (Paolo Raile, 2024) ограничивается, как правило, одним терапевтическим подходом – КПТ. При этом было обнаружено, что ChatGPT отлично справляется с интерпретацией снов. И здесь есть риски: он может давать интерпретации, вызывающие у клиентов (пациентов) негативную эмоциональную реакцию.

Ряд исследователей настороженно относятся к ИИ чат-ботам, поскольку это создает много этических и эпистемологических проблем. Имитация человеческого общения может вводить пользователей в иллюзии, даже при условии четкого осознания того, что с ними беседует не человек, и это не приведет к тем результатам, которым может дать общение с человеком-специалистом. Требуется больше исследований влияния на автономию и психологическую целостность [9].

Применительно к ИИ в целом Нестик Т.А. выражает опасения касательно его влияния на познавательные, эмоциональные и волевые психические процессы. Обратным эффектом от тесного взаимодействия с подобными технологиями может стать «снижение осознанности и рефлексивности общества» [2]. Таким образом, в будущих исследованиях следует изучить долгосрочное воздействие технологий на базе ИИ, чтобы оценить их эффективность в содействии психологическому благополучию и в отношении различных показателей психического здоровья.

Все вышеперечисленное вызывает страх, приводящий к недоверию. Это может тормозить внедрение ИИ в практику. Также отсутствие понимания того, как интегрировать существующие технологии, недостаток осведомленности о них не позволяет апробировать их возможности, а также разнообразить и расширить работу психолога.

Помимо языковых моделей существуют модели, позволяющие создавать изображения. Исследование подтвердило, что рисование искусственным интеллектом может оказывать положительное влияние на эмоциональное состояние человека [10].

Итак, ИИ может быть полезен при решении следующих проблем, относящихся к проблематике психологического консультирования и психотерапии: депрессивные и тревожные расстройства (состояния), стресс и выгорание, ПТСР, РПП, ОКР, хроническая боль, проблемы с эмоциональной регуляцией, суицидальные и кризисные состояния, фобии, зависимости, проблемы в межличностных отношениях, неадекватная самооценка, бессонница. Преимущества ИИ заключаются в улучшении диагностики, автоматизации

рутинных процессов (например, создание терапевтического плана, обработка результатов тестирования и т.д.), в развитии навыков консультирования специалистов за счет моделирования сессий.

Ограничения связаны с отсутствием понимания жизненного контекста каждого клиента, риск ошибок, уязвимость в вопросах конфиденциальности, эффект снижения рефлексивности и осознанности, отсутствие разнообразия в подходах консультирования.

Итак, широкое использование ИИ в психологической практике обладает значительным потенциалом.

Ценность работы психолога-практика не ограничивается профессиональными знаниями и навыками. У человека есть незаменимые качества, которые невозможно алгоритмизировать: проницательность, интуиция, чувство ответственности, гибкость и творческий подход. Искусственный интеллект может быть полезным инструментом, но он лишь дополняет работу специалиста, не заменяя ее.

Для успешной интеграции ИИ в психологическую практику требуется разработка курсов повышения квалификации для психологов с акцентом на работу с ИИ и повышение осведомленности среди специалистов о возможностях современных технологий. Важно учитывать в подготовке специалистов внимание развитию цифровой грамотности, критического мышления.

Актуальные направления дальнейших исследований в том, что они должны быть направлены на разработку и внедрение этически безопасных и эффективны систем ИИ, адаптированных для психологического консультирования в человеческом взаимодействии.

Список литературы:

1. Корж Е.М., Громова А.В. Потенциал применения технологий искусственного интеллекта в психологии [Электронный ресурс] // Системная психология и социология. – 2023. – №2 (46). – С. 60-70 – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/potentsial-primeneniya-tehnologiy-iskusstvennogo-intellekta-v-psihologii (дата обращения: 09.11.2024).

2. Нестик Т.А. Перспективы психологических исследований внедрения технологий искусственного интеллекта // Цифровое общество в культурно-исторической парадигме. – М.: Московский педагогический университет, 2019. – С. 13-22.

3. Abd-alrazaq, A., Alhuwail, D., Schneider, J. et al. The performance of artificial intelligence-driven technologies in diagnosing mental disorders: an umbrella review. [Электронный ресурс] npj Digit. Med. 5, 87 (2022). – Режим доступа: https://doi.org/10.1038/s41746-022-00631-8

4. Aggarwal A, Tam CC, Wu D, Li X, Qiao S. Artificial Intelligence-Based Chatbots for Promoting Health Behavioral Changes: Systematic Review. J Med Internet Res. 2023 Feb 24;25:e40789. doi: 10.2196/40789. PMID: 36826990; PMCID: PMC10007007.

5. AI In Mental Health Market Size, Share & Trends Analysis Report By Offering (Software, Services), By Technology (ML, NLP), By Disorder, By Region, And Segment Forecasts, 2024 – 2030. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.grandviewresearch.com/industry-analysis/ai-mental-health-market-report (дата обращения 12.12.2024)

6. Beg MJ, Verma M, M. VCKM, Verma MK. Artificial Intelligence for Psychotherapy: A Review of the Current State and Future Directions [Электронный ресурс] // Indian Journal of Psychological Medicine. 2024; 0(0). doi:10.1177/02537176241260819

7. Fitzpatrick K, Darcy A, Vierhile M. Delivering Cognitive Behavior Therapy to Young Adults With Symptoms of Depression and Anxiety Using a Fully Automated Conversational Agent (Woebot): A Randomized Controlled Trial. JMIR Ment Health 2017;4(2): e 19. [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://mental.jmir.org/2017/2/e19. DOI: 10.2196/mental.7785 (дата обращения 12.12.2024)

8. Minerva F, Giubilini A. Is AI the Future of Mental Healthcare? Topoi (Dordr). 2023 May 31;42(3):1-9. doi: 10.1007/s11245-023-09932-3. Epub ahead of print. PMID: 37361723; PMCID: PMC10230127.

9. Sedlakova, J., & Trachsel, M. (2022). Conversational Artificial Intelligence in Psychotherapy: A New Therapeutic Tool or Agent? [Электронный ресурс] // The American Journal of Bioethics, *23*(5), 4–13. – Режим доступа: https://doi.org/10.1080/15265161.2022.2048739. (дата обращения 12.12.2024)

10. Zhang R. et al. Artificial Intelligence Painting: A New Efficient Tool and Skill for Art Therapy //International Symposium on World Ecological Design. – IOS Press, 2024. – С. 854-863.

© Kornienko A.I., second-year master's student, direction 37.04.01 «Psychology», profile «Psychological counseling»
Tver, Tver State University
Scientific supervisor – Doctor of Psychology, Professor
Demidenko N.N.

REVIEW OF SCIENTIFIC DATA ABOUT THE POSSIBILITIES AND LIMITATIONS OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE AS A TOOL IN PSYCHOLOGICAL PRACTICE

Abstract: The article provides an overview of scientific data regarding the use of artificial intelligence (AI) in psychological practice. Its capabilities and limitations in the work of a consulting psychologist, current practice of application are analyzed, and new prospects for improving the quality of psychological assistance are identified.

Keywords: *artificial intelligence, digital technologies, psychological counseling, cognitive behavioral therapy, psychotherapy*

Статья принята в редакцию 27.12.24 г.
Статья подписана в печать 10.01.25 г.

Котосонова Е.Д., магистрант II курса, направление 37.04.01 Психология, направленность/профиль «Психологическое консультирование»
г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»
Научный руководитель – кандидат психологических наук, доцент
Ребрилова Елена Сергеевна

© Котосонова Е.Д., 2025

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ КРИТЕРИЕВ АБЬЮЗИВНЫХ ОТНОШЕНИЙ В СИСТЕМЕ «РОДИТЕЛЬ - ВЗРОСЛЫЙ РЕБЁНОК»

Аннотация: статья посвящена теоретическому анализу критериев абьюзивных отношений в системе «родитель – взрослый ребёнок», а также критериев позволяющих определить ролевые позиции участников таких отношений – абьюзера и жертву. Выделенные критерии могут быть использованы для определения «мишеней» для дальнейшей консалтинговой деятельности в рамках магистерского диссертационного исследования автора, а также могут быть интересны практическим психологам, работающим с проблемой абьюзивных отношений в паре.

***Ключевые слова**: абьюзивные отношения, абьюзер, жертва абьюза, критерии, система родитель - взрослый ребёнок*

В настоящее время понятия абьюз, абьюзер, жертва и абьюзивные отношения стали частью ежедневного информационного потока. С одной стороны, психологами приветствуется тенденция к понимаю общественностью психологически опасных и деструктивных взаимодействий. С другой, – отсутствует понимание терминологии и здоровые механизмы выхода из таких отношений. Именно поэтому так важно изучать абьюз и абьюзивные отношения во всём их многообразии, выделять чёткие критерии каждого термина и предлагать практические механизмы прекращения взаимодействия жертвы и абьюзера.

Абьюз – это насилие, которое определяется как «реальное или выраженное в форме угрозы преднамеренное применение физической силы или власти против личности, социальной группы или общества, приводящее к негативным последствиям, наносящим вред человеку (боли, увечью, смерти, психологической травме, нарушению развития или депривации)» [6, с. 168].

Абьюзивные отношения возникают между людьми любого пола, возраста, расы, национальности, конфессии и социального статуса. Это любые «неравноправные отношения, в которых присутствует жертва, где агрессор часто нарушает личные границы жертвы, проявляя психологическое, физическое насилие по отношению к жертве». «Абьюзер или агрессор – это человек, использующий критику, обвинения, манипуляции, а иногда и физическую силу в целях контроля других людей». «Жертва абьюза – это человек, который подвергается физическому, эмоциональному или психологическому насилию со стороны другого человека» [3, с. 33].

Выделяют четыре формы абьюза [7, 8, 12]: вербальный или психологический, физический, экономический и сексуальный. Автор подробно описал каждую форму в своей предыдущей работе [10]. Важно отметить искусственность такого разделения, так как «при физическом и сексуальном насилии человек испытывает и психологическое насилие. Поэтому нужно признать, что с психологической точки зрения чисто физического и сексуального насилия не бывает» [6, с. 168]. Таким образом, абьюзивными считаются отношения, в которых [1, 7, 8, 12, 19, с. 157]:

- Есть физическое насилие в явной или скрытой форме И / ИЛИ
- Есть эмоциональное насилие в явной или скрытой форме И / ИЛИ
- Есть сексуальное насилие в явной или скрытой форме И / ИЛИ
- Есть экономическое насилие в явной или скрытой форме.

Также для абьюза необходим эмоциональный шантаж, благодаря которому жертвы «интериоризируют вину в совокупности со стыдом» и считают себя грязными и отвратительными из-за участия в подобных ситуациях [7, с. 513].

Система «родитель – взрослый ребёнок» представляет собой диаду из биологического родителя или заменяющей его фигуры (родственник, приёмный родитель, новый партнёр биологического родителя) и ребёнка старше 18 лет. Наиболее значимым является изучение системы с ребёнком старше 23 лет, поскольку с 23-х до 25-ти лет происходит окончательная сепарация [16]. Если её не произошло, то высока вероятность абьюзивных отношений.

К сожалению, в системе «родитель – взрослый ребёнок» можно часто наблюдать абьюзивные отношения. Поэтому данный вид абьюза в конкретной системе представляет теоретический и практический интерес для психологов в науке и практикующих специалистов, соответственно. Стоит отметить, что данный вид абьюза совсем не изучен и отсутствуют практические механизмы решения подобной проблемы клиента.

При этом, клиент может быть как жертвой, так и абьюзером, и его роли могут меняться внутри системы. Это означает, что родитель может быть абьюзером взрослого ребёнка или жертвой абьюза со стороны взрослого ребёнка. И также взрослый ребёнок может быть жертвой абьюза родителя или абьюзером родителя. Важно отметить, что внутри одной семьи может быть две диады «родитель – взрослый ребёнок», в одной из которых родитель – абьюзер, а в другой взрослый ребёнок – абьюзер.

Перед перечислением критериев абьюзера и жертвы в системе «родитель – взрослый ребёнок», отметит несколько ключевых моментов.

Существует уникальный феномен абьюза детей родителями, – психологический инцест, – который не преследуется законодательно, но глубоко травмирует психику ребёнка [17, с. 81-82]. Подробно он описан в предыдущей работе автора [11].

В случае абьюза родителей детьми критериями выступают «любые действия ребёнка, которые связаны с причинением физического, психологического или финансового ущерба, а также направлены на получение

власти и контроля над родителем» [14, с. 5]. Дополнительным критерием выступает наличие «Синдрома родительского отчуждения или Parental alienation syndrome / PAS» [9]. Это предложенный детским психиатром Ричардом Аланом Гарднером, симптомокомплекс у детей, которые находятся под воздействием тяжёлых семейных конфликтов и бракоразводных процессов, а также борьбы за опеку.

Для непосредственного описания абьюза родителей детьми, автор использовал термин, предложенный американскими учёными Н. Т. Харбина и Д. Дж. Мэддэна, «Синдром избитых родителей или Battered parents syndrome».

Если рассматривать абьюз как неконтролируемое негативное воздействие, то можно использовать критерии выученной беспомощности, о связи которой с абьюзом автор подробно писал в предыдущей работе [11].

Важным критерием вербального или психологического абьюза детей родителями или родителей детьми является газлайтинг [10]. Здесь же отметим три фазы газлайтинга, – отрицание, защиту и депрессию.

Анализ теоретических источников позволяет выделить критерии абьюзера и жертвы в системе «родитель – взрослый ребёнок», когда каждый из участников может быть как жертвой, так и абьюзером (Таблица 1).

Анализ таблицы 1 позволяет отметить, что у родителей и взрослых детей есть пересекающиеся критерии абьюзера и жертвы. Во-первых, это общие критерии абьюза (например, газлайтинга как подвида абьюза). Во-вторых, это многие факторы развития абьюза (поскольку «из 80% лиц, испытывающих агрессию на себе, 72% (почти все) во взрослом возрасте становятся агрессорами» [14, с. 213]).

В роли жертвы также есть пересечения родителя и взрослого ребёнка по общим критериям и критериям выученной беспомощности, поскольку здесь не играет роли возраст и семейный статус.

Однако, есть и специфические критерии абьюзера-взрослого ребёнка, жертвы-родителя и жертвы-ребёнка. Взрослый ребёнок-абьюзер специфичен своей реакцией на изменения в семье, поведение родителей и атмосферу в его учебном заведении (наследие школы, ВУЗа) и дружеской компании. Кроме того, его действия могут быть результатом воздействия второго родителя (симптомокомплекс PAS). Здесь надо отметить, что справедливо и подстрекание одного родителя другим родителем на абьюз взрослого ребёнка, однако подобный феномен не был отдельно изучен, включая выделение специфичных для него критериев. Ещё один аргумент в пользу изучения системы «родитель – взрослый ребёнок» и специфики абьюза в ней.

Что же касается специфики родителя-жертвы, то она связана с переживаниями по поводу своей несостоятельности как родителя, разрушением взаимоотношений с ребёнком и общественным порицанием такого абьюза.

Таблица 1.

Критерии ролевых позиций «абьюзер», «жертва абьюза» в системе «родитель – взрослый ребенок»

Участник отношений	**Занимаемая участником отношений ролевая позиция / Критерии как поведенческие проявления роли**	
	Абьюзер	**Жертва**
Взрослый ребёнок (старше 18 лет)	Симптомокомплекс PAS: ● Обесценивает отчуждаемого родителя, не слушается его, ругается на него и оскорбляет ● Считает негативное поведение легитимным по отношению к отчуждаемому родителю ● Испытывает к отчуждаемому родителю гнев и ненависть ● Оправдывает своё поведение алогичными аргументами ● Не сопереживает отчуждаемому родителю, не испытывает вины за своё поведение ● Наделяет высказывания и действия отчуждаемого родителя сугубо негативными смыслами ● Защищает родителя, который инициирует абьюзивное отношение к отчуждаемому родителю ● Уверен, что сам сформировал негативное отношение к отчуждаемому родителю ● Цитирует родителя, который инициирует абьюз по отношению к отчуждаемому родителю, зачастую не понимая смысл сказанного или описывая ситуации, свидетелем которых не был ● Негативно относится к родственникам и домашним животным отчуждаемого родителя Наличие в анамнезе: • Злоупотребления алкоголем и наркотиками • Совершения противоправных действий в подростковом возрасте • Наличие опыта физического, сексуального и психологического насилия со стороны родственников или посторонних людей или опыта наблюдения подобного насилия [18] Факторы развития такого абьюза [14]:	Основные критерии жертвы [13, стр. 119]: ● Снижение самооценки ● Потеря уверенности в себе ● Формирование ноогенного невроза (Франкл) ● Наличие депрессивного состояния ● Злоупотребление ПАВ ● Искажение реалистичного восприятия ● Формирование искажённого портрета себя и других (партнёра, родителя, ребёнка, друзей, коллег, знакомых) ● Симптомокомплекс посттравматического стрессового расстройства или комплексного посттравматического стрессового расстройства Выученная беспомощность: 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 Обнаружение наличия контроля навсегда меняет восприятие негативных событий в будущем, они воспринимаются как контролируемые, вне зависимости от реальности [15, 20] Специфические критерии: • Психологический инцест

	● Отсутствие родительского авторитета ● Смена ролей детей и родителей ● Использование родителями принудительных мер без разъяснения причин ● Изменения в структуре семьи – развод, появление нового члена семьи, смерть члена семьи ● Социальная изоляция ребёнка от семьи, школы и общества в целом ● Нормализация агрессии в культуре и традициях ● Копирование абьюзеров, когда ребёнок становился жертвой или свидетелем насилия ● Комбинация отцовской агрессии, неадекватного дисциплинирования и негативного отношения ● Дискриминация и насилие над женщинами в семье и обществе ● Давление сверстников и педагогов в школе, насильственная, уничижительная и опасная среда ● Алкоголизм, наркомания, токсикомания ● Психические расстройства ● Чрезмерно мягкие методы воспитания, попытка дружить с ребёнком ● Кризис лидерства и руководства в семье – борьба за права детей и новая этика воспитания Газлайтинг [2]: ● Редактирование воспоминаний ● Преуменьшение переживаний ● Сравнение с другими ● Неудовлетворённость успехами ● Критика идей, мыслей и компетенций ● Перенос ответственности ● Изоляция, ограничение в контактах Дополнительные критерии [6 стр. 173]: ● Отвержение / открытое неприятие	● Эмоциональный шантаж через безусловную любовь и традиции общества

	● Предъявление требований, не соответствующих возможностям ● Ложь и невыполнение обещаний ● Обвинение, брань, крики ● Принижение успехов ● Длительное лишение любви, нежности, заботы ● Подвергание аморальному воздействию – демонстрация аморального поведения и / или вовлечение в подобное поведение	
Родитель	Наличие в анамнезе: ● Злоупотребления алкоголем и наркотиками ● Совершения противоправных действий в подростковом возрасте ● Наличие опыта физического, сексуального и психологического насилия со стороны родственников или посторонних людей или опыта наблюдения подобного насилия [18] Факторы развития такого абьюза [14]: ● Отсутствие родительского авторитета ● Смена ролей детей и родителей ● Использование родителями принудительных мер без разъяснения причин ● Изменения в структуре семьи – развод, появление нового члена семьи, смерть члена семьи ● Социальная изоляция ребёнка от семьи, школы и общества в целом ● Нормализация агрессии в культуре и традициях ● Комбинация отцовской агрессии, неадекватного дисциплинирования и негативного отношения ● Дискриминация и насилие над женщинами в семье и обществе ● Алкоголизм, наркомания, токсикомания ● Психические расстройства Газлайтинг [2]: ● Редактирование воспоминаний ● Преуменьшение переживаний ● Сравнение с другими ● Неудовлетворённость успехами	Основные критерии жертвы [13, стр. 119]: ● Снижение самооценки ● Потеря уверенности в себе ● Формирование ноогенного невроза (Франкл) ● Наличие депрессивного состояния ● Злоупотребление ПАВ ● Искажение реалистичного восприятия ● Формирование искажённого портрета себя и других (партнёра, родителя, ребёнка, друзей, коллег, знакомых) ● Симптомокомплекс посттравматического стрессового расстройства или комплексного посттравматического стрессового расстройства Эмоциональные и психосоматические проявления [18, стр. 8]: ● Отрицание ● Ощущение фиаско, позора и вины ● Отчаяние, социальная изоляция ● Напряжение и потеря эмоциональной близости в супружеских отношениях ● Потеря доверия ребёнку ● Эмоциональный паралич или чрезмерная инертная активность ● Психогенная потеря здоровья ● Развитие алкогольной, наркотической или лекарственной зависимости

	● Критика идей, мыслей и компетенций ● Перенос ответственности ● Изоляция, ограничение в контактах Дополнительные критерии [6 стр. 173]: ● Отвержение / открытое неприятие ● Предъявление требований, не соответствующих возможностям ● Ложь и невыполнение обещаний ● Обвинение, брань, крики ● Принижение успехов ● Длительное лишение любви, нежности, заботы ● Подвергание аморальному воздействию – демонстрация аморального поведения и / или вовлечение в подобное поведение	● Горе и утрата ребёнка при побеге из дома или тюремном заключении ● Страх за безопасность других детей, прародителей, домашних животных Выученная беспомощность: 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 [15, 20]

Взрослый-ребёнок-жертва отличается своей зависимостью от родителя-абьюзера в силу безусловной любви к нему и непонимания собственного возраста и возможностей. Взрослый ребёнок, таким образом, психически остаётся маленьким ребёнком и позволяет совершать с собой психологический инцест и эмоциональный шантаж (подсматривание во время переодевания с критикующими комментариями, угроза сердечного приступа у родителя при неподчинении его воле и прочее).

Таким образом, описание критериев жертвы, абьюзера и абьюзивных отношений в системе «родитель – взрослый ребёнок» позволит автору (и всем заинтересованным в изучаемой проблематике практикующим психологам) более точно определить ролевые позиции жертвы абьюза и абьюзера в системе «родитель-взрослый ребёнок» [4, 5] для определения «мишеней» дальнейшей консалтинговой деятельности в рамках магистерского диссертационного исследования (причем жертвой может быть как родитель, так и взрослый ребёнок).

Список литературы

1. Атонян Ю. М. Причины насилия в семье [Электронный ресурс] // Пенитенциарная наука. – Москва, № 14 (2), 2020. – С. 167-176. – Режим доступа:

https://cyberleninka.ru/article/n/prichiny-nasiliya-v-semie/viewer (Дата обращения: 19.12.2024)

2. Брусина А. А., Чернышова Е. Л., Газлайтинг в детско-родительских отношениях [Электронный ресурс] // Вестник НГПУ. – 2022. – № 6 (41). Спецвыпуск Всероссийская научно-практическая конференция «Современные вызовы психолого-педагогического и дефектологического образования». – С. 22-24. – Режим доступа: https://f.tatngpi.ru/Библиотека/Ресурсы/ВестникНГПУ/Вестник%20НГПУ%2041.pdf#page=23 (Дата обращения: 19.12.2024)

3. Горбашёва Д.В. Психологическое консультирование женщин-жертв абьюзивно-романтических отношений [Электронный ресурс] // Современный мир психологии глазами молодого ученого. Материалы Межвузовской научно-практической конференции магистрантов. – Тверь, 12 декабря 2023 г. – С. 33-38. – Режим доступа: https://elibrary.ru/item.asp?id=62918812 (Дата обращения: 26.10.2024)

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_86632.pdf (Дата обращения: 19.12.2024)

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. – 2018. – С. 507-510. – Режим доступа: https://psyjournals.ru/nonserialpublications/obukovoi_2018/obukovoi_2018.pdf#page=508 (Дата обращения: 19.12.2024)

6. Ильин Е.П. Насилие как психологический феномен [Электронный ресурс] // Universum: Вестник Герценовского университета. – 2013. – С. 167-173. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/nasilie-kak-psihologicheskiy-fenomen/viewer (Дата обращения: 19.12.2024)

7. Клешня И.А., Абьюз. Разрушенный мир взрослого ребёнка [Электронный ресурс] // Сборник научных статей XLII региональной студенческой научно-практической конференции «Молодёжь третьего тысячелетия». Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – 2018. – С. 512-516. – Режим доступа: https://elibrary.ru/download/elibrary_37048867_57602059.pdf (Дата обращения: 27.10.2024)

8. Клешня И А. Роль преследователя как следствие абьюза. [Электронный ресурс] // – Science Time. – 2019. – С. 17-19. – Режим доступа:

https://cyberleninka.ru/article/n/rol-presledovatelya-kak-sledstvie-abyuza/viewer (Дата обращения: 19.12.2024)

9. Кораблина Ю.Н. Признаки и различие между PAS и абьюзом [Электронный ресурс] // Материалы первой международной научной конференции по проблеме отчуждения родителя 28-30 мая 2021 года «Мы любим вас обоих». – 2021. – С. 97-102. – Режим доступа: http://спбипк.рф/wp-content/uploads/2021/12/Sbornik_My_lyubim_vas_oboikh_2021.pdf#page=97 (Дата обращения: 19.12.2024)

10. Котосонова Е.Д. Феномен «Абьюз родителей» детьми [Электронный ресурс] // Психология, образование: Актуальные и приоритетные направления исследований. Материалы международной научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых и их наставников, посвященной Году семьи. – Тверь, 2024. – С. 460-469. – Режим доступа: https://elibrary.ru/item.asp?id=74522859 (Дата обращения: 26.10.2024)

11. Котосонова Е.Д. Консультирование жертв абьюзивных отношений в системе родитель-взрослый ребёнок с использованием техник КПТ [Электронный ресурс] // Современный мир психологии глазами молодого ученого. Материалы Межвузовской научно-практической конференции магистрантов. – Тверь, 12 декабря 2023 г. – С. 88-94. – Режим доступа: https://elibrary.ru/item.asp?id=62918854&pff=1 (Дата обращения: 19.12.2024)

12. Пак Чан Дю, Першанина А. Д. К вопросу о влиянии разных видов насилия на психическое развитие ребёнка [Электронный ресурс] // Современные проблемы лингвистики и методики преподавания русского языка в вузе. – 2022. – № 39. – С. 929-940. – Режим доступа: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_49300928_17441537.pdf (Дата обращения: 19.12.2024)

13. Петрухина М. Ю. Газлайтинг и абьюзинг в межличностных и семейных отношениях [Электронный ресурс] // Агрессия и насилие как явления современного общества: Сборник научных статей по материалам Международной научно-практической конференции, Курск, 21 декабря 2018 года. – Курск: Курский государственный медицинский университет, 2018. – С. 119-123. – Режим доступа: https://elibrary.ru/download/elibrary_36964811_80632150.pdf (Дата обращения: 27.10.2024)

14. Равнюшкин А.В. Подростковое насилие над родителями как форма семейного (домашнего) насилия: вопрос расширения объекта государственно-правовой защиты личности в семье [Электронный ресурс] // Российский девиантологический журнал. – 2023. – № 3 (2). – С. 208-219. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/podrostkovoe-nasilie-nad-roditelyami-kak-forma-semeynogo-domashnego-nasiliya-vopros-rasshireniya-obekta-gosudarstvenno-pravovoy/viewer (Дата обращения: 19.12.2024)

15. Селигман М.Е.П., Майер С.Ф. Выученная беспомощность 50 лет спустя: что удалось выяснить благодаря нейробиологическим экспериментам,

перевод Котосоновой Е.Д. [Электронный ресурс] – Тверь, 2023. – Режим доступа: https://docs.google.com/document/d/1gu_iGoh24seWsminE_7eKkH8s8QaA3GAIAfFCsxVowc/edit (Дата обращения: 27.10.2024)

16. 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: 19.12.2024)

17. Форвард С., Бак К., Токсичные родители [Электронный ресурс]. – 1989. – С. 81-82. – Режим доступа: https://libking.ru/books/sci-/sci-psychology/520507-syuzen-forvard-toksichnye-roditeli.html#read (Дата обращения: 19.12.2024)

18. Фурманов И.А. Психологические факторы насилия над родителями [Электронный ресурс] // Психология зрелости и старения. – 2007. – № 1 (37). – С. 5-18. – Режим доступа: https://elib.bsu.by/bitstream/123456789/11589/1/Фурманов%2c%20И.%20А.%20Психологические%20факторы%20насилия%20над%20родителями..pdf (Дата обращения: 19.12.2024)

19. Чеченева А.Е., Ерёмина Л.А. Абьюз в отношениях [Электронный ресурс] // Студенческая научная весна – 2021: сборник тезисов IX Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых учёных, Волгодонск, 7-16 апреля 2021 г.: в 2 ч. Ч. II. – Москва: НИЯУ МИФИ. Волгодонск: ВИТИ НИЯУ МИФИ, 2021. – С. 157-159. – Режим доступа: https://viti-mephi.ru/sites/default/files/pages/docs/sbornik_sv-2021_vnutrenniy_viti.pdf#page=157 (Дата обращения: 19.12.2024)

20. Maier S. F., Seligman M. E. P. Learned Helplessness at Fifty: Insights from Neuroscience [Электронный ресурс] // Psychol Rev. – Colorado, Pennsylvania, 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: 19.12.2024)

© Kotosonova E.D., second–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.

CRITERIA OF AN ABUSER, AN ABUSE VICTIM AND AN ABUSIVE RELATIONSHIP WITHIN THE “PARENT-ADULT CHILD” SYSTEM

Abstract: this article is dedicated to the analysis of abuser, abuse victim and abusive relationship within the “parent-adult child system”. Authors have previously analysed the phenomenon of parent abuse by children, as well as CBT counselling of abuse victims within the “parent-adult child system”. Criteria outlined in this article will be used to choose participants for

the research within the authors' thesis. Via comparing results of psychodiagnostics to said criteria authors can positively identify an abuse victim within the "parent-adult child system".
Keywords: *abuser, abusive relationship, abuse victim, parent-adult child system, criteria*

Статья принята в редакцию 27.12.24 г.
Статья подписана в печать 10.01.25 г.

Ляшенко А.В., магистрант I курса, направление 37.04.01 Психология, направленность/ профиль «Психологическое консультирование»
г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»
Научный руководитель – кандидат психологических наук, доцент
Клюева Ольга Анатольевна

© Ляшенко А.В., 2025

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ТРЕВОЖНЫХ РАССТРОЙСТВ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ КРАТКОСРОЧНЫХ И ДОЛГОСРОЧНЫХ МЕТОДОВ ВМЕШАТЕЛЬСТВА

Аннотация: в настоящей статье проводится исследование подходов к определениям «тревожные расстройства» и «когнитивно-поведенческая терапия». На основе подходов разных авторов формулируются обобщающие определения. Анализ задач когнитивно-поведенческой терапии позволил сформулировать модели когнитивно-поведенческой терапии. Особое внимание уделено различиям краткосрочной и долгосрочной когнитивно-поведенческой терапии тревожных расстройств. Выявляются их ключевые критерии.

Ключевые слова: *когнитивно-поведенческая терапия, тревожные расстройства, методы вмешательства, сравнительный анализ.*

Актуальность исследования обусловлена высокой значимостью тревожных расстройств, характеризующихся высокой распространённостью, дезадаптивностью и коморбидностью (с психическими заболеваниями (личностными, аффективными, бредовыми расстройствами) и соматическими), значительно ухудшающих качество жизни человека, вредящих общему состоянию здоровья, провоцируя развитие целого спектра заболеваний. Разобщённая жизнь в современных городах, увеличивающееся количество разводов, глобализация, экономическая конкуренция, опасения по поводу безработицы – лишь некоторые причины роста тревожности, требующей преодоления, в том числе посредством лечения методами когнитивно-поведенческой терапии.

И новейшие её формы неоднократно доказывали эффективность: лечение не растягивается на годы; пациенты демонстрируют существенные улучшения с самого начала, многим удаётся взять тревожное состояние под контроль уже через несколько недель. Носят стойкий характер и результаты, достигнутые в работе: большинство в дальнейшем сохраняет спокойное состояние благодаря осведомлённости и развитию практических навыков саморегуляции. Однако, в последние годы стало понятно, что эффект от когнитивно-поведенческой терапии значительно переоценен: наблюдаются систематические ошибки, связанные с предпочтительной публикацией положительных результатов исследований; низкое качество данных исследований и т.д., что требует поиска более совершенных методов вмешательства, учитывающих современные аспекты. В связи с этим, крайне актуальным становится сравнительный анализ

краткосрочных и долгосрочных методов вмешательства. И прежде, чем провести их сравнительный анализ, раскроем сущность основных понятий «тревожные расстройства» и «когнитивно-поведенческая терапия».

И междисциплинарной практикой сегодня выработано много подходов к трактовке определения «тревожные расстройства», которые отразим в таблице 1.

Таблица 1

Основные подходы к трактовке определения «тревожные расстройства»

Подход, автор	Характеристика
Психодинамический А.Е. Бобров, Е.В. Усатенко [4, с.118]	Тревожные расстройства являются состояниями, характеризуемыми тремя динамично трансформируемыми видами: объективной, вызванной реальной внешней опасностью, переходящей во внутренний план в процессе формирования личности, трансформируемой в невротическую и моральную тревогу
Когнитивный Т.Б. Аарон, Д.А. Кларк [1, с.134]	Тревожные расстройства рассматриваются в качестве патологической тревоги, следствия когнитивного диссонанса, а также результата дисфункционального когнитивного стиля
Гуманистический В.Н. Дружинин [8, с.194]	Тревожные расстройства рассматриваются в качестве реакции конкретного индивида на угрозу потери личностной ценности, а также в качестве двигателя развития личности
Биологический С.Н. Савинков [17, с.29]	Тревожные расстройства рассматриваются в качестве биологического критерия, специфического состояния мозгового субстрата, формируемого в результате церебральных патологических изменений
Бихевиористический Д.А. Захарченко, С.С. Петриков [10, с.95]	Тревожные расстройства рассматриваются в качестве первоначально возникающих условно-рефлекторных реакций, трансформируемых в болезненные или устрашающие стимулы

В соответствии с темой исследования, наиболее точными, отвечающими её, являются психодинамический и когнитивный подход. Поэтому, опираясь на мнения разных авторов, можно заключить, что тревожные расстройства должны быть определены в качестве группы психических расстройств, характеризующихся выраженной беспричинной тревогой (беспокойством за предстоящие события) или страхом (реакцией на происходящее в реальном времени), а также дисфункциональными поведенческими изменениями, которые пациент может использовать для смягчения данных ощущений. При этом следует отметить «достаточную вариативность тревожных расстройств, определяемую конкретными объектами или ситуаций» [5, с.48].

Причинами возникновения и развития тревожных расстройств у человека выступают: рост стрессогенности жизни, культ силы и благополучия и высокий уровень конкуренции [3, с.34]. Также отмечается влияние семейного взаимодействия и особенностей функционирования нервной системы.

Любое проявление тревожного расстройства требует лечения, при котором основная роль отводится психотерапии, осуществляемой посредством различных методов, в частности когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), направленной на изменение мышления, собственных установок и внутренних стереотипов.

Единого подхода к определению понятия «когнитивно-поведенческая терапия» также не существует, о чём свидетельствуют данные, представленные в таблице 2.

Таблица 2

Подходы к определению понятия «когнитивно-поведенческая терапия»

Автор	Характеристика
В.Г. Ромек [16, с.25]	Является одним из наиболее распространенных и эффективных направлений современной психотерапии
Н.Н. Титов [21, с.117]	Является направлением в психологии, основанным на принципе, что мышление и поведение зависят от привычной реакции человека
Н.А. Власов [6, с.13]	Является формой психотерапии, объединяющей в себе техники когнитивной и поведенческой терапии
Р. Лихи [14, с.56]	Является одним из методов работы психолога, который позволяет распознать разрушительные эмоции и разобраться, насколько они влияют на поведение и образ жизни человека
М.Ю. Фиш [23, с.293]	Является одной из наиболее популярных форм психологической терапии, основанной на коррекции когнитивной и поведенческой сфер человека
К.В. Шнайдер [26, с.37]	Является одним из современных методов психотерапии, направленным на разрешение эмоциональных и поведенческих трудностей посредством работы с мышлением

Опираясь на мнения разных авторов, можно сформулировать обобщающее определение, согласно которому когнитивно-поведенческую терапию следует рассматривать в качестве психосоциального вмешательства, направленного на улучшение психического здоровья человека, фокусируемого на преодолении и изменении когнитивных искажений и поведения, улучшении эмоциональной регуляции и разработке личных стратегий в части овладения текущими проблемами.

Основные задачи когнитивно-поведенческой терапии представим следующим образом [25, с.57]:

– осознание влияния мыслей на эмоции и поведение;

– выявление негативных автоматических мыслей и наблюдение за ними поддерживающих и опровергающих;

– обнаружение и изменение дезадаптивных убеждений, формирующих благоприятную почву для возникновения когнитивных ошибок;

– формирование более адаптивного паттерна поведения, развитие компетентности в социальном функционировании на основании коррекции дисфункциональных мыслей и убеждений.

Следует отметить, что в зависимости от происхождения тревожных расстройств, применяются конкретные модели когнитивно-поведенческой терапии (Таблица 3).

Таблица 3

Модели когнитивно-поведенческой терапии

Модель, автор	Характеристика
Когнитивная теория О.В. Котова, А.А. Беляев, Е.С. Акарачкова [13, с.648]	Модель основана на теории мысли: когда человек испытывает тревогу, это означает, что он мысленно убеждает себя в том, что произойдёт нечто плохое. Например, при звуке бор-машины, человек начинает представлять ужасную боль. Страх перед болью возникает не из-за характерного звука, а на фоне негативных мыслей, которые человек себе адресует. Чтобы справиться с тревогой, нужно изменить образ или способ мышления
Теория подавленных эмоций А.С. Эльзессер, Р.В. Кадыров, Е.В. Маркелова [27, с.122]	Базируется на тезисе, что нужно «всегда оставаться хорошим» в глазах других людей. Например, человек с самого детства привык угождать собеседнику и стараться не вступать в конфликт, боясь проявить «нехорошие» чувства (гнев, обиду, зависть и так далее). Если научиться избегать автоматического подавления чувств, осознать свои эмоции и начать их свободно выражать, можно победить тревожность
Экспозиционная теория Ю.П. Сиволап [20, с.121]	Причина тревоги заключается в бегстве от страха. Например, человек боится замкнутых пространств, поэтому не пользуется лифтом и избегает подобных ситуаций. Чем старательнее он это делает, тем сильнее уровень тревоги. Экспозиционная терапия позволяет перестать избегать пугающих ситуаций в реальности, сталкиваясь со страхом лицом к лицу во время терапевтических сеансов
Физиологическая (биологическая) теория Д.А. Захарченко, С.С. Петриков [10, с.97]	Предполагает, что тревожность возникает из-за химического дисбаланса в головном мозге. Чтобы это исправить, используют препараты (транквилизаторы, антидепрессанты). Но сама по себе данная модель не является самодостаточной, поскольку без курса психотерапии лечение тревожного расстройства не обеспечивает нужного результата

В рамках классической когнитивно-поведенческой терапии тревожных расстройств пациенты под руководством психотерапевта проходят следующие этапы [19, с.50]:

– психообразование (получение информации о природе возникновения тревоги и страха, о том, каким образом они влияют на мысли, чувства, поведение человека);

– оценка (оцениваются симптомы, разбираются триггерные ситуации и паттерны реагирования);

– выявление негативных убеждений (с помощью специалиста пациент «раскапывает» в себе мысли и убеждения, способствующие тревожности);

– изучение ситуаций и стимулов, провоцирующих тревогу (знакомство с ними происходит в условиях контролируемой и потому безопасной терапевтической среды);

– реструктуризация (с помощью психотерапевта пациент учится трансформировать негативные установки в позитивные и более реалистичные);

– обучение техникам релаксации (прохождение этапа помогает снизить симптомы тревоги, учит, как бороться с паническими атаками);

– практическая отработка навыков (выполнение домашних заданий для того, чтобы попрактиковаться в применении новых полезных навыков вне терапевтических сеансов).

При этом различают краткосрочную и долгосрочную когнитивно-поведенческую терапию тревожных расстройств.

Краткосрочная терапия обычно включает в себя 1–3 сеанса еженедельно в течение 1–3 месяцев. Она направлена на запрос пациента и заявленный им симптом. Основной целью краткосрочной терапии является решение конкретных проблем или достижение определённых целей в короткий промежуток времени. Подход используется для решения ограниченных проблем, таких как снятие стресса, управление тревогой, преодоление фобий или помощь в переживании непродолжительных жизненных кризисов [27, с.125].

Долгосрочная терапия (поддерживающая) занимает 12–18 месяцев и направлена на развитие личности. В её рамках терапевт работает с условиями и причинами, которые вызывают тревожные симптомы. Основная цель долгосрочной терапии – глубокое понимание и преобразование клиентом своих эмоциональных проблем, паттернов поведения и отношений. Применяется при лечении хронических психологических расстройств, таких как депрессия, психические расстройства личности, травматический стрессовый синдром и другие сложные проблемы [24, с.81].

Таким образом, можно заключить, что краткосрочная терапия фокусируется на конкретной проблеме и её решении, а долгосрочная – на развитии личности и изменении мелких и незаметных паттернов поведения.

Перечислим различия.

1. Симптом/Личность. Краткосрочная когнитивно-поведенческая терапия направлена на запрос клиента и на заявленный им симптом. Если клиент заявил проблему фобии, работа ведётся с фобией, если проблему знакомств, - со знакомствами. Долгосрочная когнитивно-поведенческая терапия направлена на развитие личности, где запрос клиента носит второстепенный характер. Примером может служить жалоба клиента на панические атаки, при которой терапевт работает не с паническими атаками, а с условиями и причинами, их вызвавшими [22, с.120].

2. Результат/процесс. Краткосрочная когнитивно-поведенческая терапия направлена на результат, все шаги каждого сеанса направлены на достижение конечного результата и той цели, которую ставили изначально. Долгосрочная когнитивно-поведенческая терапия больше ориентируется на процессуальные проявления, на то, как человек ведёт себя здесь и сейчас и какие проблемные паттерны проявляет. Примером может служить случай панических атак, терапевт концентрируется на том, как клиент проявляет тревогу прямо в

процессе психотерапии и какие механизмы защиты психики он использует [18, с.315].

3. Поверхность/Глубина. Краткосрочная когнитивно-поведенческая терапия концентрируется на поверхностных проявлениях клиента, а проще говоря, опять же на симптоме. Если клиент заявил проблему фобии, то терапевт не обращает внимания на невротические паттерны пациента, на то, что личность клиента не является целостной. Не обращает внимания на мотивы и причины поведения. Долгосрочная когнитивно-поведенческая терапия подразумевает, что терапевт смотрит глубину различных проявлений пациента, причины, побуждающие на такое поведение. Например, при работе с фобией терапевт анализирует когнитивную схему, которая лежит в основе данной фобии и заставляет человека испытывать тревогу. Здесь уделяется большое внимание истории и биографии клиента; на скрытые, нежели явные проявления поведения клиента. Например, он обращает внимание на то, как клиент сжимается, говоря о какой-то теме или на какую-то странную оговорку или ассоциацию [11, с.2].

4. Техники/общие факторы. В краткосрочной когнитивно-поведенческой терапии большее влияние имеет именно техническая часть. В долгосрочной когнитивно-поведенческой терапии на первый план выходят общие факторы эффективности психотерапии, то есть контакт, доверие, эмпатия и принятие [7, с.54].

5. Структура/Следование. В краткосрочной когнитивно-поведенческой терапии ведущую роль занимает психотерапевт, он объясняет, структурирует, направляет пациента. При этом чётко определяются рамки и сроки самой терапии. В долгосрочной когнитивно-поведенческой терапии терапевт чаще следует за клиентом и его проявлениями. Задача терапевта отразить эти проявления, для того чтобы клиент их осознал и смог изменить самостоятельно. Рамки же самой терапии часто абстрактны и не определены [12, с.63].

6. Объем проблемного паттерна. В краткосрочной когнитивно-поведенческой терапии чаще работают с достаточно очевидной, конкретизированной и явной проблемой, которая затрагивает определённую и конкретную область жизни пациента, например, фобии. В долгосрочной когнитивно-поведенческой терапии иначе. В перспективе развивается личность пациента, в процессе терапии это проявляется в изменении мелких и незаметных паттернов поведения. Например, шизоидный пациент может реагировать на отдельные слова дистанцированием и уходом от контакта с терапевтом, который должен подметить это и обратить внимание на то, что пациент может поступить иначе [15, с.29].

7. Отбор клиентов. В краткосрочной когнитивно-поведенческой терапии происходит жёсткий отбор пациентов. Это не является недостатком, так как отражает реалистичность подхода терапевта, который признает, что за короткий срок можно помочь человеку только при определённых условиях и особенностях самого человека. В долгосрочную когнитивно-поведенческую терапию берут практически всех, так как любое качество человека, предполагающее

сопротивление, становится поводом для анализа и проработки. Например, отсутствие внушаемости может отражать глубинное недоверие клиента к миру. А отсутствие мотивации, может предполагать, что симптом отражает копинг-стратегии клиента [9, с.28].

8. Изменение/Принятие. Краткосрочная когнитивно-поведенческая терапия сосредоточена на изменения конкретного проблемного паттерна, который заявил клиент. Долгосрочная когнитивно-поведенческая терапия предполагает осознание и принятие своих паттернов, самого себя, что в дальнейшем приводит к поведенческому изменению, устранению фрустрации [2, с.26].

Таким образом, проведённое исследование позволило углубиться в анализ убеждений, приводящих к развитию тревожных расстройств, методов борьбы с тревожной симптоматикой. Одна из ключевых задач когнитивно-поведенческого подхода – научить пациента работать со своими мыслями, новому отношению к возникающим непростым ситуациям, поэтому даже ограниченный арсенал навыков, усвоенных и систематически применяемых клиентом, способен значительно улучшить его состояние. Комплексный подход к лечению помогает не только снизить тревожность и стабилизировать состояние, но и сформировать у пациента здоровое отношение к настоящему и будущему краткосрочной и долгосрочной терапии, выбор которой зависит от конкретных потребностей и проблем пациента.

Список литературы:

1. Аарон Т.Б. Кларк Д.А. Тревога и беспокойство. Когнитивно-поведенческий подход. – М.: Вильямс, 2019. – 534 с.

2. Ашуров З.Ш., Ядгарова Н.Ф., Таджибаев А.А., Хайрединова И.И., Лян Е.М. Когнитивно-поведенческая терапия генерализованного тревожного расстройства: Обзор // Вопросы охраны психического здоровья. – 2023. – Т. 2. – Выпуск №1. – С. 24-29.

3. Бек Д.С. Когнитивная терапия. Полное руководство. – М.: Инфра-М, 2021. – 142 с.

4. Бобров А.Е., Усатенко Е.В. Концепция тревожных расстройств: основные тенденции развития // Социальная и клиническая психиатрия. – 2023. – №4. – С. 118-121.

5. Васенина Е.Е. Гендерные особенности тревожных расстройств // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2023. - №123(10). – С. 48-53.

6. Власов Н.А. Методология когнитивно-поведенческой психотерапии // Методология современной психологии. – 2020. – № 12. – С. 13-20.

7. Джуул С., Якобсен Я.К. Разница между краткосрочной и долгосрочной психотерапией при психических расстройствах у взрослых: систематический обзор с метаанализом // BMC. Психиатрия. – 2023. – №438. – С.54-59.

8. Дружинин В.Н. Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности. – М.: Диалектика-Вильямс, Проспект, 2022. – 998 с.

9. Залевский, Г.В., Кузьмина Ю.В., Залевский В.Г., Когнитивно-поведенческая психотерапия. – М.: Юрайт, 2024. – 194 с.

10. Захарченко Д.А., Петриков С.С. Возможности применения когнитивно-поведенческой терапии в коррекции депрессивных и тревожных нарушений // Консультативная психология и психотерапия. – 2021. – Том 26. - № 1. – С. 95–111.

11. Караваева Т.А., Васильева А.В., Полторак С.В., Мизинова Е.Б. Принципы психотерапии тревожных расстройств невротического уровня (панического, генерализованного тревожного и тревожно-фобических расстройств): методические рекомендации. - Санкт-Петербург: НМИЦ ПН им. В. М. Бехтерева, 2020. – 30 с.

12. Караваева Т.А., Михайлов В.А. Сравнительное исследование эффективности личностно-ориентированной (реконструктивной) и когнитивно-поведенческой психотерапии при тревожных расстройствах невротического уровня с инсомнией // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. Специальный выпуск. – 2020. – №118(4-2). – С. 60-66.

13. Котова О.В., Беляев А.А., Акарачкова Е.С. Современные методы диагностики и лечения тревожных и депрессивных расстройств // РМЖ. Медицинское обозрение. – 2021. – №5(10). – С. 648-653.

14. Лихи Р. Техники когнитивной психотерапии. – Спб.: Питер, 420 с.

15. Мелехин А.И. Дезадаптивная тревога о здоровье: применение лечебной дистанционной когнитивно-поведенческой терапии. Клиническое исследование // Журнал телемедицины и электронного здравоохранения. – 2023. – №9(2). – С. 29-39.

16. Ромек В.Г. Поведенческая психотерапия. – М.: Юрайт, 2024. – 192 с.

17. Савинков С.Н. Когнитивно-поведенческий подход в психологическом консультировании. – М.: Юрайт, 2024. - 169 с.

18. Салиев М.М., Аграновский М.Л., Сарбаева Н.К., Муминов Р.К. Комплексная когнитивно-ориентированная психотерапия тревожных расстройств // Экономика и социум. – 2021. - №3(82). – С. 314-317.

19. Сединина Н.С., Габова С.Р. Вопросы диагностики и лечения тревожных и депрессивных расстройств // Молодой учёный. – 2024. - № 1 (500). – С. 50-52.

20. Сиволап Ю.П. Систематика и лечение тревожных расстройств // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2020. - №120(7). – С. 121-127.

21. Титов Н.Н. Когнитивно-поведенческая интернет-терапия тревожных расстройств в открытом сообществе по сравнению с привлечением специалистов: метаанализ // Med Internet Res. – 2019. - №21(4). – С. 117-120.

22. Фаннинг П., Маккей М., Скин М. Когнитивно-поведенческая терапия для преодоления тревожности, страха, беспокойства и паники. – М.: Проспект, 2020. – С. 120-124.

23. Фиш М.Ю. Особенности личности при тревожных расстройствах // Молодой учёный. – 2023. - № 48 (495). – С. 293-295.

24. Фоменко А.И., Лисецкий К.С. Сравнение эффективности краткосрочной формы психодинамической терапии и когнитивно-поведенческой терапии в работе с тревожными расстройствами. – Самара: Издательство Самарского национального исследовательского университета им. С.П. Королева (Самарский университет), 2022. – 234 с.

25. Фримен А., Аарон Т.Б. Когнитивная психотерапия расстройств личности // Общая психология. – 2018. - №38. – С. 56-61.

26. Шнайдер К.В. Развитие когнитивно-поведенческой терапии: ключевые этапы и основатели // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2024. – Т. 13. - № 4А. – С. 36-40.

27. Эльзессер А.С., Кадыров Р.В., Маркелова Е.В. Эффективность краткосрочной психотерапии депрессивных и тревожных расстройств // СибСкрипт. – 2022. - №2. – С. 122-130.

©Lyashenko A.V., first–year Master's student, 37.04.01 Psychology, profile «Psychological Counseling»
Tver, Tver State University, Scientific supervisor - Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor
Klyueva O.A.

COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY IN THE TREATMENT OF ANXIETY DISORDERS: A COMPARATIVE ANALYSIS OF SHORT- AND LONG-TERM INTERVENTION METHODS

this article examines approaches to the definitions of «anxiety disorders» and «cognitive behavioral therapy». Generalizing definitions are formulated based on the approaches of different authors. The analysis of the tasks of cognitive behavioral therapy allowed us to formulate models of cognitive behavioral therapy. Special attention is paid to the differences between short-term and long-term cognitive behavioral therapy for anxiety disorders. Their key criteria are identified.

Keywords: *cognitive behavioral therapy, anxiety disorders, intervention methods, comparative analysis.*

Статья принята в редакцию 27.12.24 г.
Статья подписана в печать 10.01.25 г.

Маркелова Ю.В., магистрант 2 курса, направление 37.04.01 Психология, направленность/профиль «Психологическое консультирование»
г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»
Научный руководитель – кандидат психологических наук, доцент
Ребрилова Елена Сергеевна

© Маркелова Ю.В., 2025

РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМ В ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЯХ В СЕМЬЯХ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ (ЗРР)

Аннотация: статья посвящена описанию результатов эмпирического исследования проблем в детско-родительских взаимоотношениях в семьях, воспитывающих детей дошкольного возраста с ЗРР. 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 психологической консультации с целью получения объективной оценки как возможностей ребёнка, так и воспитательных позиций родителей. Исследование проводилось в городах Твери и Нелидово, общий объем выборки составил 20 респондентов: 10 отцов и 10 матерей, имеющих детей с ЗРР. В качестве диагностического инструментария использован опросник PARI (parental attitude research instrument) (Е.С. Шефер и Р.К. Белл, адаптация Т.Н.Нещерет).

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

С каждым годом в мире возрастает количество детей с нарушениями речевого развития, в том числе с общим недоразвитием речи. Согласно данным международной статистики, нарушения речи присутствуют у 17,5% детей в возрасте до 7 лет, и эта цифра продолжает расти [2]. В связи с чем увеличилось и количество проблем в воспитании и выстраивании конструктивных взаимоотношений с детьми в семьях, имеющих детей с задержкой речевого развития (ЗРР). Данный факт объясняется тем, что современные тенденции и подходы к воспитанию детей не соответствуют особенностям психоэмоционального развития детей с ЗРР [4], все это определяет актуальность эмпирического исследования и дальнейшей разработки программ психологического консультирования заинтересованных лиц по решению выявленной проблематики посредством пересмотра сложившихся подходов к формам, методам и технологиям в воспитании детей данной категории и представляет практическую ценность работ подобного рода.

Семья рассматривается как ресурс для всестороннего развития ребёнка в раннем возрасте, что предполагает не только взаимопомощь, поддержку, но и использование рекомендаций специалистов в коррекционно-развивающей работе [1].

Согласно результатам многочисленных исследований (Е.Р. Баенская, Е.А. Екжанова, И.Ю. Левченко, Н.Н. Малофеев, О.Г. Приходько, Ю.А. Разенкова и др.), помощь ребёнку с особенностями в развитии на ранних этапах, вносит неоценимый вклад в общую картину его социализации, позволяя преодолевать и компенсировать уже к дошкольному возрасту значительную часть имеющихся отклонений [6]. Семья в таком случае становится, с одной стороны, «субъектом образовательных отношений», с другой стороны, сама является развивающей и социализирующей средой, которая оптимальным образом удовлетворяет особые потребности ребёнка. Такой подход существенно модифицирует задачи деятельности специалистов и определяет их приоритетную функцию – развитие взаимодействия семьи со своим ребёнком с учётом его особенностей в развитии [7, 8]. Вместе с тем психологические, воспитательные и социальные ресурсы семьи, во многих случаях могут быть ограничены, что значительно затрудняет детско-родительские отношения [3].

Результаты психолого-педагогических исследований таких авторов как В.В. Ткачева, Н.Л. Белопольская, Н.Г. Корельская и др., демонстрируют, что для семей, воспитывающих детей с задержкой речевого развития, характерны следующие психологические проблемы:

- ✓ негативные эмоциональные переживания родителей (нервное напряжение, беспокойство, тревога, изнеможение, отчаяние, неуверенность, стресс) вследствие отсутствия перспектив в отношении будущего своего ребёнка;
- ✓ раздражение, неудовлетворённость, вызванные противоречием между ожиданиями родителей по отношению к собственному ребёнку и особенностями его развития;
- ✓ трудности самоактуализации и самореализации родителей;
- ✓ деструкция семейных взаимоотношений из-за конфликтов, связанных с воспитанием ребёнка;
- ✓ риск развития стойких психотравмирующих ситуаций в семье;
- ✓ склонность родителей к формированию агрессивных форм поведения и взаимодействия из-за постоянного внутреннего стресса, отсутствия возможности поделиться собственными переживаниями [5].

Все вышесказанное 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. 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

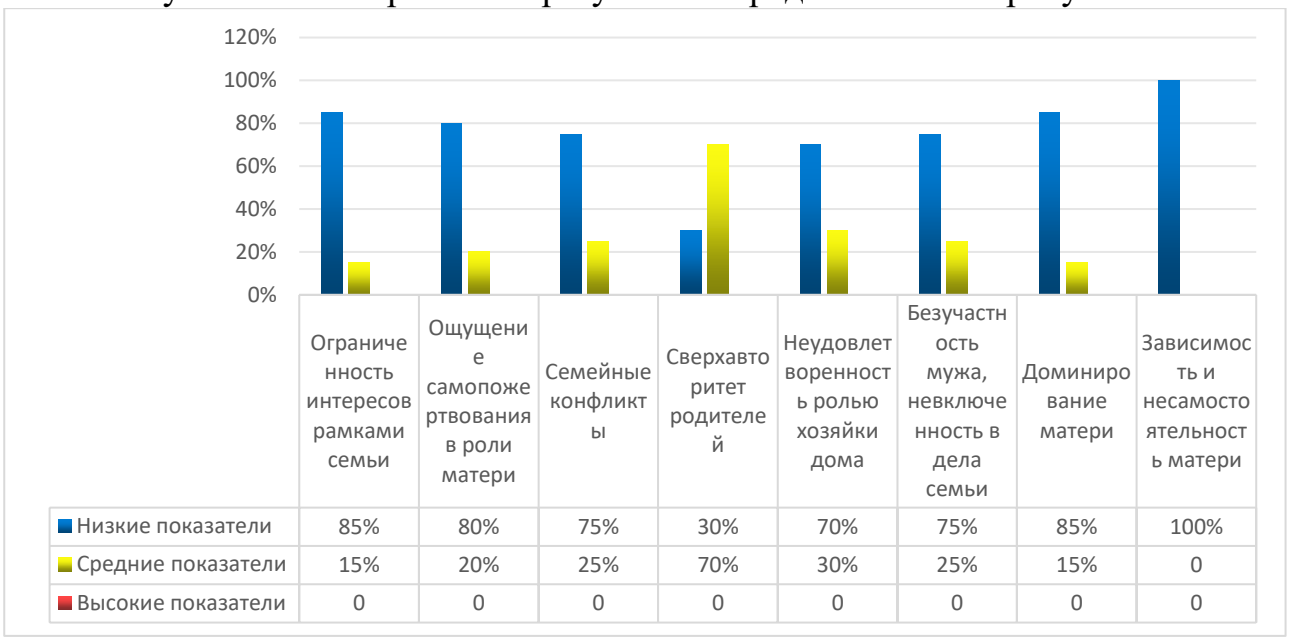
эмоционального и межличностного характера во взаимодействии со своим ребёнком.

Таким образом, все выше сказанное определяет цель и задачи эмпирического изучения проблем в детско-родительских отношениях в семьях, воспитывающих детей дошкольного возраста с задержкой речевого развития (ЗРР).

Для получения эмпирических данных была выбрана методика изучения родительских установок PARI (parental attitude research instrument) (Е.С. Шефер и Р.К. Белл, адаптация Т.В. Нещерет, Т.В. Архиреева), поскольку этот инструмент позволяет установить отношение родителей к разным сторонам семейной жизни (отношение к семейной роли, отношение к ребёнку через эмоциональный контакт, эмоциональную дистанцию, концентрацию) и выявить гипотетические проблемные зоны во взаимодействием со своим ребёнком.

Выборку исследования составили: 20 респондентов, имеющих ребёнка с ЗРР в возрасте от 2 до 4 лет, стаж семейной жизни от 2 до 5 лет, опрошено 50% матерей в возрасте от 25 до 45 лет, 50 % отцов в возрасте от 30 до 45 лет. В семьях воспитываются от 1 до 2 детей (50% семей с 1 ребёнком и 50% имеющих 2 детей, из них 20 % мальчиков, 30% девочек). В изученных семьях, воспитывающих детей с ЗРР, 40% мальчиков, 60 % девочек

Полученные эмпирические результаты представлены на рисунках 1 – 4.

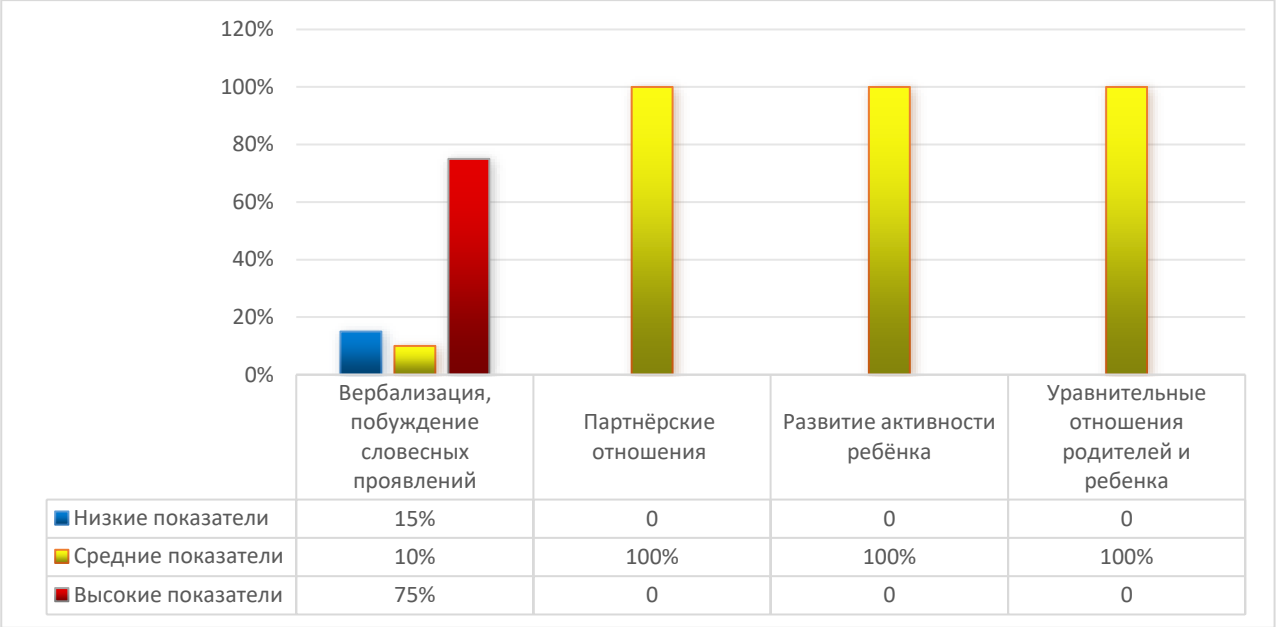


	Ограниченность интересов рамками семьи	Ощущение самопожертвования в роли матери	Семейные конфликты	Сверхавторитет родителей	Неудовлетворенность ролью хозяйки дома	Безучастность мужа, невключенность в дела семьи	Доминирование матери	Зависимость и несамостоятельность матери
Низкие показатели	85%	80%	75%	30%	70%	75%	85%	100%
Средние показатели	15%	20%	25%	70%	30%	25%	15%	0
Высокие показатели	0	0	0	0	0	0	0	0

Рис. 1. Результаты исследования респондентов по шкале «Отношение к семейной роли» (%)

Из рисунка 1 видно отсутствие проблем у респондентов, характеризующих их отношение к семейной роли, именно «Ограниченность интересов рамками семьи», «Ощущение самопожертвования в роли матери», «Семейные конфликты», «Сверхавторитет родителей», «Неудовлетворенность ролью хозяйки дома», «Безучастность мужа», «Невключенность в дела семьи»,

«Доминирование матери», «Зависимость и несамостоятельность матери» не выражены.

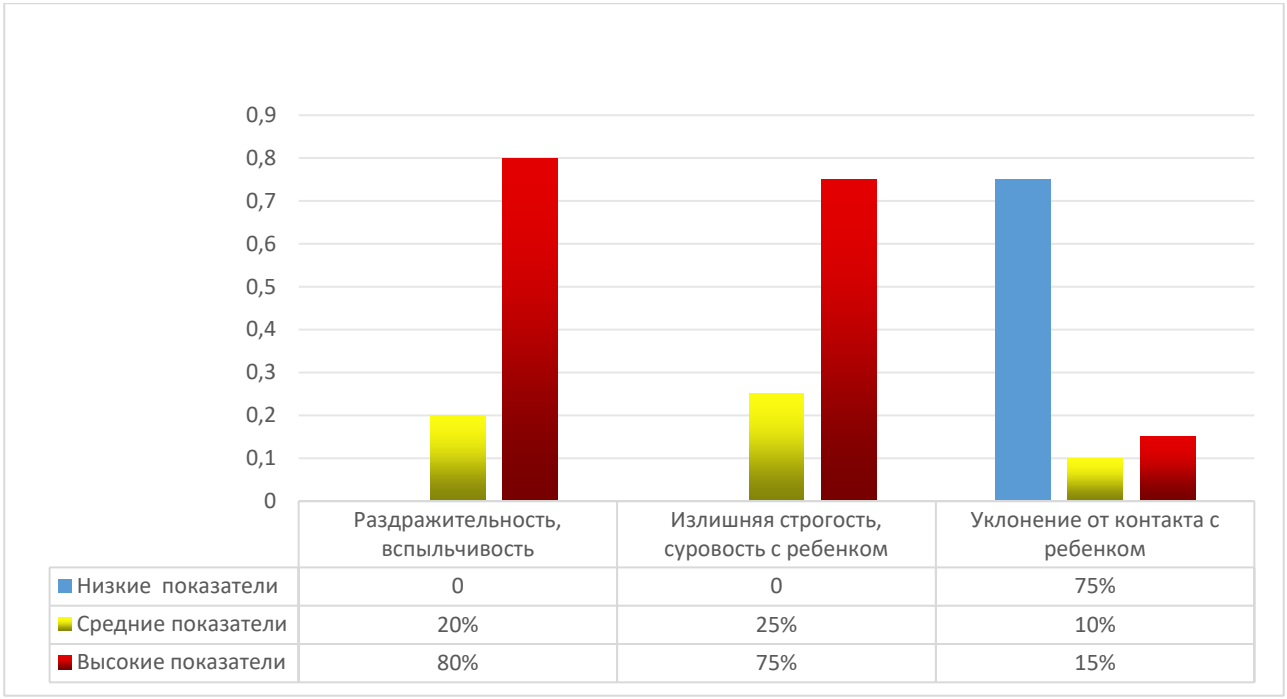


	Вербализация, побуждение словесных проявлений	Партнёрские отношения	Развитие активности ребёнка	Уравнительные отношения родителей и ребенка
Низкие показатели	15%	0	0	0
Средние показатели	10%	100%	100%	100%
Высокие показатели	75%	0	0	0

Рис. 2. Результаты исследования респондентов по шкале «Оптимальный эмоциональный контакт с ребёнком» (%)

Анализ рисунка позволяет отметить, что у большинства опрошенных респондентов не выявлено проблем с установлением и поддержанием оптимального контакта со своим ребёнком по параметрам «Партнёрские отношения», «Развитие активности ребёнка», «Уравнительные отношения родителей и ребёнка». Однако, у 75% респондентов выявлены высокие значения и у 15% опрошенных низкие значения по шкале «Вербализация, побуждение словесных проявлений», что в первом случае может свидетельствовать о своеобразном давлении взрослых на ребёнка. А именно, если родитель постоянно просит ребёнка сказать то, что он ещё физически не может, то ребёнок может замкнуться и решить, что ему вообще проще не говорить.

Во-втором случае, результаты могут свидетельствовать о проблеме в выстраивании речевого контакта с ребёнком, а именно, если вовсе не просить ребёнка коммуницировать (например, отвечать на вопросы), то в дальнейшем этот факт может усугубить проблему взаимодействия между родителем и ребёнком в целом.

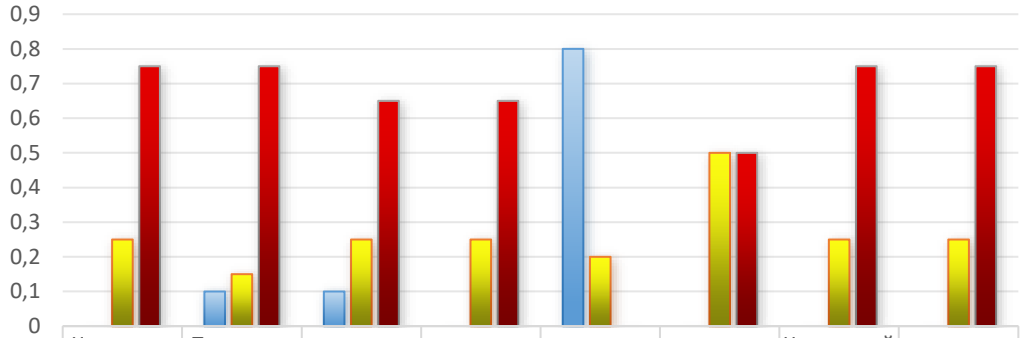


	Раздражительность, вспыльчивость	Излишняя строгость, суровость с ребенком	Уклонение от контакта с ребенком
Низкие показатели	0	0	75%
Средние показатели	20%	25%	10%
Высокие показатели	80%	75%	15%

Рис. 3. Результаты исследования респондентов по шкале «Излишняя эмоциональная дистанция с ребёнком» (%)

Анализ рисунка 3 позволяет отметить, что 75 - 80% респондентов, имеют выявленную проблематику, по шкалам «Раздражительность, вспыльчивость» и «Излишняя строгость, суровость с ребёнком». Данный факт может свидетельствовать о строгом подходе к воспитанию ребёнка, излишних ограничениях, чрезмерном контроле. Родителям свойственно быть критичными и нетерпимыми к ошибкам ребёнка, считать его слабым и неспособным самостоятельно справиться с трудностями. Ожидать от ребёнка идеального поведения и не проявлять гибкость в воспитании. Они могут использовать авторитарный стиль общения, основанный на страхе.

Также отмечается, что у 15% респондентов присутствует проблема «уклонение от контакта с ребёнком», что о нежелании общаться с ребёнком и взаимодействовать с ним.



	Чрезмерная забота, установление зависимости	Преодоление сопротивления, подавление воли	Создание безопасности, опасение обидеть	Исключение внесемейных влияний	Подавление агрессивности	Подавление сексуальности	Чрезвычайное вмешательство в мир ребенка	Стремление ускорить развитие ребенка
Низкие показатели	0	10%	10%	0	80%	0	0	0
Средние показатели	25%	15%	25%	25%	20%	50%	25%	25%
Высокие показатели	75%	75%	65%	65%	0	50%	75%	75%

Рис. 4. Результаты исследования респондентов по шкале «Излишняя концентрация на ребёнке» (%)

Анализ рисунка 4, позволяет отметить, что у 75% респондентов выборки отмечается проявления чрезмерной заботы, установление зависимости, преодоления сопротивления, подавления воли, «чрезвычайное» вмешательство в мир ребёнка, стремление ускорить развитие ребёнка. Для таких родителей характерно стремление чрезмерно опекать ребёнка, защищая его от мнительных опасностей, пытаться выстраивать его жизнь по безопасному, с их точки зрения сценарию. Они проявляют тотальный пошаговый контроль за ребёнком и его действиями, постоянно указывая, что нужно сделать или переделать. Активно участвуют в жизни детей, принимают решения за них и устраняют препятствия.

65% респондентов пытаются создать безопасные условия своему ребёнку, проявляют опасение обидеть его и стараются исключить внесемейные влияния на ребёнка, это говорить о том, что такие родители стремятся обеспечить ребёнку максимально комфортные условия существования и оградить от возможных опасностей. Проявляют заботу и внимание к потребностям ребёнка, однако это может перейти в гиперопеку. Исключение внесемейных влияний может свидетельствовать об отсутствии сплочённости в семье, дезорганизацией семейной атмосферы и возможности влияния на ребёнка других социальных институтов, что может привести к нарушению принципа единства требований к детям, недостатку сотрудничества и общения в семье, а также к дефициту эмоционального тепла и принятия. В результате могут возникнуть трудности в развитии детей, связанные с отсутствием навыков общения, непониманием возрастных особенностей и недостаточными педагогическими знаниями родителей.

Таким образом, анализ полученных эмпирических данных позволяет говорить о том, что на изученной выборке респондентов наиболее часто встречаются проблемы, с которыми сталкиваются родители при воспитании детей с ЗРР – это эмоциональная дистанция и концентрация на ребёнке, что представляет собой содержательные маркеры, для дальнейшей работы по созданию программы психологического консультирования установленных «мишеней» (30% респондентов имеют выявленные проблемы и 40% находятся в зоне риска – пока не имеющих явных проблем, но гипотетически имеющих возможность усугубить имеющуюся ситуацию) по устранению выявленных проблемных зон посредством повышению контроля над своими эмоциями и нивелированию чрезмерной заботы о своём ребёнке. Перспектива дальнейшего анализа эмпирических данных видится в установлении специфических проблемных областей при взаимодействии со своим ребёнком с ЗПР у матерей и отцов для проведения более эффективных консультационных мероприятий с семьёй.

Список литературы:

1. Агранович З.Е. Логопедическая работа по преодолению нарушений слоговой структуры слова у детей. – СПб.: Детство-пресс, 2001. – 48 с.
2. Алешина Ю.Е. Цикл развития семьи: исследования и проблемы // Вестник МГУ. Психология. – 2013. – № 2. – С. 60– 72.
3. Гришко Е.А., Ермолова В.М. Исследование детско-родительских отношений в семьях, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья // Интегративные тенденции в медицине и образовании. – 2017. – Т. 2. – С. 28–33.
4. Кошкарова Т.А. Психологический анализ проблем детско-родительских отношений // Школа здоровья. –2014. – №2. – С. 5-14.
5. Ларионова О.С. Исследование проблем нравственного развития и воспитания детей с нарушениями и отклонениями интеллекта // Педагогическое образование и наука. – 2010. - № 7. – С. 84–89.
6. Малофеев Н.Н. О развитии службы ранней помощи семье с проблемным ребёнком в Российской Федерации // Дефектология. – 2007. - №6. – С. 60–68.
7. Обухова Н.В. Семейное воспитание детей с нарушением речи. – Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т. [б. и.], 2019. – 128 с.
8. Ткачёва В.В. Семья ребёнка с ограниченными возможностями здоровья: диагностика и консультирование. – М.: Национальный книжный центр, 2014. 160 с.

©Markelova Y.V., second 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 CHILD-PARENT RELATIONS IN FAMILIES RAISING PRESCHOOL CHILDREN WITH DELAYED SPEECH DEVELOPMENT
RESULTS OF AN EMPIRICAL STUDY OF PROBLEMS IN CHILD-PARENT RELATIONS IN FAMILIES RAISING PRE-SCHOOL CHILDREN WITH SPEECH DELAY (SSD)

Abstract: the article is devoted to describing the results of an empirical study of problems in parent-child relationships in families raising preschool children with developmental disabilities. 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 psychological consultation in order to obtain an objective assessment of both the child's capabilities and the educational positions of the parents. The study was conducted in the cities of Tver and Nelidovo, the total sample size was 20 respondents: 10 fathers and 10 mothers with children with mental retardation. The PARI (parental attitude research instrument) questionnaire (E.S. Schaefer and R.K. Bell, adapted by T.N. Neshcheret) was used as a diagnostic tool.

Keywords: *child-parent relationships, preschool age, delayed speech development, needs of the child, problems of child-parent relationships*

Статья принята в редакцию 27.12.24 г.
Статья подписана в печать 10.01.25 г.

Минина Е.М, аспирант II курса, направление 37.06.01 Психологические науки, профиль 5.3.5 «Социальная психология, политическая и экономическая психология»
г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»
Научный руководитель - кандидат психологических наук, доцент
Короткина Елена Дмитриевна

© Минина Е.М, 2025

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ВЛИЯНИЯ ЛИДЕРСТВА В ГРУППОВОМ ПРОЦЕССЕ

Аннотация: в статье рассматриваются основные подходы к изучению лидерства и его роли в групповом процессе. Анализируются ключевые социально-психологические механизмы влияния лидеров на поведение и психологию группы, такие как психологическая власть, идентификация последователей с лидером, трансформационное влияние и управление смыслами. Подчеркивается важность учета ситуационных факторов, стиля лидерства и навыков эмоционального интеллекта. Обсуждаются эффективные методы развития лидерского потенциала, включая тренинги, менторинг и коучинг. Отмечается необходимость формирования лидеров нового типа, обладающих стратегическим мышлением, инновационностью и способностью работать в условиях изменений.

***Ключевые слова**: лидерство, групповой процесс, социально-психологические механизмы, влияние лидера, трансформационное лидерство, стили лидерства, развитие лидерского потенциала.*

Лидерство является одним из ключевых факторов, определяющих эффективность функционирования и развития социальных групп и организаций. В современных условиях динамичных изменений и высокой неопределенности роль лидеров в обеспечении устойчивости и конкурентоспособности организаций становится все более значимой [2]. Понимание социально-психологических механизмов влияния лидеров на групповые процессы позволяет более эффективно управлять командами, повышать их сплоченность, мотивацию и результативность.

Цель данной статьи – проанализировать основные подходы к изучению лидерства в групповом процессе и выявить ключевые механизмы влияния лидеров на поведение и психологию группы. Задачи статьи включают: 1) рассмотрение понятия лидерства и его роли в групповой динамике; 2) анализ основных теорий и моделей лидерства; 3) характеристику социально-психологических механизмов лидерского влияния; 4) обобщение эффективных методов и приемов реализации лидерского потенциала.

В психологии лидерство рассматривается как процесс социального влияния, при котором лидер выступает как организатор и координатор

групповой деятельности, источник ценностей и норм поведения группы [4]. Лидер играет ключевую роль в постановке групповых целей, мотивировании членов группы, обеспечении эффективной коммуникации и принятия решений, создании позитивного социально-психологического климата [1].

В современной науке сложились несколько основных подходов к изучению лидерства:

1. Теория черт, согласно которой лидерами становятся люди, обладающие особыми личностными качествами – уверенностью, инициативностью, интеллектом, харизмой [5].
2. Поведенческий подход, фокусирующийся на анализе эффективных стилей и моделей лидерского поведения [3].
3. Ситуационные теории, утверждающие, что оптимальный стиль лидерства зависит от особенностей группы, задач и организационного контекста [6].
4. Трансформационный подход, описывающий лидерство как процесс вдохновения и мотивирования последователей на достижение общих целей [2].

Социально-психологический механизм влияния лидера на группу связан с феноменом психологической власти – «способностью лидера оказывать определяющее воздействие на поведение, установки и ценности других людей» [1, с. 76]. Психологическая власть лидера базируется на его личностных качествах, компетенциях, формальном и неформальном статусе, контроле над значимыми ресурсами [4]. Важным механизмом лидерского влияния является идентификация последователей с лидером как прототипом группы – «когнитивным представлением о наиболее типичных и выраженных качествах членов своей группы» [3, с. 145]. Идентификация с лидером усиливает сплоченность и приверженность целям группы.

Эффективные лидеры также используют механизмы трансформационного влияния и управления смыслами – создают вдохновляющее видение будущего, апеллируют к ценностям роста, формируют коллективную идентичность группы [2]. Управляя интерпретацией событий и транслируя истории успеха, лидеры влияют на представления и ожидания членов команды.

Одним из важных механизмов влияния лидера на группу является формирование и поддержание групповых норм и ценностей. Как отмечает Р. Дафт, «лидеры являются проводниками культуры. Они создают и укрепляют нормы и ценности, которые определяют уникальный характер организации» [7, с. 391]. Через свое поведение, коммуникации и реакции на события лидеры транслируют членам группы информацию о желательных и нежелательных моделях поведения, стандартах качества работы, приоритетах в принятии решений.

Эффективные лидеры целенаправленно формируют общее видение и миссию группы, которые служат ориентирами и мотиваторами совместной

деятельности. Донося до последователей вдохновляющий образ будущего, лидеры задают вектор развития группы и побуждают людей прикладывать дополнительные усилия для достижения общих целей. «Создавая привлекательное видение, лидер дает людям стимул выйти за пределы своих частных интересов и объединиться для реализации групповых задач» [8, с. 102].

Важным механизмом влияния лидера является также создание особого типа отношений со своими последователями - так называемого «лидерского тандема». Концепция лидерского тандема, предложенная У. Бенисом и Б. Нанусом, предполагает, что эффективный лидер выстраивает с ключевыми членами группы отношения взаимной поддержки, доверия и синергии [9]. В таких отношениях лидер не только влияет на последователей, но и сам испытывает их влияние, учитывает их идеи и обратную связь. Добиваясь «психологического слияния» с последователями, лидер укрепляет их мотивацию и приверженность целям группы.

Лидеры также используют механизмы «политической интуиции» и социальной адаптивности для укрепления своего влияния в группе. Политическая интуиция – это «способность лидера понимать распределение власти и интересов в организации, предвидеть потенциальные конфликты и формировать коалиции для реализации изменений» [10, с. 71]. Социальная адаптивность позволяет лидеру гибко менять стили коммуникации в зависимости от ситуации и особенностей партнеров, находить индивидуальный подход к разным членам группы.

Лидерам необходимо учитывать этап развития группы и ситуационный контекст при выборе механизмов влияния. На этапе формирования группы лидер в большей степени структурирует задачи, проясняет цели и роли участников. На этапе «штурма», характеризующемся повышенной конфликтностью, лидер выступает в роли медиатора, помогая сгладить противоречия и найти согласие. Этап нормирования требует от лидера умения выстраивать конструктивные нормы взаимодействия. На этапе продуктивной работы лидер в большей мере делегирует полномочия, поддерживая самостоятельность и инициативность членов команды.

Особую роль лидеры играют в ситуациях организационных изменений, кризисов, высокой неопределенности. В этих условиях востребованы лидеры-трансформеры, способные провести группу через сложные преобразования. Они демонстрируют уверенность, решительность, берут на себя ответственность, служат образцом оптимизма и жизнестойкости. В то же время лидеры должны проявлять эмпатию, быть внимательными к эмоциям и потребностям людей, оказывать им поддержку.

Еще один важный ситуационный фактор – национальная культура и нормы лидерства, принятые в обществе. Кросс-культурные исследования показывают,

что представления об эффективном лидерстве могут существенно различаться в разных странах. В культурах с высокой дистанцией власти приветствуется директивный стиль лидерства, а в культурах с низкой дистанцией – партисипативный. В индивидуалистических культурах лидер выделяется своими личными достижениями, а в коллективистских культурах лидер воспринимается как часть группы и делегат интересов коллектива. Таким образом, учет социокультурного контекста повышает влиятельность лидера.

Эффективность лидерского влияния на групповые процессы во многом определяется стилем лидерства. Курт Левин выделил три базовых стиля: авторитарный, демократический и попустительский [3]. Исследования показывают, что демократический стиль, основанный на вовлечении членов группы в принятие решений и учете их мнений, в большинстве ситуаций является наиболее продуктивным, повышая удовлетворенность и мотивацию сотрудников [6].

Современные подходы к лидерству подчеркивают важность эмоционального интеллекта и коммуникативных навыков лидера. Д. Гоулман утверждает: «Великие лидеры отличаются не только высоким IQ, но и высоким EQ – способностью понимать эмоции и управлять ими, как своими собственными, так и эмоциями окружающих людей» [1, с. 54]. Эмоционально компетентные лидеры создают в группе атмосферу доверия, воодушевления и психологической безопасности.

Для развития лидерского потенциала используются различные методы обучения и профессионального развития. Наиболее эффективными являются интерактивные и практико-ориентированные форматы – тренинги лидерских навыков, программы менторинга и коучинга [4]. «Тренинги дают возможность отработать ключевые лидерские компетенции – целеполагание, принятие решений, мотивирование, делегирование полномочий, управление конфликтами» [5, с. 221]. Менторинг и коучинг обеспечивают индивидуальную поддержку развития лидера, передачу опыта и обратную связь от более опытных коллег [2].

Развитие лидеров должно носить системный и непрерывный характер, сочетая разные методы и охватывая все уровни управления. Важно создавать в организациях культуру лидерства, поддерживать инициативность, давать сотрудникам возможности для проявления своего лидерского потенциала в решении рабочих задач и проектах. Программы развития лидеров должны не только формировать и отрабатывать поведенческие навыки, но и развивать стратегическое мышление, инновационность, способность работать в условиях изменений.

Так, лидеры новой формации способны не просто эффективно управлять текущими процессами, но и формировать видение будущего, вдохновлять

сотрудников на достижение амбициозных целей, быть агентами трансформационных изменений в своих организациях. Особую важность приобретают такие качества лидеров, как стратегическое мышление, открытость новому, гибкость, устойчивость к неопределенности. Модели компетенций современных лидеров включают не только традиционные управленческие и коммуникативные навыки, но и способность работать в условиях разнообразия и мультикультурности, цифровые компетенции, осознанность, эмоциональный интеллект.

Развитие потенциала лидеров новой формации требует и новых подходов к их подготовке. Наряду с классическими программами обучения все большую роль играют форматы обучения действием, развивающей обратной связи, создания трансформирующего опыта. Это могут быть стратегические сессии с участием топ-менеджмента компаний, игровые симуляторы, форсайт-сессии, работа с наставниками и коучами. Лидеры учатся в процессе решения реальных организационных задач, совместного создания инноваций, социального взаимодействия.

Подводя итог, отметим, что арсенал социально-психологических механизмов влияния лидера на группу достаточно широк и многообразен. Он включает как личностные характеристики и поведенческие модели лидера, так и выстраивание особых мотивирующих отношений с последователями, формирование групповой идентичности, культуры и общей миссии. Комплексное использование этих механизмов, с учетом этапа развития группы и ситуационных факторов, обеспечивает лидерам возможность эффективно направлять и раскрывать потенциал своих команд для достижения общих целей.

Лидерство является ключевым фактором эффективности групповой деятельности и реализации потенциала команд. Социально-психологическое влияние лидера на группу опосредуется механизмами психологической власти, идентификации последователей с лидером, трансформационным влиянием и управлением смыслами. Понимание этих механизмов позволяет лидерам более осознанно и целенаправленно выстраивать стратегии влияния на групповые процессы. В современных условиях особую значимость приобретает развитие лидеров нового типа - трансформационных, способных проактивно меняться самим и вести за собой других. Формирование культуры лидерства, внедрение инновационных программ развития лидерских компетенций становятся стратегическими факторами конкурентоспособности организаций.

Список литературы:

1. Бендас Т.В. Психология лидерства. – СПб: Питер, 2009. – 448 с.
2. Дафт Р.Л. Уроки лидерства. – М.: Эксмо, 2013. – 480 с.

3. Занковский А.Н. Психология лидерства: от поведенческой модели к культурно-ценностной парадигме. – М.: Институт психологии РАН, 2011. – 296 с.
4. Ильин Е.П. Психология лидерства. – СПб: Питер, 2018. – 464 с.
5. Котляров И.В. Социология лидерства: теоретические, методологические и аксиологические аспекты. – Минск: Беларуская навука, 2013. – 481 с.
6. Почебут Л.Г. Социальная психология. – СПб: Питер, 2017. – 400 с.
7. Селезнева Е.В. Лидерство: учебник и практикум для вузов. – М.: Юрайт, 2022. – 429 с.
8. Чернышев А.С. Социально-психологические основы организованности первичного коллектива. – Воронеж: ВГУ, 2015. – 190 с.
9. Bennis W., Nanus B. Leaders: Strategies for Taking Charge. – New York: HarperBusiness, 2007. – 256 p.
10. Billsberry J. et al. The Social Construction of Leadership Education. – Cheltenham, UK: Edward Elgar Publishing Ltd, 2018. – 271 p.

© Minina E.M., post-graduate student of the second course, direction 37.06.01 psychological sciences, profile 5.3.5 "Social psychology, political and economic psychology"

Tver, Tver State University

Scientific supervisor - Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor. Korotkina Elena Dmitrievna

SOCIO-PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF LEADERSHIP INFLUENCE IN THE GROUP PROCESS

Abstract: the article discusses the main approaches to the study of leadership and its role in the group process. The key socio-psychological mechanisms of leaders' influence on the behavior and psychology of the group, such as psychological power, identification of followers with the leader, transformational influence and management of meanings, are analyzed. The importance of considering situational factors, leadership style, and emotional intelligence skills is emphasized. Effective methods of developing leadership potential, including trainings, mentoring and coaching, are discussed. It is noted that it is necessary to form a new type of leaders with strategic thinking, innovation and the ability to work in conditions of change.

***Keywords**: leadership, group process, socio-psychological mechanisms, leader's influence, psychological power, identification, transformational leadership, sense management, leadership styles, emotional intelligence, leadership potential development.*

Статья принята в редакцию 27.12.24 г.
Статья подписана в печать 10.01.25 г.

Минлибаева А.С., магистрант I курса, направление 37.04.01 Психология, направленность/профиль «Психологическое консультирование»
г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»
Научный руководитель – кандидат психологических наук, доцент
Короткина Елена Дмитриевна

© Минлибаева А.С., 2025

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В КОНТЕКСТЕ УДАЛЁННОГО ФОРМАТА РАБОТЫ IT-СПЕЦИАЛИСТОВ

Аннотация: в статье представлено определение и компоненты психологического здоровья, взаимосвязи между форматом работы и психологическим здоровьем, приведены плюсы и минусы каждого формата, а также показано влияние формата на психику.

***Ключевые слова**: удалённая работа, психологическое здоровье, работа из дома, работа из офиса, выгорание*

После пандемии COVID-19 удалённый формат работы прочно закрепился на рынке труда. По данным опроса Supejob [2], сейчас число компаний с таким форматом работы сократилось на 20% по сравнению со временем пандемии, но все равно такой формат сохранили около 40% российских компаний. В удалённом формате трудятся в основном IT-специалисты и HR-менеджеры.

Дистанционный формат работы, безусловно, имеет множество плюсов: не надо добираться до офиса и стоять в пробках, можно работать практически из любой точки мира, гибкость в построении рабочего времени. Для работодателя это также даёт дополнительные плюсы в виде экономии затрат на аренду помещения, возможность найма людей из регионов. Также по данным исследования Лепского и Рапуто [4], удалённый формат работы повышает производительность работы сотрудников.

Но как удалённый формат работы влияет на психологическое здоровье работников?

Согласно определению ВОЗ, психическое здоровье – это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

ВОЗ выделяет следующие критерии психического здоровья:

- осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»;
- чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях;
- критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам;
- соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям;

- способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами;
- способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы;
- способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств [5].

Из минусов удалённого формата работы – влияние на психологическое здоровье, а именно возникают трудности с концентрацией и выгорание.

У полностью удалённых сотрудников зафиксирован более высокий процент выгораний, чем у сотрудников на местах. Также людям сложнее завоевать доверие в условиях дистанционного режима работы, т.к. близость и личная работа укрепляют доверие [1]. Трудности с концентрацией могут проявляться из-за места работы – хорошо, если выделен отдельный кабинет, но если нет, то семья и обстановка может начать отвлекать. Также не все люди обладают хорошей самодисциплиной и если её нет, то в офисе помогает не отвлекаться контроль со стороны руководства и коллег, но когда такого контроля нет, то нужно следить самому за собой.

Удалённый формат работы предполагает множество встреч онлайн в течение рабочего дня. Это могут быть как видео-, так и аудиозвонки. При видеозвонках можно увидеть мимику человека, его невербальные сигналы, это, конечно, облегчает понимание между людьми. При аудиозвонках такой возможности нет, нужно прислушиваться к интонации собеседника, но она не всегда может быть понята правильно, что создаёт дополнительные трудности в общении.

Microsoft провели исследование [7], в котором приняли участие 26 добровольцев. В эксперименте пары испытуемых выполняли аналогичные задачи. Одни — сидя рядом друг с другом, другие — по видеосвязи. Все это время исследователи наблюдали за активностью их мозга с помощью ЭЭГ. И выяснили: частота бета- и гамма-волн, связанных с концентрацией внимания, была выше, когда люди взаимодействовали удалённо. А это указывает на сильное когнитивное напряжение [3].

По данным исследования Манна [6], удалённый формат работы вызывает чувство одиночество. Также при таком формате работы сотрудники испытывают чувство вины, поскольку вынуждены брать больничный лист.

Таким образом, можно сделать вывод о негативном влиянии удалённого формата работы на психологическое здоровье.

Удалённый режим работы имеет как свои плюсы, так и минусы. Каждый человек уникален и должен решить для себя, какой формат работы ему больше подходит. Несмотря на то, что большинство IT-компаний придерживаются дистанционного формата, можно найти офисные или гибридные позиции по желанию.

Список литературы:

1. Андрющенко О.В., Бехтева Е.А. Профессиональное выгорание программистов в период пандемии и удаленной работы [Электронный ресурс] // Гуманитарный научный журнал. – 2022. - №4-2. – С. 8-15. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnoe-vygoranie-programmistov-v-period-pandemii-i-udalennoy-raboty (дата обращения: 25.11.2024).
2. Более трети сотрудников на удаленке предпочли бы работать дистанционно и после пандемии [Электронный ресурс] // Superjob – Режим доступа: https://www.superjob.ru/research/articles/112490/bolee-treti-sotrudnikov-na-udalenke-predpochli-by-rabotat-distancionno-i-posle-pandemii/?ysclid=m4fj1yg16k756318687 (дата обращения: 25.11.2024).
3. Как удалённая работа влияет на психику: 4 вывода исследователей. И что сделать, чтобы работать из дома продуктивнее [Электронный ресурс] // Тинькофф журнал. – Режим доступа: https://journal.tinkoff.ru/list/remote-workers/ (дата обращения: 25.11.2024).
4. Лепский В.Е., Рапуто А.Г. Моделирование и поддержка сообществ в Интернет. – М.: Институт психологии РАН, 1999. – 96 с.
5. Психическое и психологическое здоровье человека // Кировский районный исполнительный комитет URL: https://kirovsk.gov.by/page/psihicheskoe-i-psihologicheskoe-zdorove-cheloveka?ysclid=m3xcdx85x8243743078 (дата обращения: 25.11.2024).
6. Mhann B.H., MacDonnell, R. Is telework effective for organizations? // Management Research Review. – 2012. - № 35(7). – P. 602-616.
7. The future of work—the good, the challenging & the unknown [Электронный ресурс] // Microsoft – Режим доступа: https://www.microsoft.com/en-us/microsoft-365/blog/2020/07/08/future-work-good-challenging-unknown/ (дата обращения: 25.11.2024).

©Minlibaeva A.S., 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.

PSYCHOLOGICAL HEALTH IN THE CONTEXT OF REMOTE WORK FOR IT SPECIALISTS

Abstract: the article presents the definition and components of psychological health, the relationship between work format and psychological health, provides the pros and cons of each format, and also shows the impact of the format on the psyche.

Keywords: *remote work, psychological health, work from home, work from office, burnout*

Статья принята в редакцию 27.12.24 г.
Статья подписана в печать 10.01.25 г.

Постнова Е. В., магистрант II курса, направление 37.04.01 Психология,

направленность/профиль «Психологическое консультирование».
г. Тверь, ФБГОУ ВО «Тверской государственный университет»
Научный руководитель – кандидат психологических наук, доцент
Бариляк Ирина Анатольевна

© Постнова Е.В., 2025

АКТУАЛЬНОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ РУКОВОДИТЕЛЕЙ КЛУБНЫХ ФОРМИРОВАНИЙ/КРУЖКОВ ИНКЛЮЗИВНОЙ ЛАБОРАТОРИИ ДК «ПРОЛЕТАРКА»

Аннотация: В данной статье рассматривается проблема психологической адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в процессе их участия в творческих коллективах инклюзивной творческой лаборатории. Проводится краткий анализ направлений исследования и психологических проблем, с которыми сталкиваются руководители клубных формирований в процессе социализации детей с ОВЗ – участников творческой инклюзивной лаборатории, в процессе создания культурного продукта. Анализируются выявленные направления психологического сопровождения и приводится обоснование необходимости создания программы психологического сопровождения в рамках взаимоотношений руководителей клубных формирований/кружков, родителей и детей с ОВЗ.

Ключевые слова: *дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), руководители клубных формирований, родители, психологическое сопровождение руководителей, Государственная политика*

В России, как и во всем мире, увеличивается число детей с особенностями развития, нуждающихся в специальных условиях обучения. По данным Минпросвещения России, в 2021 году в инклюзивных классах училось более 500 тысяч детей с ограниченными возможностями здоровья – на шесть процентов больше по сравнению с предыдущим учебным годом. Ещё более 100 тысяч детей и подростков получали общее образование на дому [2].

Стоит отметить, что термин «дети с ОВЗ» – это не схожий термин к понятию «дети-инвалиды»; это самостоятельная категория детей, которые не получили группу инвалидности, но имеют некоторые нарушения функций организма. При этом категория детей с ОВЗ очень разнообразна: к ней причисляют детей с нарушениями слуха, зрения, речи, опорно-двигательного аппарата, с умственной отсталостью, задержкой психического развития и расстройствами аутистического спектра [8].

Увеличение данной категории детей в свою очередь актуализирует одну из серьёзных социально-экономических и демографических проблем российского общества – включение детей с ОВЗ в социум [8].

Одним из вариантов включения детей с ОВЗ в социум стали инклюзивные мастерские.

Инклюзивные мастерские – это ремесленные пространства, где люди с особенностями здоровья и развития занимаются творчеством, социализируются

и проходят реабилитацию под присмотром педагогов, кураторов и волонтёров. Чаще всего они создаются на базе благотворительных фондов, но иногда существуют и как отдельные проекты [4].

В Твери на основании Приказа №19 от 27.01.2022 года Министерства культуры Тверской области была создана инклюзивная творческая лаборатория (далее – ИТЛ) на базе государственного бюджетного учреждения культуры Тверской области «Тверской областной Дворец культуры «Пролетарка» (далее – ДК «Пролетарка»).

Целью создания ИТЛ является методическая поддержка инклюзивных форм творчества, аккумулирования и широкого распространения наиболее значимых практик, способствующих раскрытию творческого потенциала людей с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья [5].

Необходимость создания таких инклюзивных творческих лабораторий связана с растущим количеством семей, воспитывающих детей с ОВЗ [7].

В таблице 1 представлены данные Росстата по количеству детей-инвалидов до 18 лет в Российской Федерации и Тверской области с 2018 года по 2023 год:

Таблица 1

Численность детей-инвалидов в возрасте до 18 лет в РФ и Тверской области с 2018 по 2023 годы

Год	Российская Федерация, чел.	в процентах к общей численности детей в возрасте до 18 лет	Тверская область, чел.	в процентах к общей численности детей в возрасте до 18 лет
2018	651043	2,2	4725	2,0
2019	670006	2,2	4885	2,1
2020	687718	2,3	5022	2,2
2021	703675	2,3	5059	2,2
2022	728988	2,4	5146	2,3
2023	755459	2,5	5138	2,3

Основными задачами ИТЛ в т.ч. являются:

- формирование условий для создания творческого продукта по различным видам исполнительского искусства (вокального, театрального, хореографического, изобразительного и декоративно-прикладного творчества),

- организация семейного досуга, объединение семей, имеющих детей с ограниченными возможностями здоровья на основе творческих и культурных ценностей через ресурсы коммуникации, социальные проекты, творческую деятельность [5].

В августе 2023 года создан Клуб по интересам «Равные», где в мае 2024 года было около 100 человек, а на данный момент зарегистрировано 167 жителей Твери. На базе Клуба действуют два коллектива танцев на колясках: детский – «Дети-Ангелы» (10 ч., 72% с заболеваниями опорно-двигательного аппарата) и взрослый «Не пассажиры» (8 ч.), а также танцевальный коллектив (12 ч.) – его предложили создать мамы особенных детей из Благотворительного фонда

«Мама», вокальная студия «Мы вместе» (56% дети с РАС). Члены этих творческих формирований являются постоянными участниками инклюзивных мероприятий ОДК «Пролетарка».

В процессе работы с детьми с ОВЗ руководители кружков испытывают существенные физические, психические и психологические перегрузки, что может привести к эмоциональному напряжению и перенапряжению, и в дальнейшем к формированию синдрома эмоционального и профессионального выгорания. Также могут возникать сложности во взаимодействии руководителей (особенно не имеющими дефектологического образования) с детьми с ОВЗ, с пониманием их проблем и имеющихся возможностей, а также с предупреждением этих проблем (например, дети с ОВЗ могут кусаться, плеваться, отказываться от любого вида деятельности и др.).

С целью понимания проблем, возникающих между участниками ИТЛ, проводился экспресс-опрос, в результате которого были выявлены страхи, ожидания и ограничения у руководителей кружков, родителей и самих детей. Результаты исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2

Страхи, ожидания и ограничения участников ИТЛ

Участники ИТЛ	Страхи	Ожидания	Ограничения
Руководители кружка	- руководитель кружка опасается, что не сможет купировать приступы ребёнка, не сможет справиться с его болезнью или подстроиться к особенностям развития ребёнка; - страх не суметь объяснить материал так, чтобы было понятно детям разных нозологий; - страх показать иное отношение к детям с инвалидностью в сравнении с нормотипичными детьми; - вероятность не найти общего языка с родителями особенного ребенка; - страх не достигнуть ожидаемых результатов; - страх физического контакта (дети кусаются, плюются, обнимаются и т.п.) - страх сделать что-нибудь не так (существуют табу на некоторые формы проявления внимания у	- установление контакта с воспитанником; - хорошее усвоение материала; - у ребёнка всё получается; - хороший контакт с родителями, совместная работа; - выход на конечный результат, конечный продукт; - социализация детей, установление здоровой атмосферы в коллективе; - слаженная коллективная работа; - выход за рамки организации, участие в региональных и федеральных проектах.	- время - руководитель кружка ограничен временными рамками; - физические (дети малоговорящие, рассеянное внимание, быстро устают, проблемы передвижения) - репертуарные, жанровые, с различными техниками (ребенок не может освоить какие-то техники, материалы, какой-то репертуар в соответствии с проблемами здоровья);

	людей с разными нозологиями. Например, трогать коляску, хвататься за трость с намерением помочь, навязывать помощь)		
Родители	- ребёнок не сможет справиться с заданиями наравне с другими детьми; - ребёнок не вольётся в коллектив, не социализируется; - страх за здоровье – вдруг ему станет плохо на занятиях и никто не сможет помочь; - страх отпустить ребёнка от себя, отсюда желание присутствовать на занятиях; - к ребёнку будут плохо относиться, смеяться над ним, издеваться.	- ребёнок вольётся в коллектив, найдёт себе друзей; - ребёнок раскроет свои таланты, будет успешен в коллективе; - ребенка будет хвалить руководитель и выделять среди остальных участников кружка; - участие в кружке даст ребёнку возможность дальнейшего продвижения в жизни как с точки зрения социализации, так и в направлении обретения профессии; - воспитание самостоятельности; - свободное время «для себя».	- ограниченная свобода – родители вынуждены постоянно быть со своими детьми, которые нуждаются в уходе; - невозможность устроиться на работу; - родители подстраивают свою жизнь под жизнь ребенка, тем самым ограничивая себя в свободном времени, в еде (если ребенок на диете), в покупках для себя, в поездках и т.п.
Дети	Страх нового помещения, нового маршрута, новых людей; нового распорядка жизни; страх перемен; страх остаться без мамы; страхи, связанные с болезнями: звук, свет, тактильные ощущения, запах, вкус.	- что им будет интересно; - что их похвалят родители, руководитель кружка; - что получится лучше всех	ограничения, связанные с нозологией: - ограничения передвижения; - ограничения в питании; - ограничения по слуху и зрению

На основании анализа полученных результатов, представленных в таблице, можно сделать вывод, что с различными трудностями сталкиваются абсолютно все участники ИТЛ. Однако стоит заметить, что для благоприятного взаимодействия всех участников ИТЛ становится актуальным психологическое сопровождение руководителей клубных формирований/кружков инклюзивной лаборатории ДК «Пролетарка», т.к. надежды родителей и детей обращены к фигуре руководителя кружка, который будет оправдывать их ожидания в отношении социализации, раскрытию потенциала, возможностей, развитие способностей детей.

Руководители кружков являются важными фигурами в реализации инклюзивных процессов, создании психолого-педагогических условий для интеграции ребёнка с ОВЗ в образовательное пространство.

Стоит отметить важность отношения руководителя кружка к детям, его отношение к результату достижений ребёнка, умение индивидуализировать

процесс обучения, использовать различные стимулирующие и мотивирующие средства и т. д. Также, одной из основных характеристик руководителя ИТЛ является готовность к изменениям, профессиональному поиску и готовность работать в команде специалистов [1].

Система психологического сопровождения руководителей ИТЛ должна опираться на следующие принципы [3]:

1.Принцип потенциала. Ориентация на возможности формирования и развития педагогической компетентности, раскрытия потенциала и наличия ресурсов к осуществлению успешной деятельности в инклюзивной практике.

2. Принцип осознанности и ответственности. Руководитель кружка должен быть уверен в своих силах, а это возможно только в том случае, если он ощущает полную ответственность за результаты своего труда. И важным моментом здесь становится, чтобы цели профессиональной деятельности формулировал сам руководитель.

3.Принцип будущего. Ориентация на потенциал, а не на эффективность его предыдущей деятельности.

Алгоритм психологического сопровождения руководителей клубных формирований будет включать в себя следующие последовательные этапы работы:

Диагностический этап психологического сопровождения предполагает эмпирическое изучение профессионально-важных качеств личности руководителя клубного формирования, выявление показателей профессиональной готовности к осуществлению инклюзивного образования.

Проектировочный этап психологического сопровождения включает определение целей, направлений, задач, методов, механизмов, принципов психологического сопровождения и предполагает совместную деятельность всех специалистов [6].

На этапе реализации психологического сопровождения деятельность осуществляется с привлечением различных специалистов с чёткой дифференциацией обязанностей: психолог, клинический психолог, дефектолог и т.д.

Рефлексивный этап психологического сопровождения предполагает определение результатов психологического сопровождения в целом, осуществляется в рамках деятельности психолога, клинического психолога, дефектолога и т.д., всех специалистов, задействованных в процессе [6].

Рассмотренные выше этапы психологического сопровождения руководителей клубных формирований/кружков инклюзивной лаборатории ОДК «Пролетарка» нацелены на работу в трех направлениях, а именно с их страхами, ожиданиями и ограничениями, что в перспективе приведёт к:

- созданию комфортной психологической атмосферы в ИТЛ;
- повышению психологической компетентности и профилактике профессионального выгорания кадров.

Список использованных источников

1. Болтакова Н.И. Психолого-педагогическое сопровождение педагогов в инклюзивном пространстве // Актуальные проблемы специальной психологии и коррекционной педагогики: теория и практика: материалы конференции. – 2015. – С.121-126
2. Издание Федерального собрания Российской Федерации Парламентская газета [Электронный ресурс]. – URL: https://www.pnp.ru/social/eksperty-rasskazali-pochemu-osobennykh-detey-stanovitsya-bolshe.html (дата обращения 08.01.2025)
3. Махалкина О.Г. Сопровождение педагогов в процессе осуществления инклюзивного образования. Образовательная социальная сеть nsportal.ru [Электронный ресурс]. – URL: https://nsportal.ru/detskii-sad/korrektsionnaya-pedagogika/2018/10/22/soprovozhdenie-pedagogov-v-protsesse (дата обращения 08.01.2025)
4. Медиа благотворительного фонда «Нужна помощь» [Электронный ресурс]. – URL: https://nuzhnapomosh.ru/media/post/zachem-nuzhny-masterskie-dlya-ljudej-s-oso/ (дата обращения 08.01.2025)
5. Положение об организации деятельности Инклюзивной творческой лаборатории в государственном бюджетном учреждении культуры Тверской области «Тверской областной Дворец культуры «Пролератка», утверждено приказом №47/1 от 28.06.2022 г.
6. Поникарова В.Н. Особенности психологического сопровождения педагогов инклюзивного образования (на разных этапах профессиональной подготовки). [Электронный ресурс]. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-psihologicheskogo-soprovozhdeniya-pedagogov-inklyuzivnogo-obrazovaniya-na-raznyh-etapah-professionalnoy-podgotovki
7. Россстат – Федеральная служба государственной статистики: [Электронный ресурс]. URL: https://rosstat.gov.ru/folder/13807 (дата обращения 07.01.2025)
8. Югова И.А. Инклюзивные мастерские как форма эффективной социализации и профессионального самоопределения детей-инвалидов и детей с ОВЗ (на примере Удмуртской Республики): сборник трудов конференции. / И.А. Югова, Е.В. Мухачева // Инклюзивное среднее профессиональное образование: от массовой стандартизации к массовой уникальности: материалы Всерос. науч.-практич. конф. (Санкт-Петербург, Mar 26, 2024) / editorial board: Н.И. Нагимова [etc.] – Чебоксары: «Лару-тăру» («Среда») издательство çурчĕ, 2024. – pp. 45-52. – ISBN 978-5-907830-26-4

© Postnova E.Vladimirovna, 2nd year Master's student, major "Psychology", profile "Psychological counseling".

Tver, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Tver State University"

Scientific Supervisor – Candidate of Psychological Sciences, *Docent*
Barilyak I.A.

RELEVANCE OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR LEADERS OF CLUB FORMATIONS/CIRCLES OF THE INCLUSIVE LABORATORY OF THE DK «PROLETARKA»

Abstract: This article examines the problem of psychological adaptation of children with disabilities (CWD) in the process of their participation in creative teams of an inclusive creative laboratory. A brief analysis of the research directions and psychological problems faced by participants in the process of socialization of children with disabilities - participants of the creative inclusive laboratory, in the process of creating a cultural product is carried out. The identified areas of psychological support are analyzed and the rationale for the need to create a psychological support program within the framework of the relationship between the leaders of club formations/circles, parents and children with disabilities is provided.

Keywords: *children with disabilities (CWD), leaders of club formations, parents, psychological support for leaders, State policy*

Статья принята в редакцию 27.12.24 г.
Статья подписана в печать 10.01.25 г.

Салманлы Н.Ф., магистрант II курса, направление 37.04.01 Психология, направленность/профиль «Психологическое консультирование»
г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»
Научный руководитель – кандидат психологических наук, доцент
Клюева Ольга Анатольевна

© Салманлы Н.Ф., 2025

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ИССЛЕДОВАНИЙ ВЗАИМОСВЯЗИ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ И ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: в статье рассмотрены специфические особенности проблем исследования детско-родительских отношений и тревожности у детей дошкольного возраста, охарактеризованы основные причины тревожности. Описана степень изученности данной проблемы в психологической литературе. Даётся теоретический обзор и анализ исследований взаимосвязи детско-родительских отношений и тревожности у детей дошкольного возраста. Указывается на необходимость глубинного исследования данной проблемы для оказания качественной психологической помощи.

Ключевые слова: *тревожность, детско-родительские отношения, дошкольный возраст, тип семейного воспитания, воспитание детей*

Одной из основных задач современных педагогики и психологии является гармоничное развитие личности ребёнка. Оно предполагает высокий уровень развития эмоциональной сферы и его психического здоровья. Отмечается, что при неблагоприятных условиях могут формироваться устойчивые негативные эмоциональные состояния и отрицательные отношения к определённым сторонам или сферам жизни, которые в свою очередь приводят к росту вероятности возникновения различного рода заболеваний, в том числе и неврозов, закреплению нежелательных паттернов поведения, а также тревожности, мнительности и неуверенности в себе [1].

Изучением проблемы детской тревожности и ее взаимосвязи с детско-родительскими отношениями занимаются уже на протяжении длительного времени. Это необходимо для понимания механизмов эмоционально-личностного развития, оценки возрастных особенностей, профилактики и коррекции негативных эмоциональных состояний у детей дошкольного возраста. Многие исследователи считают, что именно тревожность является основной причиной психологических проблем и проблем развития в детском возрасте [10].

В психологической литературе существуют различные определения тревожности как феномена, хотя многие исследователи сходятся во мнении, что рассматривать его необходимо с двух дифференцированных сторон, как ситуативное явление, и как личностную характеристику человека [7].

Тревожность по Р.С. Немову – это «психологическое состояние повышенного беспокойства, эмоционального напряжения человека» [8, с. 627].

А.В. Петровский считает, что тревожность – это склонность человека испытывать тревогу, связанная с низким порогом возникновения реакции тревоги, один из основных компонентов индивидуальных различий индивида [11, с. 135].

Мы в своём исследовании придерживаемся определения данного А.М. Прихожан ввиду того, что она в своих работах делает акцент на детской тревожности. Согласно автору, тревожность представляет собой «переживание эмоционального дискомфорта, связанного с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности, что свидетельствует о неудовлетворении значимых потребностей ребёнка» [10, с. 1145].

К основным причинам появления тревожности у детей дошкольного возраста относят [11]:

- проживание отрицательного эмоционального опыта. Вследствие переживания ребёнком такого опыта, он стремится к усиленному контролю любых происходящих событий. А в ситуациях, когда что-то выходит из-под его контроля, тревожность начинает расти в геометрической прогрессии;
- тип семейного воспитания. Воспитательный процесс играет одну из главных ролей в становлении личности ребёнка. По мнению большинства исследователей, повышенная тревожность чаще всего возникает у детей, родители которых склонны к неврозам, депрессии и являются эмоционально нестабильными. В соответствии с таким поведением, в воспитании детей они выбирают тактику гиперопеки (чрезмерной заботы, при которой ребёнок начинает испытывать свою уязвимость и неполноценность) или гипоопеки (игнорирование ребёнка, при котором он начинает испытывать одиночество и несостоятельность);
- переживание посттравматического стресса. Представляет собой определённый набор, комплекс эмоциональных переживаний, возникающий в ответ на определённые события в жизни. Такой стресс заставляет испытывать ребёнка постоянное фоновое беспокойство;
- беспокойство, носящее внутриличностные причины. Сюда можно отнести низкую самооценку, сложность в приспособлении к изменениям. При попадании в новую обстановку или новый коллектив у ребёнка происходит внутренний конфликт, вызывающий тревогу.

Таким образом, одним из основных факторов, которые оказывают влияние на становление и формирование личности человека с детского возраста, является семья. Данная ячейка способствует развитию у ребёнка базового доверия к миру, адекватной самооценки, способности к сопереживанию, уверенности в себе и многого другого.

На сегодняшний день в психологической науке достаточно многими авторами рассматривалась проблема исследования взаимосвязи детско-родительских отношений и тревожности у детей дошкольного возраста. Рассмотрим некоторые из существующих исследований.

Э.Э. Бикбулатова и А.И. Валитова в своём исследовании влияния детско-родительских отношений на возникновение тревожности у детей дошкольного возраста отмечают, что каждый третий ребёнок страдает повышенным уровнем тревоги. К основным причинам возникновения тревожности они относят: внешние (внутрисемейные, детско-родительские отношения) и внутренние (незрелость нервной системы ребёнка). Для большинства родителей, имеющих тревожных детей, важно не эмоциональное взаимодействие, а лишь необходимые для жизни и здоровья уход и забота. Авторитарное отношение родителей, завышенные ожидания, критика любого поведения – все это является непосредственными составляющими тревожного ребёнка [1].

Н.А. Смикалова отмечает, что в современных исследованиях тревожность детей дошкольного возраста приобретает все большую актуальность, поскольку эмоционально-личностное развитие в этом возрасте непосредственно связано с семьёй и типом семейного воспитания. В связи с этим без своевременной психологической помощи, коррекции межличностных взаимоотношений в семье и психоэмоционального состояния ребёнка, тревожность может оставаться с ним на протяжении всей жизни [11].

Н.Г. Лебедева в своей работе говорит о том, что на современном этапе развития психологического знания, особенно важно заниматься формированием родительской компетенции и повышать их педагогическую грамотность в целях минимизации негативного психоэмоционального воздействия на ребёнка и предотвращения возникновения у него тревожности [6].

С.А. Николаева в своём исследовании взаимосвязи детско-родительских отношений с тревожностью и агрессивностью детей старшего дошкольного возраста отмечает, что современное поколение детей характеризуется повышенной тревожностью, неуверенностью и неустойчивостью эмоциональной сферы ввиду высокого темпа и ритма жизни. Формирование тревожности в детском возрасте в основном связано с психологическими особенностями семейного воспитания, а также индивидуально-психологическими характеристиками родителей ребёнка [9].

К.Н. Чистогашева провела эмпирическое исследование взаимосвязи родительского отношения и формирования тревожного состояния у дошкольников. В исследовании приняло участие 25 детей дошкольного возраста 5-7 лет (12 девочек, 9 мальчиков). По результатам изучения с помощью теста тревожности (Р. Тэммпл, В. Амен, М. Дорки) было установлено, что 40% детей имеют высокий уровень тревожности, 40% средний и 20% низкий. Также был использован «кинетический рисунок семьи», по данным которого было установлено, что дети с высоким уровнем тревожности выбирали более мрачные оттенки рисунка, не отображали себя либо изображали слишком маленькими, не рисовали некоторых из своих близких. Таким образом, было установлено, что у дошкольников с высоким уровнем тревоги отсутствует ощущение защищённости, безопасности в семье и чувство собственной значимости, а также наблюдается нехватка эмоционального контакта с родителями [13].

Е.И. Буданова, Л.К. Тушнова и Н.В. Еркин утверждают, что в семьях, в которых преобладает противоречивое воспитание (используются несколько стилей воспитания, не подходящих друг другу и не согласующихся между собой) у ребёнка наблюдается повышенная тревожность, неуверенность и низкая самооценка. В семьях, где родители обладают достаточными знаниями в области воспитания и развития, ребёнку комфортнее находиться, легче выстраивать отношения, проявлять инициативу и самостоятельность, что способствует низкому уровню тревожности [2].

Н.Н. Смирнова провела эмпирическое исследование на 263 респондентах, 95 из которых дети (48 мальчиков и 47 девочек) и 168 родители (95 матерей и 73 отца). По результатам было установлено, что тревожность старших дошкольников имеет средний уровень выраженности, независимо от половой принадлежности. Анализ детско-родительского эмоционального взаимодействия показал, что материнское отношение не связано с полом ребёнка, а отцы трепетнее относятся к дочерям, больше их оберегают, однако большего взаимопонимания достигают с сыновьями. Изучение взаимосвязи тревожности дошкольников и детско-родительского эмоционального взаимодействия показало, что при более эмоционально близких отношениях в семье, у детей наблюдается более низкий уровень тревожности [12].

Т.В. Галич в своей работе утверждает, что грамотно выстроенная система семейного воспитания снижает уровень тревожности у ребёнка и делает его личность более стабильной. Если же присутствуют какие-то проблемы с организацией семейного взаимодействия, тревожность довольно быстро проявляется и закрепляется в структуре свойств личности [3].

Л.Ю. Комлик, И.В. Фаустова, И.Ю. Филатова и Е.А. Паршина в своём исследовании детско-родительских отношений как фактора тревожности у детей поколения Z утверждают, что в современном обществе растёт количество эмоционально неблагополучных детей. Это связано с социально-экономическими, политическими и информационно-технологическими изменениями. У таких детей отмечается высокий уровень тревожности, рассредоточенность внимания, повышенный уровень агрессивности и инфантилизм. В связи с трансформациями, происходящими в обществе и информационной независимостью детей от взрослых, становится все труднее выстраивать здоровые и гармоничные детско-родительские отношения. Авторами было проведено исследование особенностей детско-родительских отношений у детей старшего дошкольного возраста с высоким уровнем тревожности. По результатам было установлено, что если у родителей наблюдаются высокие уровни контроля и эмоциональной дистанции от своего ребёнка, а в отношениях доминирует типы «авторитарная гиперсоциализация», «маленький неудачник», «принятие-отвержение», то у дошкольника преобладает высокий уровень тревожности. Если же у родителей наблюдаются эмоциональная близость, принятие, сотрудничество и доминирует отношение к детям по типу «кооперация», у дошкольников преобладает низкий уровень

тревожности. Авторы также не исключают, что на повышение тревожности у детей могут оказывать влияние особенности онтогенеза, соматические состояния, генетика, отношения с окружающими взрослыми людьми и сверстниками [5].

Анализ основных исследований взаимосвязи детско-родительских отношений и тревожности детей дошкольного возраста показал, что тема является довольно актуальной и рассматривается с различных точек зрения, но имеет схожий контекст, подразумевающий то, что важно учитывать детско-родительские отношения и тип семейного воспитания для предотвращения проявления тревожности у ребёнка на протяжении всей жизни.

Таким образом, можно сказать, что в дошкольном возрасте психика ребёнка является подвижной, и находится на этапе становления, следовательно, тревожность, которая сопровождает его жизнь на данном возрастном этапе, может перейти в разряд устойчивой личностной характеристики, тем самым определив качество взаимодействия с миром. Поэтому особенно важными являются гармонизация детско-родительских отношений, формирование родительской компетенции, повышение их педагогической грамотности, а также подбор эффективных и продуктивных способов коррекции и психологической помощи в целях минимизации негативного психоэмоционального воздействия на ребёнка и предотвращения возникновения у него тревожности.

Список литературы:

1. Бикбулатова Э.Э., Валитова А.И. Влияние детско-родительских отношений на возникновение тревожности у детей дошкольного возраста // Вестник науки. – 2019. – Том 2. – №11(20). – С. 9-13.
2. Буданова Е.И., Тушнова Л.К., Еркин Н.В. Проблема детско-родительских отношений и их влияние на развитие тревожности детей дошкольного возраста // Вестник образовательного консорциума среднерусский университет. Серия: Гуманитарные науки. – 2023. – №27 – С.20-21.
3. Галич Т.В. Проблема влияния детско-родительских отношений на тревожность ребенка // СКИФ. Вопросы студенческой науки. – 2022. – №7(71) – С. 93-96.
4. Илларионова И.В. Исследование проявлений тревожности у детей дошкольного возраста в аспекте детско-родительских отношений // Вестник ЧГПУ им И.Я. Яковлева. – 2011. – №3-2 (71) – С. 100-107.
5. Комлик Л.Ю., Фаустова И.В., Филатова И.Ю., Паршина Е.А. Детско-родительские отношения как фактор повышенной тревожности у детей поколения Z // Modern science. – 2021. – №11-2 – С. 212-218.
6. Лебедева Н.Г. Влияние детско-родительских отношений на проявление тревожности детей дошкольного возраста // Образовательный кластер региона: синтез обучения и личностного развития. Материалы Межрегиональной научной конференции. Восточно-Европейский институт. – 2017. – С. 184-189.

7. Мухаметрахимова С.Д. Детско-родительские отношения и тревожность дошкольников // Вестник Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы. – 2023. – №51 – С. 48-50.
8. Немов Р.С. Психология. Кн. 3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 640 с.
9. Николаева С.А. Взаимосвязь детско-родительских отношений с тревожностью и агрессивностью детей старшего дошкольного возраста // Результаты современных научных исследований и разработок. Сборник статей XVI Всероссийской научно-практической конференции. – 2022. – С. 208-210.
10. Попова Т.А., Сулейманова С. Взаимосвязь детско-родительских отношений и тревожности дошкольника // Фундаментальные исследования. – 2012. – №11-5 – С. 1145-1148.
11. Смикалова Н.А. Влияние детско-родительских отношений на тревожность детей старшего дошкольного возраста // Молодой учёный. – 2024. – № 5 (504). – С. 135-136.
12. Смирнова Н.Н. Влияние детско-родительского эмоционального взаимодействия на тревожность детей старшего дошкольного возраста // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – №62-3. – С. 305-308.
13. Чистогашева К.Н. Влияние семьи на формирование детской тревожности // Научное и образовательное пространство в условиях вызовов современности. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2022. – С. 187-190.

© Salmanly N.F., second–year master's student, direction 37.04.01 «Psychology», profile «Psychological counseling»
Tver, Tver State University
Scientific supervisor – candidate of psychological Sciences, Associate Professor Klyueva O.A.

THEORETICAL ANALYSIS OF RESEARCH ON THE RELATIONSHIP BETWEEN CHILD-PARENT RELATIONS AND ANXIETY IN PRESCHOOL CHILDREN

Abstract: the article considers specific features of the problems of studying parent-child relationships and anxiety in preschool children, characterizes the main causes of anxiety. The degree of study of this problem in the psychological literature is described. A theoretical review and analysis of studies on the relationship between parent-child relationships and anxiety in preschool children is given. The need for an in-depth study of this problem is indicated in order to provide high-quality psychological assistance.

Keywords: *anxiety, parent-child relationships, preschool age, type of family upbringing, upbringing of children*

Статья принята в редакцию 27.12.24 г.
Статья подписана в печать 10.01.25 г.

Фурсова М.Ю., магистрант I курса, направление 37.04.01 Психология, направленность/профиль «Психологическое консультирование»
г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»
Научный руководитель – кандидат психологических наук, доцент
Бариляк Ирина Анатольевна

© Фурсова М.Ю., 2025

ГЕШТАЛЬТ-ПОДХОД ПРИ РАБОТЕ С ЗАВИСИМОСТЬЮ

Аннотация: в статье рассматриваются особенности использования гештальт-подхода при работе с различными видами зависимостей. Даны определения понятий, указаны виды и особенности зависимостей. Акцент в статье делается на химической зависимости. Перечислены возможные техники работы с зависимостями в рамках гештальт-подхода.

Ключевые слова: *зависимость, химические зависимости, аддиктивное поведение, проблема зависимого поведения, гештальт-подход, психологическое консультирование, психологическая коррекция, техники гештальт-терапии, гештальт-терапия зависимостей, гештальт-терапия зависимого поведения.*

На сегодняшний день зависимое поведение является значимой проблемой большого количества населения развитых стран. Существенную актуальность она имеет в связи широкой распространённостью среди людей химических и нехимических зависимостей. Феномен «зависимости» выступает в качестве предмета изучения многих наук, среди которых: педагогика, социология, медицина и психология.

Наиболее точное определение зависимости было предложено М. Кордуэллом, который понимает под ней личностное расстройство, сопровождающееся возникновением у человека потребности в поддержке со стороны окружающих, опоре на них в результате неспособности принимать самостоятельные решения при одновременном чувстве беспомощности и ощущении своей неадекватности [10].

Существует 2 вида зависимостей [1]:

1. Химические (алкоголизм, наркомания, курение, токсикомания, зависимость от лекарственных средств).
2. Нехимические (шоппинг, интернет-зависимость, религиозная зависимость, работоголизм, эротическая зависимость).

При этом стоит заметить, что зависимость не возникает у человека спонтанно. Она всегда имеет под собой определённые причины формирования. В рамках данной статьи мы сконцентрируемся на особенностях работы с клиентами, обладающими химической зависимостью.

В.Д. Менделевич выделяет 4 основных признака зависимости [8]:

- толерантность;
- безальтернативность;
- абстинентный синдром;
- повторяемость.

Проявление зависимости в действительности получило название зависимое поведение. Согласно автору, данный феномен представляет собой «разновидность девиантного поведения, характеризующегося непреодолимой подчинённостью собственных интересов интересам другой личности или группы, чрезмерной и длительной фиксацией внимания на определённых видах деятельности или предметах (фетишах), становящихся сверхценными, снижением или нарушением способности контролировать вовлеченность в какую-либо деятельность, а также невозможностью быть самостоятельным и свободным в выборе поведения» [8, с. 344].

Выделяются 3 группы механизмов формирования зависимостей [10]:

1. Биологические. Причиной возникновения зависимости является изменение метаболизма человека.

2. Психологические. Источник зависимости – нарушение личностного развития.

3. Социальные. Зависимость возникает в результате неблагоприятного воздействия внешней среды.

При этом важно отметить, что указанные механизмы действуют не поодиночке, а являются параллельными, но в каждой конкретной ситуации какая-либо группа будет доминировать.

На настоящий момент связь личностных черт зависимого человека с проявлением зависимого поведения является недостаточно изученной. При этом отмечаются 2 этапа в процессе формирования зависимости [10]:

1. Формирование привычки к зависимому поведению.

2. Выработка эмоциональной зависимости от чувств и ощущений, которые возникают после использования химических средств.

К признакам сформировавшейся зависимости относят [1]:

- смену приоритетов, распад имеющихся социальных связей;
- отрицание событий и действий, относящихся к проявлению зависимого поведения;
- раздражительность на критику;
- неуспешность попыток уйти от зависимости;
- чувство вины.

Предмет зависимости (наркотические вещества, алкоголь и т.д.) на некоторое время меняет состояние человека, усиливает защитные функции, что помогает ему справляться со стрессовыми воздействиями среды, уменьшает аффективную боль.

Склонность к зависимостям часто формируется у людей, не имеющих чётких жизненных целей, убеждений и ценностей. В результате чего они чувствуют апатию, беспомощность, отчуждение, злобу, что и приводит к проявлению зависимого поведения. В ситуациях, если эмоции от употребления какого-либо вещества (в случае химической зависимости), носили наиболее яркий характер, стремление пережить их повторно остаётся в человеке в латентной фазе. Реализоваться оно может в провокационных ситуациях: после

сильного стрессового воздействия, физических или психических травмах и т.д., что приводит к риску возникновения зависимости [2].

Особенности психологической помощи людям с химической зависимостью представлены в исследованиях многих учёных, среди которых: Н.В. Финкель, И.С. Ганишина, Т. Савельева, Е.А. Петрова и др. К направлениям психологической помощи по данной проблеме можно отнести [5]:

1. Психодиагностика (проведение психодиагностического обследования клиента и предоставление ему информации о полученных результатах). В рамках данного направления выявляются особенности личности клиента. И.С. Ганишина в качестве основных характеристик предлагает исследование следующих показателей [3]: конформность, эмоциональная неустойчивость, истероидность, повышенная возбудимость, потребность в искусственных факторах возбуждения, слабые волевые процессы, высокая экстернальность, недостаточная развитость нравственно-ценностной и мотивационной сфер личности. К методам диагностики можно отнести: тестирование, опрос, наблюдение, проективные методы, биографический метод, экспертный опрос.

2. Психологическое консультирование (помощь клиенту в личностном развитии). Данное направление работы может осуществляться как в индивидуальной, так и в групповой форме. Его целью является поиск клиентом своего Я, осмысление последствий от употребления химических веществ, трансформация ценностной сферы.

3. Психологическая коррекция (воздействие на клиента с помощью различных техник и методов для достижения им определённых изменений). В рамках указанного направления делается акцент на развитие у клиента целеполагания, ценностно-смысловой, эмоциональной, морально-нравственной и когнитивной сфер. Психокоррекционную работу желательно проводить на физиологическом (медитативные и релаксационные методы, суггестивные методики), социальном (психодрама, тренинговые упражнения) и психологическом (развитие смысложизненных ориентаций, ролевой и личностный тренинг, восстановление позитивного эмоционального фона) уровнях клиента.

Основателями гештальт-подхода в психотерапии являются Ф. Перлз, Р. Хефферлин и П. Гудман. Основное внимание в его рамках уделялось проблемам трансформации сенсорных способностей индивида, сосуществования цельной личности человека с его окружением в творческом контексте. Ф. Перлз в своей концепции сделал попытку объединить структуры личности З. Фрейда, взгляды В. Райха, принципы общей семантики с принципами гештальт-психологии. Согласно мнению представителей гештальт-подхода, личностная структура обладает тенденцией смещаться в направлении целостности. Получается, чтобы избежать ситуаций напряжения, вызванного дезорганизацией, индивид трансформирует собственное восприятие в простое и завершённое. К. Левин подчёркивал, что важное значение для человека имеют факторы, которые его

окружают («поле»). По мнению автора, система личности является динамичной и формируется благодаря взаимозависимым подсистемам [4].

Работа с клиентом в рамках гештальт-подхода позволяет проработать его глубокие внутренние переживания с учётом имеющихся желаний, мыслей, общего эмоционального фона [11]. Психологическая помощь клиенту – это работа, направленная на создание гармонии между имеющейся потребностью и удовлетворением от нее, т.е. закрытие гештальта.

Гештальт-подход имеет в своей основе определённые (базовые) принципы, отличающие его от других направлений работы. Среди них выделяют следующие [6]:

1. Принцип целостности. Личность рассматривается как явление уникальное, целостное, которое развивается по известным общим законам.

2. «Здесь и сейчас». Для достижения внутренней гармонии человеку необходимо быть сосредоточенным на той ситуации, в которой он находится в настоящий момент.

3. Принцип ответственности. Способность человека отвечать за происходящее с ним и выбирать, как реагировать на это, делать самостоятельный выбор.

Соответственно, основная идея гештальт-терапии заключается в том, что человек сможет решать имеющиеся у него проблемы самостоятельно, если будет полноценно осознавать происходящее с ним и вокруг него, будет способен сделать самостоятельный выбор для их преодоления.

Чтобы терапевтический альянс между консультантом и клиентом носил эффективный характер, требуется понимать структуру зависимости. Далее мы рассмотрим особенности работы на примере алкогольной зависимости, так как она имеет достаточно широкое распространение.

В норме процесс принятия алкоголя имеет следующие стадии [11]:

1. Осознание человеком потребности в употреблении алкоголя и оценка имеющихся возможностей (финансовых, временных и т.д.).

2. Оценка своего состояния в процессе употребления спиртного.

3. Прекращение приёма алкоголя без дополнительной тяги к нему.

В состоянии зависимости человек теряет осознание самого себя, не может в достаточной степени различать свои потребности, не чувствует необходимости прекратить употребление. То есть, в данном случае имеет место нарушение процесса формирования, развития и завершения гештальта. Работа психолога выстраивается в зависимости от того, на каком из перечисленных этапов проявляется деструктивное поведение обратившегося за помощью.

Кроме того, при работе с клиентом, страдающим от зависимости, важно учитывать стадии алкоголизма [11]:

1 стадия. Значительная психическая зависимость от алкоголя, ухудшение памяти, повышение толерантности к спиртному. На данном этапе человек может вернуться к нормальной жизнедеятельности, но это осложняется неосознаванием пагубной привычки.

2 стадия. К вышеназванным симптомам, которые усиливаются на данном этапе, прибавляется абстинентный синдром. Реабилитация здесь требует комплексного воздействия специалистов смежного профиля.

3 стадия. Тяжёлые случаи абстиненции, запои, личностная деградация. На данном этапе реабилитация практически невозможна.

Участие психолога при работе с алкогольной зависимостью чаще всего осуществляется на первой стадии и реже на второй. Деятельность в большинстве случаев ведётся через проработку абстиненции. Затем внимание направляется на формирование социально-значимых навыков, мотивацию на трезвый образ жизни.

Н.И. Олифирович отмечает, что наиболее результативны в работе с химической зависимостью групповые методы работы, т.к. единое терапевтическое пространство способствует демонстрации особенностей отношений клиента к себе и другим людям, которые психолог не сможет выявить в диадических отношениях [9].

Также важным аспектом является проведение работы с созависимыми людьми, которые находятся в близком окружении клиента (супруги, дети, родители). Через значимых близких зависимый с большей вероятностью придёт к осознанному выбору. При этом в работе с самим зависимым следует напоминать ему о тех личных для него утратах, к которым приводит употребление алкоголя.

К основным методам и приёмам гештальт-терапии, используемым в работе с зависимым поведением, относятся следующие [7; 11]:

- превращение слов клиента в действия, которые разворачиваются «здесь и сейчас» (экспериментирование);
- выражение внутренних переживаний клиента посредством творчества;
- телесная работа (фиксация внимания клиента на происходящее с его телом);
- анализ сновидений, когда сон выступает в качестве послания клиента к самому себе.

Среди техник, которые психолог-консультант может использовать в работе с зависимыми клиентами, можно выделить [7; 11]:

- ролевые игры (пациент выполняет действия, предложенные психологом для конфронтации со значимыми для него ситуациями и смыслами. У клиента появляется возможность экспериментировать со своим поведением относительно различных ситуаций);
- «незаконченное дело» (клиент благодаря использованию приёма пустого стула может высказать свои чувства и эмоции «собеседнику». Человек сталкивается со своими трудностями лицом к лицу, лишая себя потребности в компенсаторной деятельности);
- «Большой пёс и щенок» (за счёт использования данных игровых позиций клиент должен осознать, что уход от реальности не имеет смысла, и принять реальную картину происходящего);

- осознавание своего тела и своих границ (осознание клиентом своего присутствия в ситуации, собственной чувствительности);

- заземление (восстановление телесной чувствительности, активизация мышц, отвечающих за границы, нахождение внутренней опоры);

- анализ фотоальбомов с личными фотоснимками;

- прорисовывание актуального состояния;

- проговаривание актуального состояния;

- идентификация с образом сна (клиент проигрывает роль персонажа из своего сна, говорит от его имени, двигается как он. Части сновидения рассматриваются как составные элементы Я).

В результате применения указанных техник психолог-консультант способствует отказы клиента от стереотипов мышления, установлению доверительного контакта с другими людьми.

Чтобы диагностировать особенности отношений клиента с окружающей реальностью, психолог чаще всего может применять в работе техники арт-терапии. Благодаря им консультант способен определить значимость для человека тех объектов, которые он изображает на рисунках, фиксацию на определённых объектах, распределение ресурсов. При работе с арт-терапевтическими техниками консультант оперирует основными понятиями, присущими данному подходу: инсайт, фон, фигура. Следовательно, фигурой может выступать основная фиксация клиента на неэффективной схеме поведения, фоном представляются те части рисунка, которые заключают в себе минимум ресурсов (то, на что стоило бы обратить внимание). В результате переключения внимания возникает озарение (инсайт). Человек приходит к осознанию нового способа поведения, который может стать решением имеющейся проблемы [7].

Таким образом, можно сделать вывод, что психологическая работа с зависимостями в рамках гештальт-подхода может быть направлена на изменение отношения клиента к проблемной ситуации, концентрации внимания на других ее аспектах, поиске наиболее адекватных способов решения. В результате работы клиент должен прийти к состоянию гармонии с окружающей действительностью.

Список литературы:

1. Бартновская Л.А. Профилактика зависимых форм поведения обучающихся ВУЗа посредством физической культуры / Л.А. Бартновская, А.В. Толстихина, В.М. Кравченко // The newman in foreign policy. – 2019. – № 48 (92). – С. 55-57.

2. Вилюнова А.С. Психология зависимого поведения//Тенденции развития науки и образования. – 2020. – С. 45-47.

3. Ганишина И.С. Проблемы психологической диагностики, профилактики и коррекции наркотической зависимости осужденных//Глобальный научный потенциал. – 2015. – № 1 (46). – С. 18-20.

4. Демидова Т.А. Цели психологического консультирования в гештальт подходе / Т.А. Демидова, В.В. Сойко//Психотерапия, клиническая психология и психоанализ. – 2013. – Т. 17. – № 4 (65). – С. 59-63.

5. Зотин А.С. Психологическая помощь личности с химической зависимостью//Нацразвитие. Наука и образование. – 2023. – № 8 (20). – С. 10-13.

6. Каротовская Л.В. Базовые принципы и возможности применения гештальт-подхода в психолого-педагогической диагностике//Инновации в науке. – 2019. – № 1 (89). – С. 17-19.

7. Логинов С.А. Применение техник гештальт-терапии для лечения больных алкоголизмом//Международный научно-исследовательский журнал. – 2015. – № 5-3 (36). – С.119-120.

8. Менделевич В.Д. Наркозависимость и коморбидные расстройства поведения (психологические и психопатологические аспекты). – М.: МЕДпресс-информ, 2003. – 328 с.

9. Олифирович Н.И. Групповые гештальт-эксперименты [Электронный ресурс] // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2015. – № 1. – Режим доступа: https://clck.ru/3EwqEX (дата обращения: 01.12.2024 г.).

10. Светличная Т.Г. Феномен зависимости: терминологический анализ/Т.Г. Светличная, Л.И. Меньшикова, Е.А. Смирнова // Социальные аспекты здоровья населения. – 2018. – № 1 (59). – С. 1-14.

11. Шадрина М.В. Применение гештальт-подхода в практике психолога при работе с зависимостями // Молодой ученый. – 2022. – № 45 (440). – С. 345-355.

© Fursova M.U., I - year master's student, psychology,
profile "Psychological counseling"
Tver, Tver state University
Science advisor – candidate of psychological Sciences, Docent
Barilyak I.A.

A GESTALT APPROACH TO DEALING WITH ADDICTION

Annotation: the article discusses the features of using the Gestalt approach when working with dependencies. Definitions of concepts are given, types and features of dependencies are indicated. Possible techniques for working with dependencies within the framework of the Gestalt approach are listed.

Keywords: *addiction, chemical addictions, addictive behavior, the problem of dependent behavior, gestalt approach, psychological counseling, psychological correction, gestalt therapy techniques, gestalt therapy of addictions, gestalt therapy of dependent behavior.*

Статья принята в редакцию 27.12.24 г.
Статья подписана в печать 10.01.25 г.

Чиркова О.А., магистрант I курса, направление 37.04.01 Психология, направленность/профиль «Психологическое консультирование»
г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»
Научный руководитель - доктор психологических наук, профессор
Демиденко Надежда Николаевна

© Чиркова О.А., 2025

КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИК ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ЖЕНЩИН С ПСИХОГЕННЫМ ПЕРЕЕДАНИЕМ В ГЕШТАЛЬТ-ПОДХОДЕ

Аннотация: в статье рассматривается проблема психологического консультирования женщин с психогенным перееданием с точки зрения гештальт-подхода. Представлен перечень техник, на основании данного материала предлагается их авторская классификация, структурирующая представления о методике психологического консультирования женщин с психогенным перееданием в соответствии с методологией гештальт-подхода.

Ключевые слова: *расстройство пищевого поведения, психогенное переедание, компульсивное переедание, приступообразное переедание, гештальт-подход в работе с пищевым поведением, цикл опыта, цикл контакта, цикл удовлетворения потребности, механизмы прерывания контакта, психологическое консультирование женщин с психогенным перееданием*

Актуальность проблемы психологического консультирования женщин с психогенным перееданием определяется рядом обстоятельств. Во-первых, отсутствие чёткой дифференциации между понятиями «психогенное переедание», «приступообразное переедание» и «компульсивное переедание». В своём расширенном научном обзоре Караваева Т.А. и Фомичева М.В. доказали, что причинно-следственная основа этой взаимосвязи является объектом острых научных дискуссий, но эти понятия могут рассматриваться и как синонимы [4]. Во-вторых, ряд современных исследователей наблюдают у женщин с перееданием трудности в эмоциональной сфере [2]. Отмечается трудность осознания ощущений в теле и эмоций в данный момент. Согласно теории гештальт-подхода, у таких людей присутствуют и сложности в осознании своих потребностей [5]. При этом у них случаются приступы, когда они едят быстро, много и все подряд. Когда приступ немного утихает, возникает чувство вины, которое может остаться неидентифицированным или/и не прожитым, что вновь и вновь провоцирует переедание. Исследования показали, что этот факт влияет на самооценку, вызывает отвращение к себе [1]. Гештальт-терапия выдвигает на первый план осознание того, что происходит в настоящий момент с человеком одновременно на трех уровнях: телесном, эмоциональном и интеллектуальном [9] и помогает научиться беспрепятственному контактированию со средой с целью удовлетворения своих истинных потребностей.

В целом, проблема психогенного переедания остаётся актуальной в науке. С точки зрения практики, отсутствуют обоснованные и описанные алгоритмы,

модели, классификации техник работы с психогенным перееданием в контексте рассматриваемого подхода. В связи с этим представляется актуальным разработка классификации техник психологического консультирования женщин с психогенным перееданием в гештальт-подходе для систематизации имеющихся представлений.

Рассмотрим природу нарушений пищевого поведения с точки зрения гештальт-подхода. Объектом исследования в данном подходе является граница контакта организма с окружающей средой: все, что касается контакта между данным организмом и окружающей его средой: явления, происходящие на границе организма со средой, (это серия феноменов, которые гештальт-терапия называет границей контакта) – будут объектом психологии» [9, с. 19]. Как правило, психогенное переедание – это то явление, которое в том числе имеет свою феноменологию на границе контакта.

Феномен «цикл контакта» (или цикл опыта, или цикл удовлетворения потребности) – это процесс, который включает ряд событий: восприятие новизны; оценку ее привлекательности или нежелательности в данный момент; действия, направленные на творческое приспособление к ней: на ее ассимиляцию, если она желательна, или ликвидацию, если она нежеланна, вредна или является излишней [5, с. 97]. Впервые цикл удовлетворения потребностей был представлен П. Гудманом, одним из основоположников гештальт-терапии. Традиционно, он состоит из четырех частей: преконтакт, контактинг, финальный контакт и постконтакт. Каждой фазе соответствуют определённые функции. На первой - преконтакте, все более ясными становятся сигналы тела, в первую очередь, что позволяет выявить гештальт – фигуру потребности из фона. На второй фазе, контактинге, происходит ориентация для того, чтобы увидеть возможности, которые предоставляет среда для удовлетворения потребности. На стадии полного (финального) контакта происходит удовлетворение потребности, в это время происходит стирание границ между организмом и средой, теряется «я» и «ты», образуется «мы». А в постконтакте снова выделяются собственные ощущения, эмоции и мысли по поводу удовлетворения потребности (гештальт завершён). Происходит ассимиляция – присвоение полученного опыта, «переваривание» новизны. Фигуры окружающего мира и сама потребность уходят снова в фон, где впоследствии формируется новая потребность. Таким образом, образование и завершение гештальтов – творческий процесс.

В научном издании «Еда, душа и тело» ассоциированный тренер Московского гештальт-института, И.А. Лопатухина, приводит пример прерывания творчества в контакте в нарушениях пищевого поведения, где автор подчёркивает, что «блокировка энергий контакта и превращение их в тревогу часто толкает клиентов к перееданию» [6, с. 412]. Такая блокировка энергий называется механизмами прерывания контакта, влияющими на переедание. Заметим, что мы используем терминологию специалистов, работающих в данном подходе с указанной категорией клиентов.

В специальной литературе выделяют различные виды механизмов прерывания контакта. Например, в учебнике Н.М. Лебедевой и Е.А. Ивановой, представлен перечень, включающий в себя слияние (конфлуэнцию), проекцию, интроекцию, ретрофлексию, дефлексию, профлексию, эготизм и девалидизацию (обесценивание) [5]. Однако основными механизмами прерывания контакта, по мнению представителей французской школы гештальт-терапии, являются слияние, интроекция, проекция, ретрофлексия [9].

Для разработки авторской классификации техник психологического консультирования женщин с психогенным перееданием в гештальт-подходе в качестве критерия выбраны основные механизмы прерывания контакта (таблица 1).

Таблица 1

Классификация техник психологического консультирования женщин с психогенным перееданием в гештальт-подходе по механизму прерывания контакта

Механизм прерывания контакта (описание)	**Техники**	**Описание техники**
1	**2**	**3**
Конфлуэнция (Не возникает границы между организмом и средой, на которой возможен контакт. Не возникает, не выделяется фигура. В рамках работы с пищевым поведением, это может выражаться в том, что люди едят за компанию с кем-то, не выделяя при этом свою потребность в пище.)	«Фокусирование» [3]	Техника предполагает замечание внутренних ощущений в теле, затем нахождение ключевого слова для названия этих ощущений и резонанс с ним (почувствовать отклик в теле на это слово), задавание вопросов телу (действительно ли я сейчас хочу есть или это не похоже на чувство голода, а на что тогда похоже, что я хочу?). Цель: формирование фигуры потребности.
	«Здесь и теперь» [8]	Цель: осознать себя отдельно от среды и выявить истинную потребность клиента. Необходимо последовательно замечать собственные ощущения в теле, затем эмоции, вызванные этими ощущениями и затем фигуры потребностей, которые формируются из этих переживаний.
	«Эмоциональное осознавание» [10]	Данную технику можно предложить клиенту выполнять самостоятельно между сессиями. Цель: определить, какие эмоции клиент заедает. Суть техники состоит в том, чтобы замечать, какие ситуации (факты и события) провоцируют у клиента сложные для проживания эмоциональные реакции, в каких ситуациях ему хочется заесть свое состояние.

	«Дыхание по квадрату»	Суть техники заключается в том, что клиент делает глубокие вдохи и выдохи, задерживая между ними дыхание. Например, каждый этап длится по 4 секунды. Таких полных цикла необходимо проделать 5-10 раз. Цель: переместить внимание клиента извне внутрь себя, чтобы заметить свои собственные потребности.
Интроекция (Суть интроекции состоит в том, чтобы взять что-то из внешнего мира и ввести это внутрь. Этот феномен возникает уже на границе контакта, когда фигура начинает появляться из фона. Это может быть в прямом смысле поглощение еды, а может быть и «поглощение» информации, установок, например, про правильное питание.)	«Фокусирование»	При появлении интроекции фигура потребности также не сформирована, так как истинные желания «заглушаются» интроектами (чужими мыслями, установками о том, как надо). В этом случае фокусирование также поможет клиенту заметить то, что хочет именно он.
	«Здесь и теперь»	В случае с интроекцией работает так же, как фокусирование. Сначала клиент замечает свои собственные переживания, а уже потом формируется потребность, мысли, действия по ее удовлетворению. Клиент выбирает еду (если обнаруживает чувство голода), которую хочет, а не которую надо, согласно интроектам.
	«Пустой стул» [9]	Техника пришла в гештальт-практику из психодрамы Я. Морено. Имеет широкое применение в работе на всех фазах цикла опыта. В случае с интроекцией цель применения данной техники заключается в том, чтобы «посадить» на пустой стул интроект клиента и поговорить с ним, узнать, чего он хочет, для чего он клиенту, какую функцию выполняет. И попробовать с ним договориться.
Проекция (В случае с проекцией происходит присвоение чего-то своего среде. Чаще субъект приписывает окружающей среде то, за что сам не хочет отвечать. Это могут быть также эмоции и аффекты. Например, переедающий человек может проецировать своё возбуждение на еду, приписывая ей «соблазнение». От таких	«Интеграция отвергаемого полюса»	Эта техника применяется, когда клиент проецирует свои чувства на другого человека, на еду. Цель: интегрировать части личности клиента: которая отвергает и ту, которая отвергается. Когда клиент признает свои проекции, он возвращает себе ответственность за удовлетворение своих потребностей. Суть техники состоит в том, чтобы обнаружить объект, на котором проекция, представить себя им, заметить ощущения, эмоции и состояние, которые появляются в этом

людей часто можно услышать, что еда их манит и т.д.)		образе и посмотреть на актуальную ситуацию из этой позиции.
	«Извлечение энергии телесного симптома»	Данная техника применяется по аналогии с «Интеграцией отвергаемого полюса», но только в тех случаях, когда проекция ложится на телесный симптом. Клиенту предлагается изобразить руками, что симптом делает с ним (например, расширяет). В процессе изображения действия поднимается психическая энергия. Цель: осознать, как именно клиент может ей воспользоваться в актуальной жизненной ситуации, чтобы исключить неосознанное переедание.
Ретрофлексия (Обозначает опыт субъекта, который начинался как контактирование с окружающей средой, но затем вернулся к самому человеку. Ретрофлексия - «основной провокатор переедания» [6]. Например, обратиться в мир за нежностью может быть достаточно уязвимо. И тогда субъект может позаботиться о себе сам, накормив себя чем-то.)	«Диалог» (техника работы со сновидениями)	При ретрофлексии может сниться гештальт, который во время бодрствования был прерван на фазе контактирования. Например, потребность в объятиях от близкого человека может быть в бодрствовании ретрофлексирована перееданием в сновидческий материал. И, разбирая сон клиента, можно обнаружить прерванный гештальт, осознать и завершить его. Цель: дать возможность клиенту получить новый опыт, не прерванный ретрофлексией.
	«Усиление»	В «усилении» исследуются переживания клиента, которые не дают ему продолжать контактирование со средой для завершения гештальта. Переживания предлагается усилить и пофантазировать, что будет, если не останавливаться и остаться в контактинге для удовлетворения потребности. Цель: получение клиентом нового опыта, как можно справляться с переживаниями в контакте, не переедая и продвигаясь дальше по циклу контакта.

Итак, мы рассмотрели основные феномены, возникающие на границе контакта организма со средой, которые могут провоцировать психогенное переедание, представили возможные техники работы с ними в методологии гештальт-подхода. Заметим, что техники работы с клиентами в рамках заявленной проблемы должны соответствовать основным принципам гештальт-практики [7]: «здесь и сейчас», то есть позаботиться о себе можно лишь наблюдая актуальные переживания; «осознаю/замечаю», то есть обращение человека к

своей внутренней феноменологии (чувствам, телесным ощущениям, фантазиям и т.д.); принцип «Я» как призыв к личной ответственности человека за происходящее в его жизни; принцип феноменологического подхода – это требование опираться на собственный опыт, а не на заимствованные знания» [7, с. 10].

Таким образом, психологическое консультирование женщин с психогенным перееданием в гештальт-подходе предполагает творческий процесс с опорой на ряд техник, авторская классификация которых предложена и может служить основанием для разработки модели психологического консультирования.

Список литературы:

1. Ван А.И. Выявление способностей осознания и экспрессивной передачи своих чувств и состояний у женщин с компульсивным перееданием в процессе психологического консультирования // Проблемы теории и практики современной психологии: Материалы XIX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Иркутск, 23–24 апреля 2020 года. – Иркутск: Иркутский государственный университет. – 2020. – С. 267-270.
2. Васильева Е.А. Базисные убеждения личности с компульсивным перееданием // Научный альманах. – 2016. - № 3–4 (17). – С. 203 – 206.
3. Джендлин Ю. Фокусирование: Новый психотерапевтический метод работы с переживаниями. — М.: Корвет, 2018. – 400 с.
4. Караваева Т.А., Фомичева М.В. Психогенное переедание: проблемы классификации, диагностики, подходы к психотерапии (обзор литературы) [Электронный ресурс] // Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева. – 2022. – Т. 56. - №1. – С. 21-34. – Режим доступа: http//doi.org/10.31363/2313-7053-2022-56-2-21-34 (дата обращения 30.11.2024 г.).
5. Лебедева Н.М., Иванова Е.А. Путешествие в Гештальт: теория и практика. – СПб; Москва: Речь, 2024. – 392 с.
6. Лопатухина И.А. Еда, Душа и Тело - в поисках гармонии и меры. – М., Институт Общегуматинарных Исследований, 2021 – 452 с.
7. Новиков Д.В. Гештальт как личная практика. Алтайский вояж. – М.: Программы МГИ, 2022. – 92 с.
8. Перлз Ф. Теория гештальт-терапии. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2017. – 320 с.
9. Робин Ж.- М. Гештальт терапия. – М.: ИОИ, 2012. – 72 с.
10. Томилова А.В. Рабочая тетрадь «Жевать или жить» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://atomilova.ru/tetrad1 (дата обращения 01.12.2024 г.).

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

Tver, Tver State University
Scientific supervisor - Doctor of Psychology, Professor
Demidenko N.N.

CLASSIFICATION OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING TECHNIQUES FOR WOMEN WITH PSYCHOGENIC OVEREATING IN THE GESTALT APPROACH

Abstract: the article examines the problem of psychological counseling of women with psychogenic overeating from the point of view of the Gestalt approach.

A list of techniques is presented; based on this material, the author's classification is proposed, structuring ideas about the methodology of psychological counseling of women with psychogenic overeating in accordance with the methodology of the Gestalt approach.

Keywords*: eating disorder, psychogenic overeating, compulsive overeating, binge eating, Gestalt approach to working with eating behavior, cycle of experience, cycle of contact, cycle of need satisfaction, mechanisms for interrupting contact, psychological counseling of women with psychogenic overeating*

Статья принята в редакцию 27.12.24 г.
Статья подписана в печать 10.01.25 г.

Шаповалова А.Ю., магистрант III курса, направление 34.04.01 Психология, направленность/профиль «Психология личности»
г. Санкт-Петербург ГАОУ ВО ЛО «Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина»
Научный руководитель – кандидат психологических наук, доцент Куницына Ирина Анатольевна

© Шаповалова А.Ю., 2025

ВЗАИМОСВЯЗЬ КОМПОНЕНТОВ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ ВЗРОСЛЫХ С РАЗНОЙ МОТИВАЦИЕЙ ОБУЧЕНИЯ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ПСИХОЛОГИИ

Аннотация: В статье представлены результаты теоретического и эмпирического исследования взаимосвязи компонентов ценностно-смысловой сферы личности взрослых с разной мотивацией обучения на факультете психологии.

Ключевые слова: *ценностно-смысловая сфера, ценности, смыслы, смысложизненные ориентации, мотивация обучения, обучение взрослых.*

В современном обществе наблюдается усиление потребности в постоянном повышении квалификации, профессиональном переобучении и даже смены профессии у взрослых людей. Это связано с постоянно растущими требованиями рынка труда к профессиональной компетентности специалистов, а также с возрастающими культурными запросами, осознанием потребности в обучении и познании нового как составляющей личностного роста взрослого человека. Данные обстоятельства приводят к тому, что всё большее число взрослых людей даже при наличии высшего образования проходят обучение в вузах. Рассматривая мотивацию обучения в вузе взрослых, следует отметить, что она тесно связана с ценностно-смысловой сферой личности, поскольку важнейшая роль ценностно-смысловой сферы заключается в формировании смыслов и целей жизнедеятельности человека и регуляции способов их достижения.

На сегодняшний день проблема ценностно-смысловой сферы личности широко представлена в исследованиях зарубежных и отечественных учёных. В зарубежной психологии к вопросам ценностей и смыслов обращались, в первую очередь, представители гуманистического направления (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, М. Рокич и др.) и экзистенциального направления (В. Франкл [5], С. Мадди, Дж. Бьюдженталь, А. Лэнгле). В отечественной психологии проблема ценностно-смысловой сферы личности наиболее полно освещена в трудах Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, Б.Г. Ананьева, А.Г. Асмолова, Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева [2] и др.

При изучении ценностно-смысловой сферы личности исследователями выделяются две основные категории – ценности и смыслы, которые

рассматриваются как структурные компоненты личности или как её интегральные свойства. В современной психологии имеют место различные теоретические представления относительно понимания специфики соотношения ценностей и смыслов, но большинство авторов отмечают взаимообусловленность и взаимовлияние компонентов ценностно-смысловой сферы личности [2; 4]. Ценностно-смысловая сфера личности представляет собой интегральное психическое образовании личности, выполняющее системообразующую и регулятивную функции. Ценности и смыслы могут являться мощнейшим мотивационным фактором, определять поведение личности, влиять на выбор жизненного пути и на жизнь в целом.

Мотивация обучения представляет собой сложную систему мотивов, которые придают обучению активный и направленный характер и определяют его содержательно-смысловые особенности. Анализ научной литературы по вопросу мотивации обучения показал, что длительное время исследовательский интерес в данной области относился в основном к периоду детского, подросткового [3] и юношеского возраста. В последние годы появились работы, в которых выделяются специфические черты взрослых обучающихся и рассматриваются теоретические и практические проблемы обучения взрослых с учетом их особенностей [1].

Изучение ценностно-смысловой сферы личности и мотивации взрослых в различных сферах деятельности является важным условием для дальнейшего развития психологической науки и расширения представлений о человеке как об активном субъекте социального взаимодействия.

Целью данного эмпирического исследования явилось изучение взаимосвязи компонентов ценностно-смысловой сферы личности взрослых с разной мотивацией обучения на факультете психологии. В исследовании приняли участие 50 респондентов в возрасте от 23 до 56 лет, обучающиеся на 1, 2 и 3 курсах магистратуры очно-заочного отделения факультета психологии ГАОУ ВО ЛО «Ленинградский университет имени А.С. Пушкина».

Исследование выявило, что мотивация обучения взрослых на факультете психологии представлена познавательным, профессиональным и прагматическим мотивом. По критерию ведущего мотива в структуре мотивации обучения на факультете психологии были выделены 3 группы опрошенных.

Изучение ценностно-смысловой сферы личности взрослых с разной мотивацией обучения на факультете психологии было реализовано методом тестирования с помощью стандартизированных апробированных методик:

- Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева;
- Шкала экзистенции А. Лэнгле и К. Орглер в адаптации И.Н. Майниной;
- Тест личностных ценностей (ТЛЦ) Л.В. Карпушиной, А.В Капцова;
- Методика «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в разных жизненных сферах» (УСЦД) Е.Б. Фанталовой.

Корреляционный анализ данных проводился с помощью непараметрического коэффициента корреляции Спирмена. Корреляционные

матрицы выявленных статистически значимых связей компонентов ценностно-смысловой сферы личности взрослых с разной мотивацией обучения на факультете психологии представлены в Таблице 1 и Таблице 2.

Таблица 1

Взаимосвязь смысложизненных ориентаций с показателями значимости ценностей и с показателями уровня соотношения «ценности» и «доступности» взрослых с разной мотивацией обучения на факультете психологии

Показатели СЖО	Познавательный мотив	Профессиональный мотив	Прагматический мотив
Цели в жизни	- Интересная работа** (rs = 0,72 p<0,01)	- Уверенность в себе** (rs = 0,48 p<0,05) - Свобода** (rs = 0,44 p<0,05)	- Саморазвитие* (rs = 0,65 p<0,05) - Активная жизнь** (rs = -0,65 p<0,05) - Уверенность в себе** (rs = 0,78 p<0,01)
Процесс жизни	- Саморазвитие* (rs = 0,61 p<0,05) - Интересная работа** (rs = 0,75 p<0,01) - Друзья** (rs = 0,75 p<0,01)	- Уверенность в себе** (rs = 0,52 p<0,01) - Свобода** (rs = 0,4 p<0,05) - ИР** (rs = -0,59 p<0,01)	- Творчество** (rs = -0,62 p<0,05) - Уверенность в себе** (rs = 0,66 p<0,05)
Результативность жизни	- Саморазвитие* (rs = 0,6 p<0,05) - Познание ** (rs = 0,57 p<0,05) - Друзья** (rs = 0,57 p<0,05)	- Уверенность в себе** (rs = 0,43 p<0,05)	- Творчество** (rs = -0,63 p<0,05) - Уверенность в себе** (rs = 0,91 p<0,01)
Локус контроля - Я	- Престиж* (rs = -0,69 p<0,05) - Интересная работа** (rs = 0,69 p<0,05)	- Уверенность в себе** (rs = 0,47 p<0,05) - ИР** (rs = -0,45 p<0,05)	- Уверенность в себе** (rs = 0,79 p<0,01)
Локус контроля – жизнь	- Престиж* (rs = -0,71 p<0,01) - Интересная работа** (rs = 0,62 p<0,05)	- Уверенность в себе** (rs = 0,49 p<0,05) - Свобода** (rs = 0,5 p<0,05) - ИР** (rs = -0,42 p<0,05)	- Активная жизнь** (rs = -0,83 p<0,01) - Уверенность в себе** (rs = 0,66 p<0,05)
Осмысленность жизни	- Престиж* (rs = -0,59 p<0,05) - Интересная работа** (rs = 0,78 p<0,01) - Друзья** (rs = 0,59 p<0,05)	- Уверенность в себе** (rs = 0,49 p<0,05) - Свобода** (rs = 0,48 p<0,05) - ИР** (rs = -0,43 p<0,05)	- Уверенность в себе** (rs = 0,81 p<0,01)

Примечание:

* - Тест личностных ценностей (ТЛЦ) Л.В. Карпушиной, А.В. Капцова

** - Методика «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в разных жизненных сферах» (УСЦД) Е.Б. Фанталовой, ИР – индекс расхождения

Из Таблицы 1 видно, что у взрослых с ведущим познавательным мотивом обучения на факультете психологии смысложизненные ориентации связаны с интересной работой, саморазвитием, познанием, дружескими отношениями, а также с низкой значимостью престижа. У взрослых с ведущим профессиональным мотивом смысложизненные ориентации связаны с уверенностью в себе, свободой и слабым внутренним конфликтом между ценностью и доступностью в разных жизненных сферах. У взрослых с ведущим прагматическим мотивом смысложизненные ориентации связаны с уверенностью в себе, низкой ценностью творчества и активной, деятельной жизни.

Таблица 2

Взаимосвязь показателей экзистенциальной исполненности с показателями значимости ценностей и с показателями уровня соотношения «ценности» и «доступности» взрослых с разной мотивацией обучения на факультете психологии

Показатели ШЭ	Познавательный мотив	Профессиональный мотив	Прагматический мотив
Самодистанцирование	- Материальное благополучие* (rs = -0,6 p<0,05)	- Обеспеченная жизнь** (rs = -0,47 p<0,05) - Познание** (rs = 0,48 p<0,05) - Уверенность в себе** (rs = 0,42 p<0,05)	- Уверенность в себе** (rs = 0,71 p<0,05)
Самотрансценденция	- Любовь** (rs = 0,58 p<0,05) - Творчество** (rs = 0,57 p<0,05)	- Уверенность в себе** (rs = 0,51 p<0,01) - ИР** (rs = -0,45 p<0,05)	- Уверенность в себе** (rs = 0,92 p<0,01)
Свобода	- Престиж* (rs = -0,81 p<0,01)	- Уверенность в себе** (rs = 0,61 p<0,01) - ИР** (rs = -0,49 p<0,05)	- Уверенность в себе** (rs = 0,93 p<0,01) - Творчество** (rs = -0,61 p<0,05)
Ответственность	- Престиж* (rs = -0,61 p<0,05) - Активная жизнь** (rs = -0,68 p<0,05) - Семья** (rs = 0,62 p<0,05)	- Уверенность в себе** (rs = 0,44 p<0,05) - ИР** (rs = -0,4 p<0,05)	- Саморазвитие* (rs = 0,7 p<0,05) - Уверенность в себе** (rs = 0,69 p<0,05) - Творчество** (rs = -0,79 p<0,01)
Персональность	- Престиж* (rs = -0,6 p<0,05)	- Познание** (rs = 0,51 p<0,05) - Уверенность в себе** (rs = 0,47 p<0,05)	- Уверенность в себе** (rs = 0,86 p<0,01)
Экзистенциальность	- Престиж* (rs = -0,82 p<0,01) - Активная жизнь** (rs = -0,62 p<0,05)	- Уверенность в себе** (rs = 0,54 p<0,01)	- Уверенность в себе** (rs = 0,93 p<0,01) - Творчество** (rs = -0,71 p<0,05)

Исполненность	- Престиж* (rs = -0,79 p<0,01) - Активная жизнь** (rs = -0,58 p<0,05)	- Уверенность в себе** (rs = 0,54 p<0,01) - ИР** (rs = -0,44 p<0,05)	

Примечание:
* - Тест личностных ценностей (ТЛЦ) Л.В. Карпушиной, А.В. Капцова
** - Методика «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в разных жизненных сферах» (УСЦД) Е.Б. Фанталовой, ИР – индекс расхождения

Из Таблицы 2 видно, что у взрослых с ведущим познавательным мотивом обучения на факультете психологии показатели экзистенциальной исполненности связаны с любовью, счастливой семейной жизнью и творчеством, а также с низкой значимостью материального благополучия, престижа и активной, деятельной жизни. У взрослых с ведущим профессиональным мотивом показатели экзистенциальной исполненности связаны с познанием и уверенностью в себе, а также с низкой значимостью материально-обеспеченной жизни и слабым внутренним конфликтом между ценностью и доступностью в разных жизненных сферах. У взрослых с ведущим прагматическим мотивом показатели экзистенциальной исполненности связаны с уверенностью в себе и низкой ценностью творчества.

Таким образом, установлено, что взрослые с разной мотивацией обучения на факультете психологии характеризуются разными взаимосвязями компонентов ценностно-смысловой сферы личности.

В заключение хотелось бы отметить, что представляется целесообразным строить психологическое образование как личностно-ориентированный процесс, направленный, в первую очередь, на всестороннее развитие личности обучающихся.

Список литературы:

1. Змеёв С. И. Андрагогика: основы теории, истории и технологии обучения взрослых. – М.: Пер Сэ, 2007. – 272 с.
2. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е, испр. изд. – М.: Смысл, 2003. – 487 с.
3. Маркова А.К., Матис Т.А., Орлов А.Б. Формирование мотивации учения. Кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1990. – 192 с.
4. Серый А.В., Яницкий М.С. Ценностно-смысловая сфера личности / Учебное пособие. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 1999. – 92 с.
5. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник / Пер. с англ. и нем. Д.А. Леонтьева, М.П. Папуша, Е.В. Эйдмана. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.

© Shapovalova A.Y., 3rd year student, direction «Psychology»
St. Petersburg, Leningrad State University named after A.S. Pushkin

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

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE COMPONENTS OF THE VALUE-SENSE SPHERE OF THE PERSONALITY OF ADULTS WITH DIFFERENT MOTIVATION FOR STUDYING AT THE PSYCHOLOGY FACULTY

Abstract: The article presents the results of the theoretical and the empirical research of the relationship between the components of the value-sense sphere of the personality of adults with different motivation for studying at the Psychology Faculty.

***Keywords*:** *value-sense sphere, values, senses, life-sense orientations, motivation for studying, adult studying*.

Статья принята в редакцию 27.12.24 г.
Статья подписана в печать 10.01.25 г.

Щелков А.Б., магистрант II курса, направление 37.04.01 Психология», направленность/профиль «Психология личности»
г. Санкт-Петербург, ГАОУ ВО ЛО «Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина»
Научный руководитель – кандидат психологических наук, доцент
Желателев Денис Валерьевич

© Щелков А.Б., 2025

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ КАК ФАКТОР ВИКТИМНОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

Аннотация. В статье представлен теоретический обзор интернет-зависимости, которые могут стать одним из факторов возникновения виктимного поведения.

Ключевые слова: *интернет-зависимость, виктимность, цифровая социализация.*

Во втором десятилетии 21 века одним из важнейших вопросов стала цифровизация или другими словами — обширное внедрение компьютерных и различных технических систем в жизнь человека. В виду этого человек каждый день практически в любой своей деятельности сталкивается с различными устройствами.

Влияние компьютерных технологий на процессы социализации подростков оценивается неоднозначно. Отмечаются позитивные аспекты информатизации общественной жизни, связанные с расширением возможностей получения образования, коммуникации, саморазвития и самореализации.

Компьютеры частично заменили смартфоны, на долю которых приходится большое количество времени в сети Интернет. По данным исследования «подавляющее большинство россиян (85%) пользуются смартфоном более 1 часа в день. Треть россиян (31%) имеют около 1-2 часов экранного времени ежедневно, четверть (24%) проводят за смартфоном от 3 до 4 часов в день, ещё треть (30%) пользуются своим гаджетом более 4 часов ежедневно» [5]. В связи с этим острой проблемой становится киберсоциализация (или виртуальная компьютерная социализация, которую ввёл в 2005 году В. А. Плешаков [1]. Как отмечает В. А. Плешаков, «...киберкоммуникация предоставляет пользователям возможность компенсации и нивелирования в ходе опосредствованного кибер-средой общения объективных и субъективных препятствий, которые нередко делают болезненными непосредственные (прямые) контакты: действительные, либо мнимые недостатки собственной внешности, дефекты речи, некоторые свойства характера или инвалидность, психические заболевания» [1].

Нынешнее поколение детей растут вместе с гаджетом, который находится в их руках практически все время. Если родители ограничивают время использования телефона, его возможности (количество времени игр, «родительский контроль»), то все равно остаётся возможность пользования смартфоном для общения с другими людьми посредством мессенджеров. В связи

с этим происходит увеличение общения в виртуальной среде, причём расширения социальных контактов, заведение друзей, также происходит в ней [4].

Немаловажно учитывать количество информации в современном мире. Согласно Г.У. Солдатовой, которая вводит понятие «цифровое детство» [2], дети более активно исследуют сеть интернет, чем взрослые. У детей происходит более быстрая адаптация к цифровой среде, которая дополняет и расширяет их жизнь в реальном и виртуальном мире [3]. Таким образом, виртуальная реальность становится наравне с реальной социальной средой зоной ближайшего развития.

Поскольку современные дети много времени проводят в интернете, со временем у них формируется интернет-зависимость. Причиной этого становится невозможность у старших подростков самостоятельно регулировать время, которое они проводят в интернете. И параллельно с этим уже в подростковом возрасте формируется смешанное восприятие онлайн и оффлайн пространства. В виртуальной среде особой угрозой становятся коммуникативные риски посредством общения. Старшие подростки находят в интернете новый круг знакомств, преодолевают одиночество, находят друзей. При этом начинает проявляться дезадаптация в общении в оффлайн мире. Одной из форм дезадаптации будет проявление виктимности. Выкладывание персональных данных, в том числе фото и видеоматериалов, большое количество анонимных пользователей приводит к риску кибербуллинга.

Важность взаимосвязи интернет-зависимости и виктимности заключается в том, что цифровая среда будет являться благоприятной средой для формирования поведения жертвы, которое, в свою очередь, будет проявляться и в оффлайн мире. Виктимное поведение у подростков опасно по множеству факторов, таких как суицидальное поведение, экстремистская и террористическая деятельность.

Список литературы:

1. Плешаков В.А. Виртуальная социализация как современный аспект квазисоциализации личности // Проблемы педагогического образования: Сб. науч. статей. Вып. 21. / Под ред. В.А. Сластёнина, Е.А. Левановой. – М.: МПГУ-МОСПИ, 2005. – С. 48–49.

2. Солдатова Г.У., Рассказова Е.И. Цифровая социализация российских подростков: сквозь призму сравнения с подростками 18 европейских стран // Социальная психология и общество. 2023. Том 14. № 3. С. 11–30. DOI: 10.17759/sps.2023140302.

3. Солдатова Г.У., Рассказова Е.И., Нестик Т.А. Цифровое поколение России: компетентность и безопасность. М.: Смысл, 2017. 375 с.

4. Желателев Д. В. Онлайн психологическое консультирование в киберпространстве / Д. В. Желателев // Актуальные вопросы психологии развития и формирования личности: методология, теория и практика: Материалы V Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-

Петербург, 04–05 октября 2022 года / Отв. редактор В.В. Белов. – Санкт-Петербург: Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина, 2022. – С. 45-52. – EDN XRITDV.

5. РИА Новости:[сайт]. - Москва, 2024 - URL: https://ria.ru/20240930/smartfon-1975405999.html (дата обращения: 10.12.2024). – Текст : электронный.

© Shchelkov A. B., second-year Master's student, Psychology, profile "Personality Psychology", Saint Petersburg, Leningrad State University named after A.S. Pushkin
Scientific supervisor – Candidate of Psychological Sciences,
Zhelatelev D. V

INTERNET ADDICTION AS A FACTOR OF VICTIM BEHAVIOR IN OLDER ADOLESCENTS

Annotation. The article provides a theoretical overview of Internet addiction, which can become one of the factors of victim behavior.

Keywords*: Internet addiction, victimization, digital socialization.*

Статья принята в редакцию 27.12.24 г.
Статья подписана в печать 10.01.25 г.

Раздел 2. Актуальные проблемы психология труда и управления, организационная психология

Бакунина В.С., магистрант I курса, направление 37.04.01 Психология, направленность/профиль «Психология труда и управления, организационная психология»
г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»
Научный руководитель – доктор психологических наук, доцент
Демиденко Надежда Николаевна

© Бакунина В.С., 2025

АНАЛИЗ ПРОФЕССИОГРАММ АРХИВИСТА: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

Аннотация: в статье рассматриваются профессиограммы архивиста и выявляются их несоответствие современным требованиям к профессии. Аргументируется необходимость разработки обновлённой профессиограммы, которая будет отражать профессиональный стандарт и требования рынка труда.

Ключевые слова: *профессиограмма, профессия архивиста, субъект труда, профессиональные стандарты*

Актуальность темы определяется тем, что архивы являются неотъемлемой частью исторического и культурного наследия России. На 2023 год Архивный фонд Российской Федерации обеспечивает вечное хранение и использование более 557,5 млн. единиц хранения. Архивы выполняют важные функции по сохранению документальной памяти государства и общества, пополнению информационных ресурсов и предоставлению услуг населению. Так, Росархивом исполнено 2,95 тыс. запросов и обращений граждан, в том числе 275, поступивших по системе межведомственного электронного документооборота. Количество исполненных федеральными архивами тематических запросов в 2023 г. составило 36,4 тыс., в том числе почти 2,7 тыс. от органов государственной власти и местного самоуправления, т.е. более 80% тематических запросов поступило от физических лиц, что в свою очередь показывает востребованность труда архивистов [2, с. 13-14].

По данным Росархива на 2023 год фактическая численность занятых в государственных и муниципальных архивах работников составляет – 18,98 тыс. чел., в том числе по основной деятельности – 16,63 тыс. В возрастном отношении доля работников до 29 лет составила 8,5%, от 30 до 49 лет – 40%, от 50 лет и старше – 51,5%. Таким образом можно наблюдать старение профессии архивиста и нехватки молодых квалифицированных специалистов [2, с. 1-2].

Архивисты как субъекты труда играют важную роль в сохранении и обеспечении доступа к историческим документам. Для эффективного выполнения своих обязанностей им необходимо обладать широким спектром

профессиональных знаний и навыков. В связи с развитием информационных технологий и процессом цифровизации архивной отрасли может возникнуть вопрос актуальности профессии архивиста. Однако Пудалов Б. М. в своей статье обосновывает существование профессии тем, что профессия архивиста и на сегодняшний день остаётся главной, особенно для государственных архивов, хранящих исторические документы. Роль архивистов отчётливо проявляется в формировании архивных фондов, экспертизы ценности документов, совершенствования научно-справочного аппарата и научного использования архивного наследия. Таким образом, архивисты остаются востребованы, и архивы воспринимаются государством как ценный источник исторических сведений, подтверждающий легитимность государственности [6, с. 82-83].

В данной статье предпринята попытка обозначить проблему актуальности анализа имеющихся профессиограмм архивиста и обосновании необходимости в создании новой профессиограммы субъекта данного вида труда для отражения текущих требований к этой должности в условиях цифровых технологий и новых нормативных документов.

Профессиограмма, по определению М.Ю. Шейнис, это сводка сведений (технических, технологических, санитарно-гигиенических, психологических, психофизиологических) о характерных признаках процесса труда, его условиях и организации [7, с. 13].

Профессиограмма архивиста представляет собой описание этих знаний и навыков, а также других характеристик, необходимых для успеха на этой должности.

Теоретический анализ данных показал, что в настоящее время разработаны две профессиограммы архивиста:

1) Профессиограмма №9 Архивист от 2010 года [1, с. 39-41].

2) Профессиограмма «Архивист» от Государственной службы занятости населения города Севастополя 2017 года [3, с. 1].

Данные профессиограммы созданы в виде словесного описания и носят информационный характер. Мы провели сравнительный анализ профессиографических описаний (таблица 1).

Таблица 1.

Сравнительная таблица профессиограмм «Архивист»

Год	2010 год	2017 год
Презентация профессии		
Различия	Архивист — специалист по обработке хранящихся документальных материалов.	Архивист - специалист, который занимается сбором и хранением информации.

Общее	1. Архивист обязан обеспечить сохранность документов, их использование в интересах народа и государства. 2. В зависимости от профиля архива архивист специализируется в той или иной области исторических знаний и хронологического периода. 3. Задача архивиста - приблизить документ к исследователям, облегчить им поиск материалов.	
Тип и класс профессии		
Тип: «Человек – Знак». Класс: «исполнительский»		
Содержание деятельности		
Различия	1. Установление авторства документа; 2. Проверка правильности формирования и оформления дел; 3. Создание научно-справочного аппарата; 4. Анализ и систематизация дел; 5. Проведение публикаторской работы.	1. Выполнение секретарских функций; 2. Обеспечение работы офиса; 3. Контроль над своевременным исполнением документов; 4. Подготовка и сдача в архив документальных материалов; 5. Составление описи дел, передаваемых на хранение в архив; 6. Консервация и реставрация документов.
Общее	1. Принятие, регистрация и комплектование материалов на хранение; 2. Организация хранения и обеспечение сохранности документов; 3. Ведение учета дел; 4. Выдача и составление справок по запросам; 5. Экспертиза ценности документов; 6. Создание и использование справочно-поисковых средств.	
Условия труда		
Различия	Труд архивиста имеет индивидуальную организацию, при которой он самостоятельно выполняет свою работу и отвечает за нее.	Архивист может работать как самостоятельно, так и в коллективе, который может состоять из нескольких специалистов.
Общее	Архивист работает в помещении, рабочая поза сидя. Архивист достаточно самостоятелен в своей деятельности. Он может принимать собственные решения в рамках поставленных задач, свою трудовую деятельность и рабочую нагрузку планирует и распределяет самостоятельно.	
Требования к индивидуальным особенностям специалиста		
Различия	1. Высокая работоспособность; 2. Устойчивость к монотонной работе; 3. Личная организованность; 4. Усидчивость; 5. Аккуратность; 6. Обязательность;	1. Способность к концентрации внимания; 2. Склонность к работе с информацией; 3. Склонность к ручному труду; 4. Развитые лексические способности;

	7. Коммуникативные способности; 8. Ответственность.	5. Развитые логические способности; 6. Склонность к сервисной работе.
Медицинские противопоказания		
Различия	1.Нервно-психическими (последействия нейроинфекции и интоксикации, черепно мозговых травм); 2. Бронхо-лёгочными (туберкулез, хронические заболевания бронхов, легких); 3. Лор органов (нарушения носового дыхания, хронический ларингит, аллергические).	1. Заболевания опорно-двигательного аппарата; 2. Нервной системы; 3. Различные формы аллергий (в особенности на пыль).
Общее	Органы зрения (сильное и умеренное снижение зрения, хронические аллергические и воспалительные заболевания глаз, нарушение функции слезоотведения).	
Пути получения профессии		
Учреждениях среднего и высшего профессионального образования.		
Родственные профессии		
Различия	Документовед, искусствовед	Культуролог
Общее	Архивариус и музеолог	

Анализ данных профессиограмм демонстрирует значительные различия в определениях профессии архивиста между профессиограммами 2010 и 2017 годов. Интерпретация 2017 года отличается более широким значением термина «архивист» по сравнению с трактовкой 2010 года. В то время как согласно профессиограмме 2010 года архивист определялся как специалист по обработке хранящихся документальных материалов, в 2017 году архивистом признается специалист по сбору и хранению информации.

Данное расширение полномочий стирает привязку к исключительно документальным материалам, позволяя архивистам работать с более широким спектром объектов хранения, включая не только документы, но и другие информационные носители. Такой сдвиг в определении отражает меняющуюся роль архивистов в современном мире, где требуется управление различными форматами информации.

Согласно профессиограммам, содержание профессиональной деятельности архивистов в 2017 году дополнено следующими обязанностями:

- Обеспечение работы офиса;
- Контроль над своевременным исполнением документов;

- Подготовка и сдача в архив документальных материалов;
- Составление описи дел, передаваемых на хранение в архив;
- Консервация и реставрация документов.

Таким образом, можно констатировать, что профессиограмма 2017 года рассматривает профессию архивиста в более расширенном смысле. В силу расширения понимания профессии архивистов (в контексте частных организаций, помимо государственных и муниципальных учреждений) изменились их полномочия и обязанности, приобретшие не только архивоведческий, но и офисный характер. Кроме того, следует упомянуть включение консервации и реставрации документов в обязанности специалистов. Несмотря на то, что архивы традиционно занимались реставрацией документов, профессиограмма 2010 года не предусматривала эту деятельность.

Отметим также, что требования к индивидуальным особенностям специалистов либо не совпадают, либо совпадают лишь косвенно. Это может свидетельствовать о том, что до настоящего времени не сформировано чётких требований к личностным характеристикам профессии архивиста.

Настоящая таблица не включает элементы, присутствующие в одной профессиограмме, но отсутствующие в другой. Авторы считают целесообразным представить эти элементы в виде таблиц № 2 и № 3.

Таблица 2.

Профессиограмма «Архивист» 2010 года

Средства труда	Вещественные (орудийные) — ручные (авторучку), электрифицированные (сшиватели, штемпельное оборудование, множительную технику, персональный компьютер); Невещественные (функциональные) — аналитическое словесно логическое мышление, долговременную и оперативную вербальную память, распределённое и устойчивое внимание; деловую речь; органы чувств — зрение, слух.
Контакты	Немногочисленные, с меняющимся кругом лиц — учёные, писатели, историки, журналисты.
Ответственность	Повышенная моральная — за сохранность документационных материалов, имеющих государственную ценность.
Факторы психофизиологической напряжённости в работе:	- повышенная моральная ответственность; - необходимость длительной и кропотливой работы с архивным материалом; - долгое пребывание в одном положении (сидя); - повышенное содержание бумажной пыли в воздухе.

Профессиограмма 2010 года содержит информацию о средствах труда, контактах и психофизиологической напряженности в работе, в то время как профессиограмма 2017 года фокусируется на требованиях к знаниям, умениям и перспективах карьерного роста. Отсутствие в одной из профессиограмм элементов, присутствующих в другой, можно объяснить различными целями и

задачами, которые преследовали авторы при их составлении. Например, профессиограмма 2010 года была разработана с приоритетом на учащихся старших классов для оказания им профессионального ориентирования, в то время как профессиограмма 2017 года, предположительно, предназначена для лиц, находящихся в поиске работы или планирующих смену профессии.

Таблица 3.

Профессиограмма «Архивист» 2017 года

Требования к знаниям	Основы литературы, искусства, культуры и т.п.; основы составления картотек и подготовки документов к передаче в архивы; правила ведения деловой переписки и стили оформления документов; нормы делового этикета и т.п.
Требования к умениям	Вести документальный учет, составлять документы в соответствии с нормативными требованиями; пользоваться офисной техникой, работать с программным обеспечением, необходимым в архивном деле, и т.п.
Области применения профессии	государственные и частные архивы, различные организации и предприятия, офисы, справочные службы, архивы и пр.
Перспективы карьерного роста	Специализация, освоение смежных областей и управленческий путь развития.

Следует подчеркнуть, что обе профессиограммы были разработаны до вступления в силу профессионального стандарта «Специалист архива», принятого в 2021 году и действующего до 2027 года. Данный профессиональный стандарт определяет вид профессиональной деятельности как управление архивными документами организаций всех организационно-правовых форм [5, с. 1].

Профессиональный стандарт устанавливает перед специалистами две основные цели:

- обеспечить эффективное управление архивными делами (документами);
- внедрение лучших технических разработок и новейших технологий в обеспечение эффективного управления архивными (делами) документами [5, с. 1-2].

Таким образом, можно отметить значительное изменение квалификационных требований, заключающееся в их смещении в сторону технической специализации.

Кроме того, установлено, что существующие профессиограммы не отражают деятельность, связанную с оцифровкой архивных документов и созданием электронных архивов. Отсутствует и учёт особых условий труда архивистов. В частности, профстандарты не учитывают параметры микроклимата в архивохранилищах, где хранятся архивные документы на

бумажных носителях и которые оснащены системами кондиционирования воздуха. Согласно действующим нормативам, температура в таких помещениях должна составлять 17-19 °С, относительная влажность воздуха - 50-55%, что оказывает непосредственное влияние на физическое состояние архивистов [4, с. 20-21].

Таким образом, можно заметить, что существующие профессиограммы не отражают текущие требования к профессии архивиста, что может препятствовать эффективному выполнению ими своих обязанностей и соответствию вызовам цифровой эпохи. Необходимо пересмотреть и обновить профессиограммы архивистов для обеспечения адекватной подготовки специалистов и соответствия требованиям современного рынка труда.

Список литературы:

1. Горбунова М.В., Кирилюк Е.В. 333 современные профессии и специальности: 111 информационных профессиограмм. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 443 с.

2. Доклад «Об итогах работы Федерального архивного агентства в 2023 году, задачах на 2024 год и среднесрочную перспективу» [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://archives.gov.ru/sites/default/files/2023-rosarchive-report.pdf (дата обращения: 01.12.2024 г.).

3. Интерактивный портал государственной службы занятости населения города Севастополя. Профессиограмма «Архивист» [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://sevtrud.ru/Professiograms/detail/47148787-870d-4588-80d4-71e07679494e (дата обращения 27.11.2024 г.).

4. Приказ Федерального архивного агентства от 31.07.2023 № 77 «Об утверждении Правил организации хранения, комплектования, учета и использования документов Архивного фонда Российской Федерации и других архивных документов в государственных органах, органах местного самоуправления и организациях» [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202309060005 (дата обращения 27.11.2024 г.).

5. Профессиональный стандарт «Специалист архива». Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.03.2021 № 140н [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://classinform.ru/profstandarty/07.012-spetcialist-arhiva.html (Дата обращения 27.11.24)

6. Пудалов Б.М. Архивист в XXI веке: проблемы профессиональной подготовки и переподготовки // Вестник ВНИИДАД. – 2019. - №1. – С. 82-91.

7. Шейнис М.Ю. Психологический анализ профессиональной деятельности для составления комплексной профессиограммы. – Самара: Универс групп, 2009. – 106 с.

©Bakunina V.S. 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 ARCHIVIST PROFESSIOGRAMS: PROBLEM STATEMENT

Abstract: the article examines the professiograms of an archivist and reveals their inconsistency with modern requirements for the profession. The need to develop an updated professiogram that will reflect the professional standard and labor market requirements is argued.

Keywords: *professiogram, archivist profession, subject of labor, professional standards*

Статья принята в редакцию 27.12.24 г.
Статья подписана в печать 10.01.25 г.

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

© Бойкова А.А., 2025

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗРАБОТКИ ТРЕНИНГА ПО РАЗВИТИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ПОЖАРНЫХ МЧС

Аннотация: исследование посвящено теоретико-методологическому анализу разработки эффективного тренинга для повышения стрессоустойчивости среди сотрудников пожарных служб. Проводится теоретический анализ феноменов стресса и стрессоустойчивости, показаны основы тренинга, который включает лекции, групповые дискуссии и практические упражнения. Основные цели и задачи тренинга – это развитие навыков управления стрессом и повышение психологической устойчивости. Применение различных методов и техник, таких как когнитивно-поведенческая терапия, медитация осознанности и техники релаксации, которые способствует эффективному управлению стрессом и повышению стрессоустойчивости. Обосновано, что включение этих методов в тренинг может значительно улучшить психологическое и физическое благополучие пожарных, повысить их общую эффективность и безопасность на работе.

Ключевые слова: *тренинг, стрессоустойчивость, пожарные МЧС, профессиональное выгорание*

Проблема стресса и профессионального выгорания среди пожарных в Министерстве по чрезвычайным ситуациям (МЧС) является одной из наиболее актуальных и значимых в современном обществе. Пожарные службы играют ключевую роль в обеспечении безопасности и защиты населения, однако их работа связана с высоким уровнем стресса и эмоционального напряжения. В условиях постоянной готовности к действиям в экстремальных ситуациях пожарные сталкиваются со множеством факторов, способствующих развитию стресса и выгорания.

Стресс и выгорание пожарных могут иметь серьёзные последствия как для самих сотрудников, так и для организации в целом. На индивидуальном уровне стресс может привести к различным физическим и психологическим заболеваниям, таким как гипертония, сердечно-сосудистые заболевания, депрессия и тревожные расстройства. На организационном уровне высокий уровень стресса и выгорания может снизить производительность, повысить текучесть кадров и ухудшить моральный дух коллектива. В конечном итоге это может негативно сказаться на качестве предоставляемых услуг и общественной безопасности [2, с. 84].

Теоретическое исследование позволяет выделить симптомы и факторы стресса у пожарных, проанализировать основные методы и техники развития стрессоустойчивости, выделить основные компоненты тренинга и составить план тренинга исходя из проведённого теоретического анализа информации.

Цель – представить теоретико-методологические основы разработки тренинга, направленного на развитие стрессоустойчивости у пожарных МЧС в связи с профессиональным выгоранием.

Стресс представляет собой комплексную физиологическую и психологическую реакцию организма на внешние или внутренние раздражители, воспринимаемые как угрожающие или требующие адаптации. Впервые термин «стресс» был введён в научный обиход Гансом Селье в 1936 году, который определил его как «неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование». Стресс может быть вызван различными факторами, включая физические, эмоциональные, социальные стрессоры [8, с. 7].

Основные симптомы стресса можно разделить на три категории: физиологические (повышенное артериальное давление и учащённое сердцебиение; мышечное напряжение и головные боли; нарушения сна и аппетита; снижение иммунной функции и увеличение восприимчивости к инфекциям; желудочно-кишечные расстройства, такие как язва желудка и синдром раздражённого кишечника, эмоциональные и поведенческие), эмоциональные (повышенная тревожность и беспокойство; депрессия и чувство безнадёжности; раздражительность и агрессивность; снижение концентрации и памяти; чувство эмоционального истощения и апатии) и поведенческие симптомы (избегание социальных контактов; увеличение потребления алкоголя, табака или других психоактивных веществ: снижение продуктивности и мотивации на работе; изменения в пищевых привычках, такие как переедание или потеря аппетита) [8, с. 7].

Работа пожарных в Министерстве по чрезвычайным ситуациям (МЧС) характеризуется высоким уровнем стресса, обусловленным специфическими условиями и требованиями профессии. Пожарные сталкиваются с множеством факторов, способствующих развитию стресса и профессионального выгорания: экстремальные условия (высокие температуры, дым, ограниченная видимость), интенсивная физическая нагрузка (тушение пожаров, спасательные операции и эвакуации людей), психологическая нагрузка (постоянная готовность к действиям в условиях ограниченного времени и ресурсов, необходимость принимать быстрые и ответственные решения, которые могут иметь критические последствия для жизни и здоровья людей; столкновение с травмирующими событиями, такими как пожары, аварии, природные катастрофы и спасательные операции, что может приводить к эмоциональному истощению и посттравматическому стрессовому расстройству (ПТСР)); риск для жизни и здоровья (повышенный риск травм и заболеваний, хронический стресс и тревожность), социальные и организационные факторы (недостаток поддержки со стороны руководства и коллег, отсутствие признания и вознаграждения за тяжёлую и опасную работу, недостаток времени для восстановления и отдыха между сменами [2, с. 102].

Профессиональное выгорание представляет собой состояние физического, эмоционального и психологического истощения, вызванное длительным

воздействием стрессовых факторов на рабочем месте. Этот синдром характеризуется тремя ключевыми компонентами: эмоциональным истощением, деперсонализацией (отчуждением) и снижением личной эффективности. Это является серьёзной проблемой среди пожарных в МЧС [6, с. 6].

Хронический стресс, вызванный профессиональным выгоранием и связанный с постоянной готовностью к действиям в экстремальных ситуациях, приводит к истощению эмоциональных ресурсов, что проявляется в виде усталости, апатии и потери интереса к работе. Под воздействием стресса пожарные могут начать воспринимать своих коллег и подопечных как объекты, что приводит к снижению эмпатии и сочувствия. Кроме того, стресс может вызывать сомнения в профессиональных способностях, снижение самооценки и уверенности в себе, что негативно сказывается на качестве выполнения обязанностей [7, с. 24].

Разработка и внедрение тренингов стрессоустойчивости могут стать эффективным инструментом в борьбе с этими проблемами, способствуя улучшению здоровья сотрудников и повышению их профессиональной устойчивости.

Стрессоустойчивость представляет собой способность индивида эффективно справляться со стрессовыми ситуациями и поддерживать психологическое и физическое благополучие в условиях высокой нагрузки. Одной из наиболее известных моделей является модель, которая подчёркивает важность восприятия стрессовой ситуации и оценки собственных ресурсов для ее преодоления. Модель копинга фокусируется на стратегиях управления стрессом, таких как проблемно-ориентированные и эмоционально-ориентированные стратегии. Модель психологической устойчивости подчёркивает роль личностных характеристик, таких как оптимизм и уверенность в себе, в развитии стрессоустойчивости [1; 4; 10].

Психологические механизмы управления стрессом включают когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии. Когнитивные стратегии, такие как переоценка ситуации, позитивное мышление и планирование, помогают снизить уровень стресса и улучшить контроль над ситуацией. Эмоциональные стратегии, включающие эмоциональную регуляцию, социальную поддержку и техники релаксации, способствуют снижению эмоционального истощения и улучшению настроения. Поведенческие стратегии, такие как физическая активность, здоровый образ жизни и тайм-менеджмент, также играют важную роль в повышении стрессоустойчивости [3, с. 78].

Понимание теоретических моделей стрессоустойчивости и психологических механизмов управления стрессом является ключевым фактором разработки эффективных тренингов для пожарных МЧС.

Тренинги стрессоустойчивости направлены на предоставление участникам навыков и стратегий, которые помогут им эффективно справляться с эмоциональными и физическими нагрузками. В этом контексте применяются различные методы и техники, которые можно классифицировать по нескольким

категориям: когнитивные, эмоциональные, поведенческие и физиологические [3, с. 127].

Когнитивные методы фокусируются на изменении мыслительных паттернов и восприятия стрессовых ситуаций. Одним из наиболее эффективных подходов является когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), которая включает техники когнитивной реструктуризации и поведенческие эксперименты. Медитация осознанности также является важным компонентом когнитивных методов, помогая участникам фокусироваться на настоящем моменте и снижать уровень стресса. Эмоциональные методы направлены на управление эмоциональными реакциями и снижение эмоционального напряжения. Эмоциональная регуляция включает техники, такие как глубокое дыхание, прогрессивная мышечная релаксация и визуализация. Социальная поддержка также играет важную роль, способствуя снижению уровня стресса и улучшению эмоционального состояния участников. Поведенческие методы фокусируются на изменении поведения и привычек, которые способствуют стрессу. Тайм-менеджмент является ключевым компонентом поведенческих методов, помогая участникам эффективно управлять своим временем и расставлять приоритеты. Физиологические методы направлены на управление физиологическими реакциями на стресс [5; 9].

Цель тренинга: снижение уровня профессионального выгорания среди пожарных МЧС путём проведения тренинга по развитию стрессоустойчивости.

Основные задачи тренинга стрессоустойчивости для пожарных МЧС включает развитие навыков управления стрессом, повышение психологической устойчивости и улучшение общего благополучия сотрудников. Тренинг направлен на предоставление участникам инструментов и стратегий, которые помогут им эффективно справляться с эмоциональными нагрузками, связанными с их профессиональной деятельностью.

Ожидаемые результаты тренинга включают снижение уровня стресса и профессионального выгорания среди пожарных, улучшение их психологического здоровья, а также повышение общей эффективности и безопасности их работы. Участники тренинга должны научиться идентифицировать и управлять своими стрессовыми реакциями, развивать навыки эмоциональной регуляции и социальной поддержки, а также применять техники релаксации для поддержания своего благополучия.

Инструменты для оценки эффективности тренинга включают:

– Опросы и анкеты: Сбор обратной связи от участников для оценки их удовлетворённости и эффективности тренинга.

– Психометрические тесты: Оценка уровня стресса и стрессоустойчивости до и после тренинга.

– Наблюдение: Анализ поведения участников в стрессовых ситуациях и их способности применять полученные навыки.

Анализ теоретических основ стресса и стрессоустойчивости, а также возможностей применения различных методов и техник в контексте сложности

труда пожарных служб, позволяет создать обоснованную и практически применимую программу тренинга. Результаты теоретико-методологического исследования подчёркивают важность применения упражнений на работу с эмоциями, убеждениями, ценностями, позитивным мышлением для поддержания психологического и физического здоровья пожарных. Включение этих методов и техник в тренинг стрессоустойчивости для пожарных МЧС может значительно повысить их способность эффективно справляться с нагрузками, улучшить их благополучие, а также повысить общую эффективность и безопасность их работы.

Список литературы:

1. Абитов И.Р. Психология стресса. – Казань: академия социального образования, 2011. – 49 с.
2. Беляков Г.И. Пожарная безопасность, безопасность в чрезвычайных ситуациях и оказание первой помощи. – М.: Юрайт, 2024. – 529 с.
3. Бильданова В.Р., Бисерова Г.К., Шагивалеева Г.Р. Психология стресса и методы его профилактики. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015 – 142 с.
4. Бобровская Е.Ф. Стресс и копинг-тест Р. Лазаруса и С. Фолкман // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. – 2020. - №07. – С. 48-52 DOI 10.37882/2500-3682.2020.07.05
5. Бобченко Т.Г. Психологические тренинги: основы тренинговой работы. – М.: Издательство Юрайт, 2024. – 132 с.
6. Водопьянова Н.Е., Никифоров Г.С. Теоретические аспекты профилактики и коррекции профессионального выгорания // Вестн. С. Петерб. ун-та. Сер. 16. – 2019. – Вып. 2. – С. 5-13.
7. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М.: Книга по требованию, 2018. – 368 с.
8. Мельникова М. Л. Психология стресса: теория и практика. – Екатеринбург: [б. и.] Урал.гос.пед.ун-т, 2018. – 112 с.
9. Монина Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». – СПб.: Речь, 2009. – 250 с.
10. Folkman S., Lazarus R., Gruen R., DeLongis A. Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms // Journal of Personality and Social Psychology. – 1986. – V. 50. - No. 3. – P. 571-579.

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

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL BASIS FOR THE DEVELOPMENT OF TRAINING ON THE DEVELOPMENT OF STRESS RESISTANCE IN FIREFIGHTERS OF THE MES

Abstract: the study is devoted to a theoretical and methodological analysis of the development of effective training to increase stress resistance among fire service employees. A theoretical analysis of the phenomena of stress and stress resistance is carried out, the basics of training are shown, which includes lectures, group discussions and practical exercises. The main goals and objectives of the training are to develop stress management skills and increase psychological stability. The use of various methods and techniques, such as cognitive behavioral therapy, mindfulness meditation and relaxation techniques, which promote effective stress management and increase stress resistance. It is substantiated that the inclusion of these methods in training can significantly improve the psychological and physical well-being of firefighters, increase their overall efficiency and safety at work.

Keywords: *training, stress resistance, firefighters of the Ministry of Emergency Situations, professional burnout*

Статья принята в редакцию 27.12.24 г.
Статья подписана в печать 10.01.25 г.

Бороздинова К.Г., магистрант II курса, направление 37.04.01 Психология, направленность/профиль «Психология труда и управления, организационная психология»
г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»
Научный руководитель – доктор психологических наук, профессор
Жалагина Татьяна Анатольевна

© Бороздинова К.Г., 2025

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА У НАЛАДЧИКОВ СТАНКОВ С ЧИСЛОВЫМ ПРОГРАММНЫМ УПРАВЛЕНИЕМ (ЧПУ)

Аннотация: статья посвящается рассмотрению негативного влияния стресса на эффективную профессиональную деятельность наладчиков станков с числовым программным управлением. Рассмотрены причины возникновения профессионального стресса и основные способы повышения стрессоустойчивости и особенности профилактики профессионального стресса наладчиков станков с числовым программным управлением.

Ключевые слова: *особенности профилактика стресса, профессиональный стресс, причины стресса, негативные последствия стресса, наладчики станков с числовым программным управлением (ЧПУ)*

Актуальность темы исследования профессионального стресса обусловлена целесообразностью выявления влияния стрессов и важностью профилактики профессионального стресса с целью повышения эффективности труда у наладчиков станков с числовым программным управлением.

Профессиональный стресс существенно влияет на любую трудовую деятельность и оказывает негативное влияние на эффективную работу наладчиков станков с ЧПУ. Поддержание психического и соматического здоровья сотрудников является одной из первоочередных задач любого руководителя. Если непродолжительные стрессовые реакции становятся хроническими, то они могут привести к существенным неблагоприятным последствиям для здоровья и, в общем, для продуктивной деятельности предприятия и эффективности работы сотрудников.

Каждая профессиональная деятельность имеет свои специфические особенности. В данной работе мы рассмотрим технических специалистов, завершающих этап установки и сдачи станков на производство. Наладка станка с ЧПУ — это завершающий, комплексный этап настройки автоматической системы, которая осуществляется после установки оборудования, или при настройке станка с ЧПУ на производство новых изделий. Такую 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].

В состоянии стресса работоспособность сотрудников существенно снижается, ухудшается соматическое, психическое, физическое здоровье,

увеличивается риск принятия ошибочных решений, повышается возможность травматизма, возрастает вероятность конфликтных ситуации в коллективе. На эффективность профессиональной деятельности человека стресс оказывает очень большое влияние. На основании различных теоретических исследований и научно-практических подходов к проблеме профилактики профессионального и производственного стресса было выявлено, что состояние стресса в трудовой деятельности представляет собой специфический вид стресса, имеющий особый характер развития.

В тех случаях, когда краткосрочные стрессовые состояния становятся хроническими, они могут привести к значительным негативным последствиям для здоровья, и, как следствие, снижение работоспособности наладчиков, и снижение эффективной деятельности на предприятии.

В международной классификации болезней производственный стресс получил отдельный статус (МКБ-10), под кодом Z73, который охватывает проблемы, связанные с трудностями поддержания нормального образа жизни. Все работники ежедневно сталкиваются с различными проявлениями профессионального стресса. Физические и эмоциональные факторы, а также межличностные отношения в коллективе являются основными предпосылками стресса, причём их относительная значимость варьируется у разных сотрудников.

Стресс может приводить к расстройствам настроения, нарушению сна, диспепсии, головной боли и проблемам в отношениях с близкими. Исследовать влияние рабочего стресса на течение хронических заболеваний сложно из-за множества сопутствующих факторов, однако можно уверенно утверждать, что стресс играет значительную роль в развитии психических расстройств и оказывает влияние на кровеносную и опорно-двигательную системы.

Основателем учения о стрессе является лауреат Нобелевской премии, физиолог Ганс Селье, который ввёл термин «стресс» для обозначения совокупности неспецифических изменений в организме. Стресс представляет собой неспецифическую реакцию организма на любые предъявляемые ему требования.

В работах Р. Лазаруса [6], стресс рассматривается как сложное психическое состояние, возникающее в результате когнитивной оценки индивидом своей способности адаптироваться к требованиям среды. Близкий по содержанию к подходу Р. Лазаруса является подход Джозеф Э. МакГрат, который определяет стресс как субъективно оцениваемое рассогласование между требованиями и способностью их выполнить в условиях, когда несоответствие указанным требованиям будет иметь важные для субъекта последствия [6]. Учёные, исследовавшие это направление, основное внимание уделяют когнитивным аспектам стресса: оценке, конфликтам, принятию решения и т.д.

В отечественной психологической науке понятие «стресс» рассматривали такие учёные, как А.Б. Леонова [6], В.А. Бодров [2], А.К. Маркова, Н.В. Гришина, Н. Е. Водопьянова [3], Б. Ф. Ломов [6] и многие другие.

В.А. Бодров определяет профессиональный стресс как многомерный феномен, выражающийся в физиологических и психологических реакциях на сложную рабочую ситуацию. Так же В.А. Бодров отмечает, что результаты изучения профессионального стресса, его проявления и причины, механизмов купирования и преодоления недостаточно раскрывают такие аспекты проблемы, которые связанны со спецификой современных видов профессиональной деятельности, отражающей характер развития технического и технологического оснащения промышленности, энергетики и других сфер обслуживания и производства [2; 3].

Т.А. Жалагина [4] отмечает взаимосвязь феномена профессионального стресса и профессиональной деформации личности. Профессиональный стресс ведёт к изменению поведения, чувств, мышления, деятельности в целом.

Согласно определению НИИ медицины труда РАМН, «профессиональный стресс» — это специфическое функциональное состояние человека, возникающее в ответ на выраженные нервно-эмоциональные нагрузки [7]. Это состояние характеризуется повышенной активацией или угнетением регуляторных физиологических систем, развитием напряжения или утомления и накоплением неблагоприятных изменений, таких как перенапряжение или переутомление. Увеличение объёма и интенсивности работы, повышенная требовательность со стороны руководства и усиление конкуренции привели к тому, что нам часто приходится решать профессиональные задачи в любое время суток, даже в условиях переутомления, болезни или во время отпусков.

Профессиональный стресс — это сложное состояние, возникающее в результате воздействия различных ситуаций на рабочем месте. В отношении таких субъектов труда как наладчики станков с числовым программным управлением (ЧПУ) такой стресс может оказывать значительное влияние на их деятельность и качество выполняемой работы.

Профилактика профессионального стресса на предприятиях является необходимой мерой. Так как продолжительный стресс может привести к многим негативным последствиям. Происходит снижение трудовой активности. Стресс может приводить к утомлению и снижению работоспособности, что, в свою очередь, сказывается на качестве наладки и достижению результативности при сдаче станка заказчику.

Так же возможны ошибки и аварии при наладке и запуске станков. Под воздействием стресса повышается вероятность ошибок, которые могут привести к поломкам оборудования или производственным авариям.

Увеличивается риск заболеваемости. Хронический стресс может привести к ухудшению здоровья, что может увеличить процент заболеваемости и снизить общую рабочую активность. Вследствие этого будут нарушены сроки установки и запуска оборудования на предприятии заказчика, что принесёт существенные убытки предприятию в виде неустоек и потерей репутации в дальнейшем.

Существует риск снижение мотивации. Стресс может уменьшить общую мотивацию наладчиков, что ведёт к снижению интереса к работе и уменьшению

инициативы. Возможно негативное восприятие работы. Стресс может привести к тому, что работник начинает воспринимать свою деятельность как неинтересную или неудовлетворяющую, что ещё больше усугубляет ситуацию.

Таким образом, профессиональный стресс может оказывать значительное влияние на деятельность наладчиков станков с ЧПУ, снижая их работоспособность и увеличивая риск ошибок. Эффективное управление стрессом важно для поддержания продуктивности и высокого качества работы.

Рассмотрим некоторые психологические методы профилактики профессионального стресса наладчиков станков с ЧПУ.

В первую очередь снижению вероятности возникновения профессионального стресса будут способствовать мониторинг источников и причин возникновения организационных, эмоциональных, социально-трудовых конфликтов в коллективе [5]. Создание атмосферы доверия и защищённости сотрудников.

Не менее важным фактором предотвращения стрессовых ситуаций на рабочем месте является разработка квалификационных требований, чёткое описание должностных обязанностей, алгоритм разрешения конфликтов с заказчиками при сдаче станков. Обучение на рабочем месте, повышение квалификации, участие в семинарах, посещение специализированных выставок. Своевременное информирование руководством сотрудников о намечающихся организационных нововведениях и улучшение коммуникации в организации, так же будет являться методом профилактики стресса.

Но, помимо этого, важным является оказание консультативной помощи работникам в целях повышения их индивидуальной стрессоустойчивости. Повышение квалификации сотрудников, обучение новым технологиям в работе, с учётом специфики специалиста.

Для реализации указанных особенностей рекомендуется проведение тренингов: «Тренинг коммуникативных навыков с клиентами», «Тренинг по профилактике профессионального стресса и выгорания». Персонал обучают стратегии избеганию стрессовых ситуаций, продуктивному общению с клиентами, избеганию и предупреждению конфликтов, нахождению оптимальных решений, приёмам управления стрессом.

Возможно индивидуальное обращение к психологу или психотерапевту. На сеансах проводятся мероприятия, нацеленные на повышение стрессоустойчивости, освоение навыка релаксации.

Также очень важно вести просветительскую деятельность в организации, направленную на поддержание здорового и гармоничного образа жизни. Чтобы удерживать уровень профессионального стресса на приемлемом уровне, необходимо придерживаться сбалансированной диеты и режима сна, соблюдать баланс между работой и отдыхом, регулярно заниматься спортом, иметь хобби, не связанное с профессиональной деятельностью [7].

Важно проводить обучение дыхательным техникам и основам медитации. Они помогают быстро расслабиться и нормализовать психическое состояние.

Выбор конкретных методов профилактики профессионального стресса зависит от индивидуальных особенностей и предпочтений человека.

Список литературы:

1. Абульханов С.Р. Системы ЧПУ металлорежущих станков. − Самара: Издательство Самарского университета, 2021. – 72 с.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: PerSe, 2016. – 523 с.
3. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 338 с.
4. Жалагина Т.А. Профессиональный стресс и профессиональная деформация личности. – Тверь: Тверской государственный университет, 2015. – 88 с.
5. Калмыкова О.Ю., Соловова Н.В. Конфликтменеджмент и стресс менеджмент. – Самара: Издательство Самарского университета, 2022. – 140 с.
6. Манухина С.Ю. Психология труда. – М.: Юрайт, 2024. – 485 с.
7. Методические рекомендации 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) [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://legalacts.ru/doc/mr-2292311-07-229-sostojanie-zdorovja-rabotaiushchikh-v/ (дата обращения 10.12.2024)

© Borozdinova K.G., second-year master's student, direction 37.04.01 «Psychology», profile «Psychological work and management, organizational psychology»
Tver, Tver State University
Scientific supervisor – Doctor of Psychology, Professor
Zhalagina T.A.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PROFESSIONAL STRESS PREVENTION IN COMPUTERS OF CNC MACHINES

Abstract: the article is devoted to the consideration of the negative impact of stress on the effective professional activity of adjusters of numerically controlled machine tools.

The causes of occupational stress and the main ways to increase stress resistance and features of the prevention of occupational stress among adjusters of numerically controlled machine tools are considered.

Keywords: *features of stress prevention, professional stress, causes of stress, negative consequences of stress, CNC machine operators*

Статья принята в редакцию 27.12.24 г.
Статья подписана в печать 10.01.25 г.

Григорьева И.С., магистрант II курса направление 37.04.01 «Психология», профиль «Психология труда, управления и организационная психология»
г. Тверь, ФГБОУ ВО Тверской государственный университет
Научный руководитель - доктор психологических наук, доцент
Демиденко Надежда Николаевна

© Григорьева И.С., 2025

ПРОФЕССИОГРАФИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ТРУДА КЛИЕНТСКОГО МЕНЕДЖЕРА БАНКА КАК ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ОСНОВА РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Аннотация: в статье утверждается, что в психологии труда отсутствует профессиограмма клиентского менеджера банка, поэтому представлен анализ труда и профессионально важных качеств субъекта данного вида труда на основе анализа профессиограмм родственных профессий с целью разработки основ программы профилактики профессионального выгорания и повышения успешности деятельности банковского работника.

Ключевые слова: *профессиограмма, синдром профессионального выгорания, клиентский менеджер банка, профессионально важные качества, профилактика, успешность деятельности*

Профессиональное выгорание — это проблема, с которой сталкиваются представители различных сфер деятельности, и сфера банковской деятельности не является исключением. Профессиональное выгорание негативно сказывается не только на здоровье сотрудников, но и на общей эффективности работы организации. Не все работодатели уделяют внимание необходимости проведения мероприятий по профилактике профессионального выгорания, а вместе с тем профессиональное выгорание является одной из главных причин по принятию сотрудником решения об уходе из организации.

Рекордно низкой уровень безработицы 3% в России [12], оказывает влияние на кадровый голод в банковском секторе. Программа профилактики профессионального выгорания для сотрудников банка, разработанная с учётом специфики деятельности, поможет снизить текучесть кадров, улучшить качество обслуживания клиентов и повысить общую производительность, которая выходит на первый план для банков в условиях сложной экономической ситуации в России, вызванной санкциями и международной изоляцией страны, которая требует комплексного подхода для преодоления кризиса.

Обзор данных, представленных на ресурсе www.elibrary.ru, позволяет заключить, что такие группы как: педагогические работники, врачи различных специализаций (в том числе, медицинские сестры), сотрудники ОВД, МЧС, спортсмены (с разделением на виды спорта) исследуются систематически, длительное время, что позволяет разрабатывать программы сопровождения и психологической помощи профессионалам на высоком уровне, с опорой на

обширные данные и сложившийся опыт работы. Тогда как банковские сотрудники остаются малоизученными, их психоэмоциональные особенности и состояния в процессе трудовой деятельности - не раскрытыми, вследствие чего, для них крайне затруднительно разрабатывать и внедрять программы профилактики профессионального выгорания. Этим и определяется актуальность заявленной темы.

Для разработки программы профилактики профессионального выгорания, учитывающей особенности профессии клиентского менеджера банка, проведён профессиографический анализ труда клиентского менеджера банка. Профессиограмма составляется на основе анализа содержания профессиональной деятельности и включает в себя общую характеристику профессии и требования, которые профессия предъявляет к человеку [13, с. 8].

Профессиографический анализ деятельности направлен на обеспечение максимально эффективного взаимодействия человека и профессии, оптимизацию и повышение эффективности профессионального труда.

Профессионально важные качества (ПВК), с точки зрения профессиографии, выступают в роли компонентов профессиональной пригодности, иначе говоря, качества, необходимые человеку для успешного решения профессиональных задач (от генетических задатков до профессиональных знаний, получаемых в процессе профессионального обучения и самоподготовки) [2].

В ходе анализа научных данных в области психологии труда выявлено отсутствие профессиограммы клиентского менеджера банка. Для проведения профессиографического анализа труда клиентского менеджера использованы профессиограммы родственных профессий [1].

Таблица 1.

Психологические характеристики и требования профессии

Психологические характеристики	Бухгалтер	Продавец	Экономист по финансовой работе	Общие
Основной предмет труда	знаковые системы (цифры, документы)	человек (торгово-сервисное обслуживание), сопутствующие - знаковые системы (цифры, деньги, документы) и предмет труда, соответствующий специализации	знаковые системы (цифры, тексты, таблицы, деньги	знаковые системы (цифры)
Факторы психофизиологиче	Необходимость длительной	Физические нагрузки (стоя,	Интеллектуальные нагрузки;	Повышенная материальная

ской напряжённости	кропотливой работы с документально цифровыми материалами; длительное воздействие электромагнитного излучения (ПК); долгое пребывание в одном положении (сидя).	в движении); интенсивное общение с людьми (коммуникативные нагрузки); необходимость работы по сменам, в выходные и праздничные дни; возможность травматизма (работа с острыми предметами)	необходимость принимать ответственные решения в ситуациях неопределённости; необходимость длительной кропотливой работы с документально цифровыми материалами; долгое пребывание в одном положении (сидя).	ответственность
Требования профессии к специальным характеристикам (ПВК)				
К индивидуальным способностям и особенностям	Нервно-психическая устойчивость; высокая работоспособность; математические способности	Нервно-психическая устойчивость; физическая выносливость; хорошие счётные способности; выносливость слухового и зрительного анализаторов; выносливость речеголосового аппарата; чёткая речь.	высокая работоспособность; математические способности	
К личностным способностям и качествам	усидчивость; обязательность, исполнительность; честность;	эмоциональная уравновешенность; коммуникативные способности; тактичность, вежливость; честность;	Интеллектуальная самостоятельность; Коммуникативные способности; целеустремлённость; эрудированность	умение управлять собой; личная организованность; усидчивость; ответственность;

Итак, систематизация научных описаний родственных профессий позволяет выделить важные ПВК для труда клиентского менеджера банка. Кроме выше изложенных данных, в литературе представлены требования ключевых навыков для кандидатов на должность клиентского менеджера, размещённые на сайте российской компании интернет-рекрутмента HeadHunter (hh.ru) от банков ВТБ, Альфа-Банк, Т-Банк, Газпромбанк, АО Банк ДОМ.РФ, Банк Русский Стандарт. Выделены навыки, требования, к которым предъявляют все анализируемые банки. К ним относятся: развитые коммуникативные навыки, навыки активных продаж, навыки переговоров и проведения презентаций, навыки поддержания доверительного отношения, навыки делового общения и деловых коммуникаций [11].

Таким образом, профессиональная деятельность клиентского менеджера банка направлена на работу с клиентами, его труд нацелен на выполнение планов продаж банковских продуктов, включает в себя сочетание аналитических навыков, высоких личностных качеств и способности справляться с психофизиологическими нагрузками, что обеспечивает эффективное взаимодействие с клиентами и успешное выполнение рабочих задач. Так как выгорание развивается, как правило, у тех, кто по роду своей деятельности должен много общаться с другими людьми, причём от качества коммуникации зависит результат деятельности (моральный и материальный) [9, с. 5]. Профессию клиентского менеджера банка можно отнести к профессии высшего типа по признаку необходимости постоянной рефлексии на содержание предмета своей деятельности, для которой необходимо разрабатывать программы профилактики профессионального выгорания.

Синдром профессионального выгорания – это неблагоприятная реакция на рабочие стрессы, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты [9, с. 5]

Рабочий стресс имеет негативные последствия и влияет на психическое здоровье работников, организационную среду и эффективность организации в целом. Стресс на рабочем месте имеет многофакторную природу и рассматривается как многомерный феномен, выражающийся в физиологических и психологических реакциях на сложную трудовую ситуацию [9, с. 24].

Обзор психологических исследований показывает, что имеются данные: об исследовании факторов удовлетворённости трудом у банковских служащих [4] и особенностях их трудовой мотивации и лояльности [8]. Л.А. Ларина на основании крупного многолетнего исследования приходит к выводу, что распространённость синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) у банковских сотрудников значительно зависит от организационного фактора (угрожающая новизна ситуации реорганизации, неопределённость профессионального будущего, высокий уровень ответственности, эмоциональные перегрузки и значительное увеличение рабочего времени) [3]. Глубина проблемы эмоционального выгорания специалистов банка обнаруживается в необходимости применения экзистенциально-аналитического подхода в

профилактике и преодолении СЭВ [5], на всех четырёх уровнях экзистенций, выделенных А. Лэнглэ [6]. Т.Л. Шипицына подчёркивает влияние такого фактора как повышение технологичности рабочего процесса банковских служащих и, в связи с этим, указывает на рост рисков для эффективности деятельности и состояния специалистов [8].

Профессиональная деятельность клиентского менеджера банка может быть отнесена к стрессогенной, требующей от сотрудника определённой степени самообладания и регуляции поведения. Профессиональные ситуации сотрудника банка нередко сопровождаются стрессом, когда у него появляется конфликт между профессиональными притязаниями, которые налагают на него обязанности, и невозможностью их реализации. Стресс мобилизует личность на преодоление данных противоречий, однако в ситуации, когда стресс переходит в дистресс, происходит снижение не только эффективности профессиональной деятельности, но и психического самочувствия сотрудника [6, с. 424]. Проявления стресса в профессиональной деятельности клиентского менеджера банка разнообразны и обширны, и как следствие возможно появление эмоционального выгорания. Профессиональное выгорание становится обретённым шаблоном профессионального поведения сотрудника банка. Данный шаблон позволяет клиентскому менеджеру банка экономно тратить свой энергетический потенциал, однако оказывает негативное влияние на эффективность выполнения профессиональных функций и взаимодействие в коллективе.

Профессиональное выгорание существенно влияет на успешность профессиональной деятельности. Интегральная оценка успешности профессиональной деятельности, по мнению большинства исследователей, должна иметь внешнюю и внутреннюю составляющие.

Климов Е.А. определяет успешность как характеристику профессиональной деятельности человека, включающую внешнюю оценку результата, достигнутого в ходе профессиональной деятельности, и оценку удовлетворённости специалиста профессиональной деятельностью [14].

Родина О.Н. выделяет три внешних критерия успешности профессиональной деятельности: результативность, эффективность взаимодействия с коллегами и инициативность. Успешность работы зависит не только от личных достижений, но и от умения взаимодействовать с окружающими и проявлять инициативу, что требует учёта субъективных факторов [7].

Клиентский менеджер банка – это сотрудник с широким спектром универсальных компетенций, в котором должны сочетаться качества, обеспечивающие успешность выполнения профессиональной деятельности и личностные качества, интересы.

Основным фокусом в уходящем 2024 году и наступающем 2025 году с точки зрения управления людьми становится удержание сотрудников в организации. Поэтому компании должны создавать возможности для людей

учиться быть более эффективными [10], заботиться о сотрудниках и уделять внимание вопросу профилактики профессионального выгорания, способствующему повышению успешности сотрудника.

Проведённый профессиографический анализ выявил ключевые профессионально важные качества, которые необходимы для успешного выполнения задач клиентского менеджера. Учитывая недостаточную изученность психоэмоциональных аспектов труда банковских сотрудников, разработка программ профилактики на основе обширного анализа профессии может значительно улучшить условия труда, снизить текучесть кадров и повысить качество обслуживания клиентов.

Список литературы:

1. Горбунова М.В., Кирилюк Е. В. 333 современные профессии и специальности: 111 информационных профессиограмм. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 443 с.
2. Демиденко Н.Н., Ходжатов Р.Б. Профессиограмма финансового аналитика банка: к вопросу методологии и опыт разработки // Научные исследования и инновации. Сборник статей Международной научно-практической конференции. Научная общественная организация «Цифровая наука», ИП Емельянов Н.В., 2020. – С. 233-242.
3. Интернет ресурс интернет-рекрутмента HeadHunter 02.12.2024 [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://spb.hh.ru/ (дата обращения 11.12.2024)
4. Климов Е.А. Пути в профессионализм: психологический взгляд. – М.: МПСИ, Флинта, 2003. – 318 с.
5. Ларина И.А. Особенности синдрома эмоционального выгорания (burnout) у банковских служащих [Электронный ресурс] // Современная наука. – 2015. - № 4. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-burnout-u-bankovskih-sluzhaschih (дата обращения 11.12.2024)
6. Ларина И.А. Экзистенциально-аналитический взгляд на синдром эмоционального выгорания у банковских служащих // Современная наука. – 2016. - № 1. – С. 88-97.
7. Лэнгле А. Эмоциональное выгорание - пепел после фейерверка. Экзистенциально-аналитическое понимание и предупреждение: лекция. – М., 2014 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://psy-practic.ru/emotional_burnout (дата обращения 11.12.2024)
8. Новое время — новые вызовы: экономика, технологии, люди. Как справиться и преуспеть на рынке труда - 20.02.2024 [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://spb.hh.ru/article/32347 (дата обращения 11.12.2024)
9. Процукович Е.П. Образ клиента у сотрудников банковской сферы с разным уровнем эмоционального выгорания // Ученые записки университета Лесгафта. – 2022. - № 7 (209). – С. 424–427.

10. Родина О.Н. О понятии «успешность трудовой деятельности» // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. – 1996. - № 3. – С. 60-67.

11. Романова Е. 99 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы. – СПб.: Питер, 2003. – 464 с.

12. Рынок труда в середине 2023 года: никто не виноват, но что делать? Анализ данных, тренды и прогнозы от hh.ru - 17.07.2023. [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://spb.hh.ru/article/31716 (дата обращения 11.12.2024)

13. Старченкова Е.С., Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания. – СПб.: Питер, 2008. – 299 с.

14. Шипицына Т.Л. Современные информационно - технологические риски и их влияние на эффективность труда банковских служащих. // Трансформация банков в условиях цифровой экономики. Сборник научных трудов студентов и аспирантов. / Под редакцией В.Е. Косарева. – Москва, 2018. – С. 199- 209.

©Grigorieva I.S., second-year master's student in the direction of 37.04.01 «Psychology», profile «Psychology of work, management and organizational psychology»
Tver, Tver State University
Scientific supervisor - Doctor of Psychology, Associate Professor
Demidenko N.N.

PROFESSIONAL ANALYSIS OF THE JOB OF A BANK CLIENT MANAGER AS A THEORETICAL BASIS FOR THE DEVELOPMENT OF A PROFESSIONAL BURNOUT PREVENTION PROGRAM

Abstract: the article argues that in labor psychology there is no professiogram of a bank client manager, therefore an analysis of the work and professionally important qualities of the subject of this type of work is presented based on the analysis of professiograms of related professions in order to develop the foundations of a program for the prevention of professional burnout and increasing the success of a bank employee.

Keywords: *professiogram, professional burnout syndrome, bank client manager, professionally important qualities, prevention, success of activities*

Статья принята в редакцию 27.12.24 г.
Статья подписана в печать 10.01.25 г.

Данилова Л.А., магистрант II курса направление 37.04.01 Психология, направленность/профиль «Психология труда и управления, организационная психология»
г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»
Научный руководитель – кандидат психологических наук, доцент
Клюева Ольга Анатольевна

© Данилова Л.А., 2025

СТИЛИ ОРГАНИЗАЦИОННОГО ЛИДЕРСТВА

Аннотация: первостепенное значение в последнее время для установления коммуникаций в компании приобретает стиль лидерства руководителя. Компетентно сформированный стиль лидерства является катализатором установления здорового социально-психологического климата в организации, роста результативности производственной и проектной деятельности сотрудников. Стиль лидерства отражает: степень делегирования руководителем полномочий своим подчинённым; используемый тип власти; методы работы с внешней средой; способы влияния на персонал; привычную манеру поведения руководителя по отношению к подчинённым. Изучение феномена лидерства является актуальным для развития научных представлений о групповом и организационном взаимодействии.

Ключевые слова: *лидер, лидерство, стиль лидерства, теории лидерства.*

Феномен лидерства пронизывает историю человеческого общества на всех этапах его развития. Систематическое изучение этого явления началось в середине XX века учёными К. Левиным, Р. Блейком, Дж. Мутон, Ф. Фидлером, Р. Лайкертом, Дж. Мисуми, Г.М. Андреевой, Б.Д. Парыгиным, Р.Л, Кричевским, Е.М. Дубовской, Ф. Фидлером и другими. Сегодня лидерство не только важный предмет исследования в психологии, но и одна из наиболее популярных концепций общественного сознания.

Существуют различные определения лидерства. Б.Д. Парыгин определяет лидерство как один из процессов организации и управления малой социальной группой, способствующий достижению групповых целей в оптимальные сроки и с оптимальным эффектом, детерминированный господствующими в обществе социальными отношениями [3]. С точки зрения Ж. Блонделя, лидерство есть указание направления, на которое, в конечном счёте, нацелено действие [1]. Ну и самое распространённое определение: лидерство – отношения доминирования и подчинения, влияния и следования в системе межличностных отношений в группе [4]. Сегодня лидерство не только важный предмет исследования в психологии, но и одна из наиболее популярных концепций общественного сознания. Сам термин «стиль лидерства» можно определить как – совокупность приёмов и методов, применяемых лидером (также и руководителем) с целью оказания воздействия на зависящих от него или находящихся в его подчинении людей [4].

Стиль лидерства отражает: степень делегирования руководителем полномочий своим подчинённым; используемый тип власти; методы работы с внешней средой; способы влияния на персонал; привычную манеру поведения руководителя по отношению к подчинённым.

Более детально истоки лидерства, его природу раскрывают его различные теории. В соответствии с различными подходами к проблеме лидерства выделяют следующие теории:

1. Теории личностных качеств (1930-е годы). Представители: А. Файоль, О. Тид, Р. Стогдилл. В данных теориях лидерство объясняется наличием у индивида конкретного набора личностных качеств, именно благодаря которым можно достичь успеха и повести за собой людей. Они основываются на предположении, что некоторые люди от природы наделены определёнными качествами, делающими их более подходящими для лидерства. Согласно этим теориям, обосновывается перечень наиболее общих черт (качеств), который свойственен эффективному лидеру, и который отличает его от тех, кого он ведёт за собой. В качестве примера подобных теорий, приведём теорию Р. Стогдилла, где выделяются следующие качества:

1. физические качества – активность, энергичность, здоровье, сила;
2. личностные качества – организованность, уверенность в себе, авторитетность, стремление к успеху;
3. интеллектуальные качества – ум, умение принять нужное решение, интуиция, творческое начало;
4. способности – контактность, убедительность, тактичность, дипломатичность.

Учёные, придерживающиеся такого мнения, в основном, выявили особенности личности или поведенческие характеристики, общие для всех лидеров. Одна из проблем этой теории обнаруживается при поиске ответа на вопрос: почему люди, явно обладающие нужными качествами, далеко не всегда становятся лидерами, и почему люди с практически одинаковыми качествами характера становятся либо эффективными лидерами, либо последователями, а некоторые даже совсем не преуспевают в искусстве управления?

2. Поведенческие теории лидерства. (1940-50-е годы). Представители: К. Левин, Р. Лайкерт, Д. МакГрегор, Р. Блейк, Дж. Мутон. В данных теориях лидерство рассматривается как набор определённых образцов поведения руководителя в отношении подчинённых. Основная идея поведенческих теорий лидерства: успешные и неуспешные лидеры различаются в моделях поведения. Поведенческий поход к лидерству основан на стиле поведения руководителя по отношению к подчинённым. При этом в основе лежит необходимость обучения индивида, который обладает лидерскими чертами, для эффективного их использования по отношению к остальным членам группы. Представители поведенческого подхода изучали различия между ориентацией руководителя на задачу и на персонал.

Классификация стилей лидерства при поведенческом подходе согласно К. Левину:

1. Авторитарный. Вся власть и ответственность сосредотачивается в руках лидера. Лидер устанавливает цели, определяет средства их достижения. Цели в этом случае непрозрачны. Коммуникационные потоки направлены в основном «сверху вниз» (вертикально). При этом лидер находится в позиции вне группы, имеет субъективную оценку происходящего, пользуется в основном распоряжениями и запретами.

2. Демократический. В основе лежит делегирование полномочий с утверждением ключевых моментов у лидера. Коммуникации осуществляются и вертикально, и горизонтально. Планирование целей и задач происходит внутри группы и за реализацию решений отвечают все. При этом лидер находится в позиции внутри группы. Способы руководства: инструкции в форме предложений, запреты и решения обсуждаются.

3. Либеральный (пассивный). Лидер снимает с себя ответственность, по факту власть находится в руках группы. Лидер предоставляет группе возможность самоуправления. Коммуникации в основном происходят в горизонтальном направлении. Дела ведутся группой на их усмотрение, лидер не вмешивается. При управлении от лидера нет похвалы и нет порицаний. Лидер находится как бы в стороне от группы. Решения принимаются на основе отдельных интересов.

Работы Р. Блэйка и Дж. Мутон послужили толчком к использованию стиля руководства, основанного на участии работников в принятии решений, который стал основой для дальнейших исследований. Основополагающей выступила идея, что руководители могут вести себя так, чтобы одновременно ориентироваться и на работу, и на человека. Это открывает новые перспективы для эффективного руководства. Ими была создана решётка, включающая пять основных стилей руководства.

На схеме, вертикальная ось ранжирует «заботу о человеке» от 1 до 9, а горизонтальная ось ранжирует «заботу о производстве» также от 1 до 9. Стиль руководства определяется обоими этими критериями.

Эта модификация предоставляет более гибкий инструмент для анализа и выбора стилей руководства в различных ситуациях, учитывая одновременно и заботу о людях, и заботу о производстве.

Р. Блэйк и Дж. Мутон предложили схему стилей руководства, основанную на двух критериях: «забота о человеке» и «забота о производстве». Каждый стиль имеет свои особенности:

1.1 – Страх перед бедностью: Руководитель минимально вкладывает усилия в заботу о производстве, следовательно, добивается лишь качества работы, которое позволит избежать увольнения персонала.

1.9 — Дом отдыха: Руководитель фокусируется на хороших отношениях, но не обращает много внимания на эффективность выполнения задач.

9.1 — Авторитет — подчинение: Руководитель акцентирует внимание на эффективности, игнорируя моральный настрой подчиненных.

5.5 — Организация: Руководитель находит баланс между эффективностью и хорошим моральным настроем, достигая приемлемого качества выполнения задач.

9.9 — Команда: Руководитель добивается высокой эффективности и морального настроя, акцентируя внимание, как на подчиненных, так и на производстве.



Рисунок 1. Управленческая решётка Р. Блэйка и Дж. Мутона

Р. Блэйк и Дж. Мутон считали, что оптимальным стилем руководства является 9.9, где руководитель сочетает внимание к подчинённым и их производительности. Они признавали, что в различных сферах деятельности стиль руководства может быть неоднозначным, но подчёркивали важность профессиональной подготовки и сознательного отношения к целям для приближения к этому идеальному стилю и повышения эффективности.

3. Ситуационные теории лидерства. (1960-х года). Представители: Ф. Филдер, Р. Хаус, Г. Митчелл, П. Херси, К. Бланшард. В данных теориях считается, что решающую роль в эффективном лидерстве играют ситуационные факторы.

Ситуационный поход к лидерству основан на том, что эффективность стиля лидерства зависит от управленческой ситуации. При этом важность личностных качеств не отвергается. Другими словами, не только личностные

качества и стиль руководства влияют на успешность управления, но и сложившиеся ситуации, а также факторы, влияющие на них (потребности и личные качества подчинённых, характер задания и выполняемых работ, влияние среды и т.п.).

Основными ситуационными теориями лидерства являются модель руководства Ф. Фидлера, подход «путь-цель» Т. Митчела и Р. Хауса, теория жизненного цикла П. Херси и К. Бланшара, модель принятия решений В. Врума и П. Йеттона и другие.

В основе большинства ситуационных моделей лежит положение о том, что выбор адекватного стиля руководства определяется в результате анализа природы управленческой ситуации и определения ее ключевых факторов.

Одной из наиболее современных в формировании ситуационного лидерства является модель, предложенная В. Врумом и Ф. Йеттоном, которая позже была существенно дополнена А. Яго. Данная модель предлагает определять эффективный лидерский стиль в зависимости от ситуации. Для принятия решений в зависимости от ситуации и степени привлечения подчинённых учёные предложили использовать пять стилей, расположенных в континууме от крайне авторитарного до выраженного группового (партнерского) подхода:

- ✓ авторитарный I (AI): руководитель принимает решение самостоятельно;
- ✓ авторитарный II (AII): руководитель получает необходимую информацию от своих подчинённых и затем самостоятельно принимает решение;
- ✓ консультативный I (CI): руководитель советуется с каждым подчинённым индивидуально, а затем сам принимает решение;
- ✓ консультативный II (CII): руководитель советуется с группой, а затем самостоятельно принимает решение;
- ✓ групповой (партнёрский) II (GII): руководитель излагает задачу группе и вместе с ней принимает решение.

Классификация стилей лидерства при ситуационном подходе согласно П. Херси и К. Бланшард:

1. Указывающий. Можно провести параллель с авторитарным стилем. Лидер в большей степени ориентирован на решение задачи, чем на отношения в группе. Решения принимаются без участия подчинённых, поскольку мнение команды не учитывается. Они только информируются о принятом решении, которое должны исполнить.
2. Убеждающий (наставнический). Можно провести параллель с демократическим стилем. Руководитель также определяет функции и задачи, однако, он уже воспринимает участие и мнение подчинённых.
3. Участвующий (поддерживающий). Лидер участвует в постановке целей, принятии решений и выработке идей, однако большее участие принимает группа. Лидер выступает как равный член этой группы.

4. Делегирующий. Здесь можно провести параллель с либеральным стилем, то есть основа – невмешательство. Группа практически все решения принимает сама. Как правило, при таком стиле лидер вырабатывает стратегию, но тактику и оперативные действия для ее достижения выбирает команда.

Взаимосвязь отдельных элементов процесса лидерства выделяется и в отечественной социальной психологии. По мнению Б.Д. Парыгина, существует три основных ступени дифференциации лидерства [3]:

1) По содержанию деятельности:

а) лидер-вдохновитель, предлагающий программу поведения;

б) лидер-исполнитель, организатор выполнения уже заданной программы;

в) лидер, являющийся одновременно как вдохновителем, так и организатором.

2) По стилю руководства:

а) авторитарный лидер,

б) демократический,

в) совмещающий в себе элементы того и другого стиля.

3) по характеру деятельности:

а) универсальный, то есть постоянно проявляющий свои качества лидера, б) ситуативный, то есть проявляющий эти качества лишь в определённой, специализированной ситуации.

Ю.Н. Емельянов выделяет различные лидерские роли по функциональному основанию и осуществлению [1]:

- лидер-администратор (координирует деятельность),
- лидер-планировщик (разрабатывает методы и средства достижения общих целей),
- лидер-политик (устанавливает цели и основные линии поведения группы),
- лидер-эксперт (источник достоверной информации),
- лидер, как представитель группы во внешней среде (официальное лицо),
- лидер, как регулятор отношений внутри группы (все или часть отношений в группе проходит через лидера),
- лидер, как источник поощрений и наказаний (контроль за деятельностью участников группы),
- лидер-третейский судья и миротворец (урегулирование отношений внутри группы),
- лидер – символ группы (для взаимодействия с другими социальными группами),
- лидер, как отменяющий индивидуальную ответственность фактор (важно для членов группы),
- лидер – проводник мировоззрения (источник групповых ценностей и норм),
- лидер как отец (фокус положительных эмоций коллектива),

- лидер – «козел отпущения» (мишень для агрессии со стороны членов коллектива).

Как видно из этого перечня, часть функций накладывается на лидера «силой обстоятельств» или подчинёнными.

А.Н. Занковским было выдвинуто предположение, что двухфакторная модель лидерства, разработанная Р. Блэйком и Дж. Мутон, не учитывает ценностные ориентиры лидера, которые по мере продвижения по иерархической лестнице начинают представлять все большую значимость. Ценностные ориентации рассматриваются как один из ключевых элементов внутренней структуры личности лидера. Они определяются жизненным опытом индивида и отделяют значимое от незначимого. Эти ориентации формируют систему личностных координат, обеспечивая устойчивость и преемственность определённого типа поведения и деятельности в организации.

Ценностные ориентации играют роль в регулировании и детерминации поведения человека и определяют направленность потребностей и интересов, формируя основу для принятия решений и выполнения задач в организационной среде.

Указанное предположение о важности ценностных ориентаций, как психологического фактора, подчеркнуло необходимость более глубокого анализа и расширения моделей лидерства для более полного понимания их роли в современном организационном контексте.

Исходя из того, что главной детерминантой лидерства является организационный контекст, в котором это явление возникает и функционирует, лидерство должно учитывать не только общечеловеческие ценности, но и соотноситься с ценностями, присущими конкретной корпоративной культуре.

Основными гипотезами стали следующие:

- Двухфакторная модель лидерства считается недостаточной и игнорирующей личностное и ценностное содержание лидерства в современных организациях.
- Трехфакторная модель лидерства предлагает более диагностически валидную типологию, учитывая изменения в организационном контексте.
- Наиболее эффективным стилем лидерства считается тот, который сочетает в себе ориентацию на результат и на людей, а также соответствует ценностям идеальной корпоративной культуры.

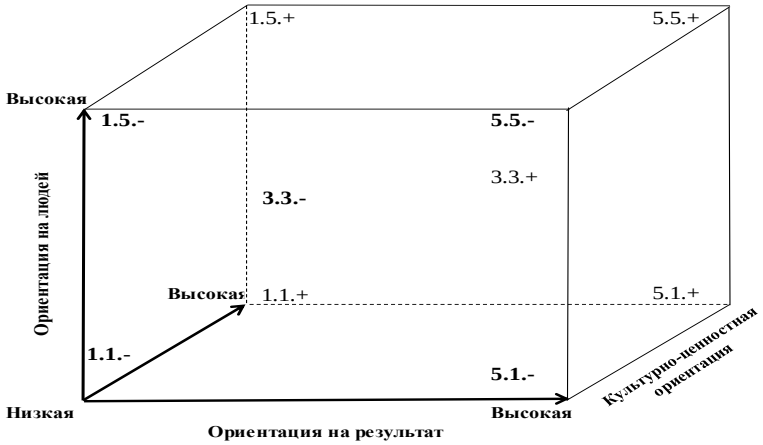


Рисунок 2. Трехмерная модель лидерства А.Н. Занковского [2].

Стили лидерства показаны в числовом виде, обозначающем полярные степени выраженности факторов «ориентации на результат» и «ориентации на людей», то есть от 1 (минимальная выраженность) до 5 (максимальная). Полярные степени выраженности культурно-ценностного содержания обозначены автором как: – (минимальная выраженность) и + (максимальная).

Таким образом, выделено 10 стилей лидерства, числовые обозначения и краткие содержательные характеристики которых представлены на рисунке 3.

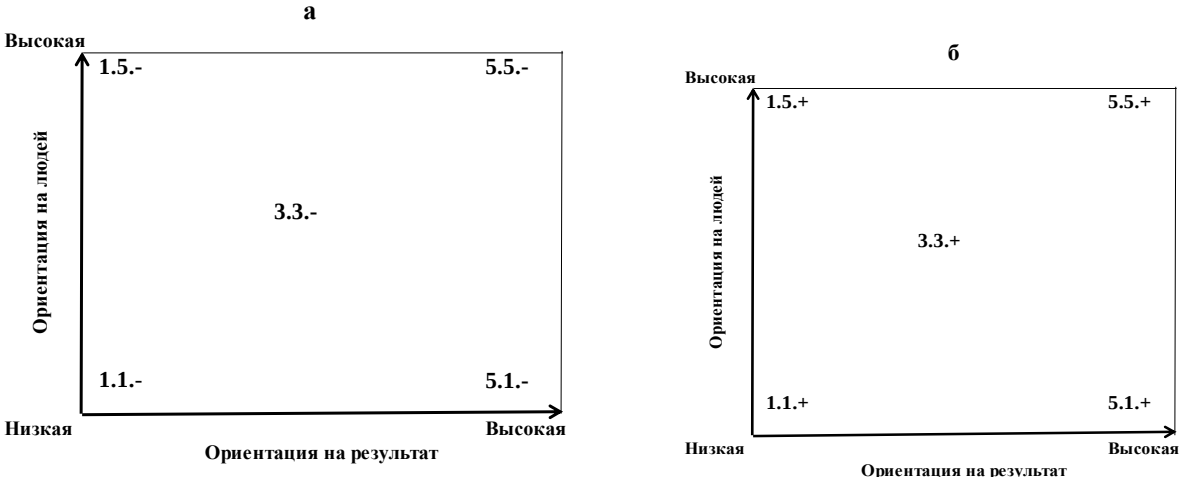


Рисунок 3. Типология стилей лидерства

Ниже приведем более подробное содержательное описание каждого из стилей лидерства.

1. Безразличный циник (1.1.–). Направленность на результат: низкая. Направленность на людей: низкая. Особенности: безразличие и негативизм ко всему, дистанцированность от ответственности за результат, избегание вовлеченности в организационную деятельность, принятие защитно-агрессивной позиции. Роль в группе/организации устраивает.

2. Зажатый, блокированный, нереализовавшийся (1.1. +). Направленность на результат: низкая. Направленность на людей: низкая. Особенности: скрытое разочарование из-за невозможности приносить пользу, уход в себя, безразличие, способность к активной позиции в критических ситуациях. Роль в группе/организации не устраивает, угнетает.

3. Подхалим («Что угодно?») (1.5.–). Направленность на результат: низкая. Направленность на людей: высокая. Особенности: желание угодить всем, льстивость, стремление ладить с сотрудниками любой ценой, избегание конфликтов, отсутствие искренности, безразличие к работе и организации.

4. Мягкосердечный энтузиаст (1.5. +). Направленность на результат: низкая. Направленность на людей: высокая. Особенности: неравнодушное отношение к работе и организации, фантазии преобладают над делами, мотивирование персонала через позитивные аспекты труда.

5. Диктатор, авторитарный (5.1.–). Направленность на результат: высокая. Направленность на людей: низкая. Особенности: ожидание подчинения, тотальный контроль, строгое следование правилам, постоянное давление на персонал для получения результата, равнодушие.

6. Патерналист (5.1. +). Направленность на результат: высокая. Направленность на людей: низкая. Особенности: неравноправное отношение к персоналу, непринятие возражений, менторство, покровительственная позиция.

7. Консерватор, формалист (3.3.–). Направленность на результат: средняя. Направленность на людей: средняя. Особенности: боязнь изменений, равнодушие к организации, строгое следование правилам, отстаивание привычных взглядов.

8. Патриот организации, чтящий традиции (3.3. +). Направленность на результат: низкая. Направленность на людей: высокая. Особенности: уважение традиций, создание атмосферы стабильности, преданность организации, отстаивание организационных традиций и ценностей.

9. Оппортунист (5.5.–). Направленность на результат: высокая. Направленность на людей: высокая. Особенности: прагматичное отношение к организации, умение работать с людьми, манипулирование, декларативное следование ценностям, преследование личной выгоды, преимуществ.

10. Идеальный, визионарный (5.5. +). Направленность на результат: высокая. Направленность на людей: высокая. Особенности: желание создать атмосферу приверженности делу, признание ценности каждого сотрудника, стремление к высоким стандартам, неравнодушное отношение к организации, уважение традиций и ценностей.

Изучение феномена лидерства позволяет связать организационную психологию с групповым и организационным взаимодействием. Аксиосемантический подход помогает реконструировать коллективные представления и связать их с индивидуальными ценностями лидеров, что может быть предиктором эффективности организационного лидера.

Список литературы:

1. Базаров Т.Ю., Базарова К.Т. Лидерство и руководство: реинтерпретация традиции и рефлексия новой ситуации // Российский психологический журнал. – 2006. – Том 3. - №3. – С. 52-66.
2. Занковский А.Н. Психология лидерства: от поведенческой модели к культурно-ценностной парадигме. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. – 296 с.
3. Парыгин Б.Д. Социальная психология. Проблемы методологии, истории и теории. – СПб.: Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов, 1999. – 592 с.
4. Психология. Словарь / Под общ. Ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.

© Danilova L.A., second-year master's student direction 37.04.01 «Psychology», profile «Psychology of work, management and organizational psychology»
Tver, Tver State University
Scientific supervisor – candidate of psychological sciences, Associate Professor Klyueva O.A.

ORGANIZATIONAL LEADERSHIP STYLES

Abstract: Recently, the leadership style of a manager has become of paramount importance for establishing communications in a company. A competently formed leadership style is a catalyst for establishing a healthy socio-psychological climate in the organization and increasing the effectiveness of production and project activities of employees. Leadership style reflects: the degree to which a leader delegates authority to his subordinates; type of power used; methods of working with the external environment; ways to influence personnel; the usual behavior of a leader towards subordinates. The study of the phenomenon of leadership is relevant for the development of scientific ideas about group and organizational interaction.

Keywords: *leader, leadership, leadership style, leadership theories.*

Статья принята в редакцию 27.12.24 г.
Статья подписана в печать 10.01.25 г.

Дранова В.А., магистрант II курса, направление 37.04.01 Психология, направленность/профиль «Психология труда и управления, организационная психология»
г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»
Научный руководитель – доктор психологических наук, доцент
Демиденко Надежда Николаевна

© Дранова В.А., 2025

ТРЕНИНГ ЛОЯЛЬНОСТИ К ОРГАНИЗАЦИИ КАК СПОСОБ РАЗВИТИЯ МОТИВАЦИОННОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ УДОВЛЕТВОРЁННОСТИ ТРУДОМ

Аннотация: в статье рассматриваются специфические особенности лояльности к организации, трудовой мотивации и удовлетворённости трудом как предметов психологического изучения, проведён теоретический обзор исследований лояльности к организации как способа развития мотивационной составляющей удовлетворённости трудом. Указывается на необходимость более точной проработки данной проблемы для подбора эффективных способов и методов воздействия на лояльность к организации. Рассмотрены предполагаемые цели, задачи и направления работы тренинга лояльности к организации как способа развития мотивационной составляющей удовлетворённости трудом.

Ключевые слова: *лояльность, лояльность к организации, мотивация, трудовая мотивация, удовлетворённость трудом, тренинг.*

Проблема удовлетворённости трудом и ее мотивационной составляющей в последнее время становится все более популярной. В условиях, связанных с сильной конкуренцией между организациями, для достижения поставленных целей и задач, недостаточно внедрения современных производственных технологий и найма высококвалифицированных сотрудников. Как правило, без должной мотивации и удовлетворённости трудом сильно снижается эффективность деятельности всего предприятия [110].

В настоящее время наблюдается повышенный интерес со стороны руководства компаний и психологов-исследователей в вопросах выявления причин и факторов, вызывающих у сотрудников желание работать максимально результативно в интересах организации. При высокой удовлетворённости трудом и хорошей трудовой мотивации снижается текучесть кадров, уменьшается число прогулов, работники обладают более высоким уровнем профессионального здоровья, быстрее овладевают необходимыми умениями и навыками, реже страдают от производственного травматизма, а также более склонны к сотрудничеству и взаимопомощи [13].

Поэтому одной из важнейших задач современной психологии, в условиях сложных рыночных взаимоотношений, является сохранение хорошей конкурентоспособности и устойчивости организации, а также поддержка кадровой стабильности. Это обеспечивается благодаря управлению лояльностью работников, направленной на регулирование мотивационной составляющей удовлетворённости трудом, а также оценку факторов, которые могут этому

помешать или поспособствовать. От подбора эффективных способов и методов воздействия на лояльность к организации и мотивационную составляющую удовлетворённости трудом будет зависеть корректное и уважительное отношение персонала к организации, а также личная заинтересованность сотрудников в ее развитии и совершенствовании [10].

Лояльность персонала относится к сложным психологическим явлениям, оказывающим сильное влияние на эффективность и продуктивность деятельности человека. Благодаря определению ее основных характеристик становится возможным качественная диагностика и подбор эффективных способов и методов воздействия на неё с целью повышения мотивационной составляющей удовлетворённости трудом.

По В.И. Доминяку, «лояльность персонала – это доброжелательное, корректное, искреннее, уважительное отношение к руководству, сотрудникам, иным лицам, их действиям, к компании в целом; осознанное выполнение сотрудником своей работы в соответствии с целями и задачами компании и в интересах компании, а также соблюдение норм, правил и обязательств, включая неформальные, в отношении компании, руководства, сотрудников и иных субъектов взаимодействия» [3, с. 24-25].

Е.А. Артемова и М.А. Нестеренко к основным структурным компонентам лояльности к организации относят [1]:

- удовлетворённость работников организации системой вознаграждений и осуществляемой работой в целом – включает в себя удовлетворённость условиями труда, содержанием работы, а также справедливость системы поощрений;
- вовлеченность персонала в осуществляемую деятельность – удовлетворённость взаимоотношениями с руководством и коллегами, своим местом в организации, организованной системой обучения и повышения квалификации персонала, возможностью роста и развития;
- приверженность персонала к организации – включает в себя причастность к организации, разделение ее целей и ценностей, удовлетворённость конкретными результатами деятельности.

Также для выстраивания правильной системы повышения лояльности важно учитывать основные факторы, оказывающее на неё непосредственное воздействие [2]:

1. Личностные, персональные факторы:
- пол;
- возраст;
- образование человека;
- стаж его работы в конкретной организации.
2. Организационные факторы:
- особенности деятельности, осуществляемой организацией;
- организационная культура компании;

- социально-психологический климат в коллективе;
- возможности продвижения по карьерной лестнице;
- престижность рабочего места и организации в целом;
- возможности самореализации персонала;
- возможности обучения персонала;
- условия труда;
- наличие обратной связи от руководства;
- наличие системы вознаграждений и поощрений;
- степень заботы руководства о персонале;
- соответствие индивидуальных ценностей ценностям компании и др.

Путь к успешному предприятию лежит также через понимание мотивации человека, ее основных особенностей. Мотивация трудовой деятельности представляет собой одну из важнейших задач руководителя любой организации. Правильно выстроенная система стимулирования персонала позволяет достигать высоких показателей продуктивности и эффективности каждого сотрудника, и как следствие повышать конкурентоспособность и устойчивость организации на рынке труда [121].

По Н.Г. Ивановой, трудовая мотивация представляет собой комплекс внутренних и внешних факторов, стимулирующих человека к профессиональной деятельности и придающих труду направленность, нацеленную на достижение определённых целей [5, с. 4].

К. Замфир в структуре трудовой мотивации выделяет три основных компонента [4]:

- внутренняя мотивация – представляет собой личностную заинтересованность в процессе и результатах трудовой деятельности;
- внешняя положительная мотивация – представляет собой систему вознаграждений в процессе осуществления трудовой деятельности (премии, награды, продвижение по карьерной лестнице и др.);
- внешняя отрицательная мотивация – представляет собой систему санкций в процессе осуществления трудовой деятельности (штрафы, выговоры, понижение в должности и др.).

Также важным элементом эффективной и продуктивной работы компании является удовлетворённость трудом. Поскольку каждый человек, так или иначе, большую часть своей жизни проводит на рабочем месте, обеспечение его достойными условиями труда является необходимым условием правильно организованной системы управления. Удовлетворённость трудом положительно влияет на работника, наполняет деятельность смыслом, влияет на внутреннее состояние, создаёт условия, комфортные для качественного выполнения профессиональных задач [9].

Согласно Г.Н. Соколовой, удовлетворённость трудом – это состояние согласованности требований, предъявляемых сотрудником к сущности,

особенностям и условиям труда, и субъективной оценки возможности реализации определённых потребностей в поведении [8, с. 89].

Т.Ю. Иванова, Е.И. Рассказова и Е.Н. Осин, обобщив все существующие структурные компоненты удовлетворённости трудом, выделили следующие [6]:

- социальные – удовлетворённость престижностью самой организации и своего рабочего места;
- организационные – удовлетворённость условиями труда, заработной платой, взаимоотношениями с руководством и коллегами, организацией трудовой деятельности;
- личностные – удовлетворённость осуществляемой профессиональной деятельностью, занимаемым служебным положением, а также возможностями самореализации и развития, карьерного роста.

Теоретический анализ показал, что в настоящее время нет исследований, доказывающих, что воздействие на лояльность к организации является способом развития мотивационной составляющей удовлетворённости трудом. В своих исследованиях учёные рассматривали лишь отдельные аспекты взаимосвязей лояльности к организации и удовлетворённости трудом, лояльности к организации и трудовой мотивации, а также рассматривали трудовую мотивацию работников как способ повышения лояльности к организации [10; 12 - 14].

В нашем исследовании мы предполагаем, что воздействие на лояльность с помощью тренинга является способом развития мотивационной составляющей удовлетворённости трудом.

Тренинг по Н.И. Козлову – «активная форма образовательной, психотерапевтической либо просветительской деятельности, один из форматов активного обучения» [7, с. 300].

В ходе тренинга личность напрямую соприкасается с отображением объективной реальности в виде смоделированных ситуаций, напрямую работает, взаимодействует с ней, а также усваивает полученную информацию [7].

Разрабатываемый нами тренинг рассчитан на менеджеров отдела продаж.

Его целью является повышение лояльности к организации и развитие мотивационной составляющей удовлетворённости трудом.

К основным задачам, реализуемым в рамках тренинга, относятся:

- повышение заинтересованности в развитии компании;
- повышение вовлеченности персонала в трудовую деятельность;
- повышение уровня удовлетворённости трудом сотрудников;
- повышение уровня трудовой мотивации сотрудников.

Планируемые результаты тренинга:

- для участников тренинга – повышение индивидуальной эффективности за счёт усвоения определённых технологий, методов, умений; осознание индивидуальных возможностей и ограничений, развитие

возможностей, преодоление ограничений, оптимизация коммуникаций между руководством и коллективом.

- для Заказчика – повышение эффективности организации в целом или отдельных ее функций, оптимизация коммуникаций между руководством и коллективом, между коллегами.

Основные направления работы тренинга [15]:

- диагностическое – изучение участниками тренинговой работы личностных качеств друг друга и моделей поведения в той или иной ситуации;
- преобразующее – закладывание основ для дальнейших изменений и внутренней работы над собой каждого работника;
- корректирующее – выявление слабых сторон организации, выстраивание системы работы с ними;
- профилактическое – моделирование определённых ситуаций, подготовка к конкретным случаям и вариантами развития событий в практической деятельности;
- адаптационное – выработка навыков использования полученных знаний и умений в профессиональной деятельности.

Специфические особенности мероприятий, направленных на повышение лояльности персонала к организации, связаны с большим объёмом работы, а именно диагностикой структурных компонентов лояльности к организации, трудовой мотивации и удовлетворённости трудом, а также с учётом специфики профессиональной деятельности работников.

Таким образом, можно сделать вывод, что в настоящее время проблема повышения лояльности персонала является довольно актуальной. Изучение основных психологических особенностей лояльности к организации, трудовой мотивации и удовлетворённости трудом составляет основу для подбора эффективных методов и способов воздействия на сотрудников организации. Перспективными направлениями исследования по данной теме являются разработка и апробация тренинга повышения лояльности к организации как способа развития мотивационной составляющей удовлетворённости трудом на примере менеджеров отдела продаж.

Список литературы:

1. Артемова Е.И., Нестеренко М.А. Лояльность персонала как элемент глобальной системы менеджмента организации // Естественно-гуманитарные исследования. – 2022. – №39. – С. 19-24.
2. Богдан И.В., Дренева А.А., Праведников А.В., Чистякова Д.П. Лояльность персонала медицинских организаций: теория и практика. – М.: НИИОЗММ ДЗМ, 2021. – 187 с.
3. Доминяк В.И. Организационная лояльность: модель реализации ожиданий работника от своей организации: дис. … канд. псих. наук: 19.00.05: защищена 27.09.06. – СПб., 2006. – 280 с.

4. Егорова И.А., Яковенко А.В. Анализ внешней и внутренней мотивации трудовой деятельности // Век качества. – 2023. – №4. – С. 178-196.
5. Иванова Н.Г., Белухина Н.Н. Мотивация и стимулирование трудовой деятельности. – Ульяновск: УлГТУ, 2018. – 136 с.
6. Иванова Т.Ю., Рассказова Е.И., Осин Е.Н. Структура и диагностика удовлетворённости трудом: разработка и апробация методики // Организационная психология. – 2012. – Т. 2. – №3. – С. 2-15.
7. Козлов Н.И. Обзор современных видов и форм тренинговой деятельности в России // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2012. – №4. – С. 299-307.
8. Кулакова А.Б. К вопросу об удовлетворённости сотрудников трудом в организации (на примере ИСЭРТ РАН) // Социальное пространство. – 2016. – №2. – С. 88-94.
9. Лысова Е.А. Анализ подходов к понятию удовлетворённости трудом // Бюллетень науки и практики. – 2017. – №12. – С. 33-37.
10. Мотина Л.С. Связь удовлетворённости трудом с лояльностью персонала // Вестник магистратуры. – 2018. – №1-3. – С. 198-200.
11. Мызрова К.А., Мусатова И.А. Мотивация персонала как инструмент развития лояльности сотрудников организации // Экономика и социум. – 2017. – №1. – С. 1718-1721.
12. Родионова Ю.В. Мотивация трудовой деятельности. – Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2019. – 57 с.
13. Сахно Ю.С., Арзуманян М.Ю., Антоненко В.Е. Мотивация и лояльность персонала как способ обеспечения кадровой безопасности организации // Экономическая безопасность страны, региона, организаций различных видов деятельности: материалы Третьего Всероссийского форума в Тюмени по экономической безопасности (г. Тюмень, 20-21 апреля 2022 г.). – Тюмень: ТюмГУ-Press, 2022. – С. 399-405.
14. Уткина Д.О. Понятия «удовлетворённость», «лояльность», «вовлеченность» персонала» и их связь с результирующими показателями деятельности компании // Российские регионы в фокусе перемен. – 2022. – Т. 2. –№3. – С. 126-131.
15. Что такое тренинг. Виды тренингов, их цели, функции, методы и проблемы. [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://nemkova.pro/articles/training/ (Дата обращения: 05.12.2024).

© Dranova V.A., second-year master's student, direction 37.04.01 «Psychology», profile «Work Psychology, Management and Organizational Psychology»
Tver, Tver State University
Scientific supervisor – Doctor of Psychology, Associate Professor
Demidenko N.N.

TRAINING LOYALTY TO THE ORGANIZATION AS A WAY TO DEVELOP THE MOTIVATIONAL COMPONENT OF JOB SATISFACTION

Abstract: the article discusses the specific features of loyalty to the organization, work motivation and job satisfaction as subjects of psychological study, and conducts a theoretical review of studies of loyalty to the organization as a way to develop the motivational component of job satisfaction.

The need for a more precise study of this problem in order to select effective ways and methods of influencing loyalty to the organization is pointed out. The proposed goals, objectives and directions of work for training loyalty to the organization as a way to develop the motivational component of job satisfaction are considered.

Keywords: *loyalty, loyalty to the organization, motivation, work motivation, job satisfaction, training*

Статья принята в редакцию 27.12.24 г.
Статья подписана в печать 10.01.25 г.

Зенкова О.А., магистрант II курса, направление 37.04.01 Психология, направленность/профиль «Психология труда и управления, организационная психология»
г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»
Научный руководитель – доктор психологических наук, профессор
Жалагина Татьяна Анатольевна

© Зенкова О.А., 2025

СПЕЦИФИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ФРИЛАНСЕРОВ

Аннотация: исследования профессионального выгорания на сегодняшний день представляют актуальность в аспекте проявления у специалистов разных областей. Основная задача статьи – рассмотрение исследований за последние годы для определения специфики эмоционального выгорания фрилансеров относительно работников по найму. Объектом статьи являются фрилансеры, предметом статьи является профессиональное выгорание фрилансеров. В статье приведены современные дефиниции понятия «эмоциональное выгорание», представлены результаты исследования фрилансеров разных областей и выявлена специфика профессионального выгорания фрилансеров относительно работников по найму. Цель статьи: обзор отечественных и зарубежных исследований специфики эмоционального выгорания фрилансеров. Современные исследования специфики профессионального выгорания фрилансеров позволяют сделать вывод о том, что у самозанятых работников уровень эмоционального выгорания не выше уровня эмоционального выгорания работников по найму, но может быть вызван иными факторами и предпосылками. Рассмотренные в данной статье исследования определяют проблему профессионального выгорания не менее актуальной для самозанятых работников.

Ключевые слова: *профессиональное выгорание, фрилансеры, эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений, работники по найму, самозанятость, самозанятые работники, предпосылки выгорания*

Исследования профессионального выгорания на сегодняшний день представляют актуальность в аспекте проявления у специалистов разных областей. Выгорание сказывается на их продуктивности, отношении к своей деятельности, удовлетворённости собой и своими достижениями. В современном обществе существует разнообразие как различных профессий и отношений между работником и работодателем, так и видов занятости, среди которых выделяют неполную, множественную, временную и удалённую. В период пандемии вируса Covid-19 большое количество работников сменили офисную работу на удалённую или приняли решение о смене деятельности. Возрастание важности информационных технологий и их неотделимости от профессиональной сферы, рост необходимости в услугах, процессы информатизации общества приводят к появлению на рынке труда фрилансеров, то есть «свободно занятых работников» или «самозанятых». Бурлуцкая М.Г. определяет фрилансеров как «свободных работников», не зависящих от конкретного работодателя и определённого места работы, самостоятельно

устанавливающих отношения с заказчиками. Пржиленская Ю.В. определяет фриланс — тип занятости, при котором работник обладает достаточной востребованностью для того, чтобы работать на себя, самостоятельно находить заказчиков и предоставлять им необходимые услуги [3].

На данном этапе востребованность услуг фрилансеров не вызывает сомнений, с самозанятыми сотрудничают как малые предпринимательства, так и крупные организации. Несмотря на свободный график, возможность оценки своих услуг, самостоятельного выбора организации для сотрудничества, проблема выгорания фрилансеров актуальна, как и для офисных работников и работников помогающих профессий. Целью данной статьи является обзор отечественных и зарубежных исследований специфики эмоционального выгорания фрилансеров. Объектом статьи являются фрилансеры, предметом — профессиональное выгорание фрилансеров. По определению Н.Е. Водопьяновой, «выгорание» — это «долговременная стрессовая реакция или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности». Маслач К. определяет профессиональное выгорание как «синдром эмоционального истощения, деперсонализации и снижения личностной результативности, который может возникать среди специалистов, занимающихся разными видами «помогающих профессий» [3, с. 48].

В ноябре 2023 года испанскими учёными опубликовано исследование, целью которого было сравнить индекс эмоционального выгорания между физиотерапевтами-контрактниками и физиотерапевтами-фрилансерами [6]. В исследовании приняли участие 174 физиотерапевта, разделённые на две группы; одна группа состояла из физиотерапевтов, работающих по контракту (n = 87), а другая группа состояла из физиотерапевтов-фрилансеров (n = 87). При сравнении групп исследователи выявили значимые различия: физиотерапевты по контракту, участвовавшие в этом исследовании, имели значительно более высокий индекс синдрома выгорания, чем физиотерапевты-фрилансеры. Также было обнаружено, что другие социально-профессиональные переменные связаны с индексом синдрома выгорания у физиотерапевтов-фрилансеров и физиотерапевтов по контракту. Значимые различия в показателях профессионального выгорания исследователи объясняют типом лечения пациентов, количеством пациентов, проходящих лечение в день, временем, затрачиваемым на одного пациента, и диапазоном годовой заработной платы между физиотерапевтами, работающими по контракту, и фрилансерами. Итак, физиотерапевты-фрилансеры имеют возможность выбирать количество пациентов, время, которое посвятят работе, а также могут самостоятельно устанавливать заработную плату, чем объясняются более низкие показатели профессионального выгорания данной группы. Особенности деятельности самозанятых работников данной профессии способствуют низкому профессиональному выгоранию относительно специалистов данной профессии, работающих по контракту.

Хотя самозанятость часто описывается положительно в отношении организации труда и ее влияния на психическое здоровье, реальность может быть иной [8]. Самозанятость предоставляет свободу в организации своей деятельности, однако возникают и другие трудности, такие как возможные ограничения в доходах, отсутствие границ между работой и жизнью, а также отсутствие поддержки со стороны сверстников и ответственности за сотрудников [8]. Слишком большая свобода и отсутствие чётких границ между работой и досугом могут негативно сказаться на психическом здоровье и способствовать профессиональному выгоранию. Кроме того, другие потенциальные трудности могут быть связаны с отсутствием стабильности дохода, неуверенностью в будущем, сильной зависимостью от собственного здоровья и слабой страховой защитой. Могут возникнуть трудности в виде ежедневного распределения времени и ресурсов. Следовательно, специалисты, выбирающие самозанятость, отличаются от иных работников по преимуществам и проблемам, способствующим профессиональному выгоранию.

Исследование, проведённое шведскими учёными в феврале 2021 года, показало следующие результаты [5]. Выборку составили наёмные работники (n = 14232), самозанятые работники (n = 1034) и комбинаторы (n = 339). Самозанятые сообщили о самом низком уровне проблем с психическим здоровьем в отношении симптомов депрессии, психического истощения и нарушений сна, а работники, занятые в организациях, сообщили о самых высоких уровнях во всех трех группах. Комбинаторы находились между этими двумя группами. Самозанятые работники сообщали о меньшем количестве проблем с профессиональным выгоранием, чем как наёмные работники, так и комбинаторы. Исследователи отметили, что данные согласуется с результатами исследований Дж. Сикоры и Л. Дж. Саха, проведёнными в 2009 году: они обнаружили, что самозанятые работники испытывают стресс средней интенсивности в меньшей мере. Результаты, полученные в группе комбинаторов, показывают, что борьба за организацию самозанятости и организационной занятости не кажется более утомительной, чем просто работа в организации. Однако ни одно из различий не было признано существенным, что может свидетельствовать о том, что, несмотря на различия в типах занятости, требованиях, различия в затрачиваемых ресурсах и восстановлении после стресса равны друг другу для всех трех групп занятости [7].

В России изучением специфики эмоционального выгорания фрилансеров занимались Королева Н.Н., Богдановская И.М. и Гречко В.А. [2]. В эмпирическом исследовании приняли участие 64 респондента в возрасте от 24 до 58 лет, являющиеся работниками организаций (n = 32) и фрилансерами (n = 32). В результате исследования выявлено отсутствие различий в уровне эмоционального выгорания у фрилансеров и сотрудников, работающих по найму, но мотивационно-смысловые предпосылки эмоционального выгорания у данных групп различны. Результаты исследования показали, что смысложизненные ориентации и стиль саморегуляции не играют значимой роли в проявлениях

эмоционального выгорания у самозанятых работников. У самозанятых работников с высоким уровнем профессионального выгорания преимущественно выражены следующие симптомы: эмоциональное истощение и деперсонализация. Авторы связывают данные симптомы с условиями деятельности фрилансеров, которые предполагают свободный, гибкий, но при этом ненормированный график с отсутствием взаимодействия с другими сотрудниками. Основными мотивационно-смысловыми предпосылками личностного отчуждения, деперсонализации у фрилансеров выступают противоречивые жизненные установки, предполагающие положительное отношение к себе и к своей жизни, ориентацию на достижение целей, но также предполагающие пессимизм и страх будущего, нежелание прилагать усилия для достижения целей.

Профессиональное выгорание фрилансеров в значимой мере определяется постоянными отношениями с клиентами, их возможная требовательность; конкуренция с другими специалистами, несоблюдение социальных норм, что приводит к конфликтам, неудачам в работе и, соответственно, снижению репутации. В отличие от работников по контракту, у самозанятых отмечается низкая взаимосвязь эмоционального выгорания с характеристиками эмоционально-смысловой сферы и высокой оценки социальных ожиданий. Таким образом, между уровнем профессионального выгорания фрилансеров и работников, работающих по найму, не было выявлено различий, однако авторы выделяют различия в предпосылках эмоционального выгорания. Полученные данные согласуются с результатами исследований, в которых были выявлены следующие личностные предпосылки эмоционального выгорания самозанятых специалистов: враждебность, тревожность, напряжённость, стремление к чрезмерному контролю других людей, снижение личностных ресурсов. Эмоциональному выгоранию самозанятых работников способствуют дистресс в условиях фриланса, связанный с переживанием одиночества, нехваткой общения, нервно-психической напряжённостью, повышенными требованиями работника к себе, профессиональной изоляцией [2].

Исследование Затулинской О.В. выявляет различия в специфике профессионального выгорания офисных работников и фрилансеров [1]. Специфика профессионального выгорания фрилансеров, по О.В. Затулинской, проявляется в чувстве безысходности ситуации, «загнанности в клетку», связанной с давлением психотравмирующих обстоятельств. Отмечается высокий уровень редукции личных достижений, сниженная вера в себя и в достижение успеха в будущем. По уровню тревожности у самозанятых и офисных работников различий не выявлено, что сопоставимо с выводами Королевой Н.Н., Богдановской И.М. и Гречко В.А. о различиях в предпосылках эмоционального выгорания при отсутствии различий в уровне профессионального выгорания фрилансеров и работников по найму. У офисных работников, в отличие от фрилансеров, одной из причин профессионального выгорания рассматриваются условия офиса, график работы и коммуникации внутри коллектива. Согласно

результатам исследования, уровень профессионального выгорания офисных работников выше уровня профессионального выгорания фрилансеров [1].

Таким образом, современные исследования специфики профессионального выгорания фрилансеров позволяют сделать вывод о том, что у самозанятых работников уровень эмоционального выгорания не выше уровня эмоционального выгорания работников по найму, но может быть вызван иными факторами и предпосылками. Рассмотренные в данной статье исследования определяют проблему профессионального выгорания не менее актуальной для самозанятых работников, мы планируем продолжить исследования в данной области. Данная статья будет полезна для ознакомления с современными отечественными и зарубежными исследованиями в области эмоционального выгорания в условиях фриланса.

Список литературы:

1. Затулинская О.В. Исследование эмоционального выгорания офисных сотрудников и фрилансеров. [Электронный ресурс] – Екатеринбург: Уральский гуманитарный институт, Кафедра общей и социальной психологии, 2021. – 92 с. – Режим доступа: http://elar.urfu.ru/handle/10995/100821 (дата обращения 11.11.2024)

2. Королева Н.Н., Богдановская И.М., Гречко В.А. Мотивационно-смысловые предпосылки выгорания фрилансеров [Электронный ресурс] // Мир науки. Педагогика и психология. – 2023. – Том 11. - №1. – С. 1-12. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsionno-smyslovye-predposylki-emotsionalnogo-vygoraniya-frilanserov/viewer (дата обращения 11.11.2024)

3. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. Практикум по социальной психологии. – СПб.: Питер, 2011. – 432 с.

4. Пржиленская Ю.Г. Социально-философский анализ труда в контексте перехода к новому технологическому укладу [Электронный ресурс] // Гуманитарный вестник. – 2021. – №2. – С. 1-16. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-filosofskiy-analiz-truda-v-kontekste-perehoda-k-novomu-tehnologicheskomu-ukladu/viewer (дата обращения 11.11.2024)

5. Bergman1 L.E., Bernhard-Oettel C., Bujacz A., Leineweber C., Toivanen S. Comparing Depressive Symptoms, Emotional Exhaustion, and Sleep Disturbances in Self-Employed and Employed Workers: Application of Approximate Bayesian Measurement Invariance. – 2020. [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.598303/fulldoi.org/10.3389/fpsyg.2020.598303 (дата обращения 11.11.2024)

6. Grande-Alonso Mónicaa, Castillo-Alcañiz Beatriza, Paraíso-Iglesias Pabloa, Cuenca-Martínez Ferrand, La Touche Roya Vidal-Quevedo Celiaf Comparative analysis of the burnout syndrome index between contract and freelance physiotherapists: An observational study // Work. – 2023. – Vol. 76, - № 3. – P. 1135-1144.

7. Sikora J., Saha L.J. Vocational education, self−employment and burnout among Australian workers. // Aust. J. Soc. – 2009. – Issues 44. – P. 55–72. doi: 10.1002/j.1839-4655.2009.tb00130.x

8. Stephan U. (2018). Entrepreneurs' mental health and well-being: a review and research agenda. Acad. Manag. // Perspect. – 2017/ - № 32 – P. 290–322. doi: 10.5465/amp.2017.0001.

©Zenkova O.A., second-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.

SPECIFICITY OF EMOTIONAL BURNOUT OF FREELANCERS

Abstract: research on professional burnout today is relevant in terms of its manifestation among specialists in different fields. The main objective of the article is to review research in recent years to determine the specifics of emotional burnout among freelancers relative to hired workers. The object of the article is freelancers, the subject of the article is professional burnout of freelancers. The article presents modern definitions of the concept of "emotional burnout", presents the results of a study of freelancers in different fields and identifies the specifics of professional burnout of freelancers relative to hired workers.Purpose of the article: review of domestic and foreign studies of the specifics of emotional burnout among freelancers. Modern research into the specifics of professional burnout among freelancers allows us to conclude that the level of emotional burnout among self-employed workers is not higher than the level of emotional burnout among employees, but can be caused by other factors and prerequisites. The studies discussed in this article identify the problem of professional burnout as no less relevant for self-employed workers.

Keywords: *professional burnout, freelancers, emotional exhaustion, depersonalization, reduction of personal achievements, employees, self-employment, self-employed workers, preconditions for burnout*

Статья принята в редакцию 27.12.24 г.
Статья подписана в печать 10.01.25 г.

Калашникова Е.А., магистрант I курса, направление 37.04.01 Психология, направленность/профиль «Психология труда и управления, организационная психология»
г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»
Научный руководитель – доктор психологических наук, доцент
Демиденко Надежда Николаевна

© Калашникова Е.А., 2025

КРИЗИС РОЛЕВОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ У ЖЕНЩИН, ВЫХОДЯЩИХ ИЗ ДЕКРЕТА, КАК ПОТЕНЦИАЛЬНЫХ СУБЪЕКТОВ ТРУДА

Аннотация: в статье анализируется кризис ролевого самоопределения женщин, влияние декрета на женскую идентичность, рассматриваются основные причины кризиса женщины как потенциального субъекта труда.

Ключевые слова: *декрет, кризис, ролевое самоопределение женщин*

Актуальность темы кризиса ролевого самоопределения женщин, выходящих из декрета, как потенциальных субъектов труда обусловлена комплексными изменениями, происходящими в социальной и экономической жизни современных обществ. Декретный отпуск зачастую воспринимается как временная пауза в карьере, однако по его окончании женщины сталкиваются с множеством вызовов. Возвращение к профессиональной деятельности сопряжено с необходимостью адаптироваться к новым условиям, часто требующим переосмысления своей роли в семье и обществе.

Роль матери, имеющей опыт заботы о ребёнке, может вступать в конфликт с карьерными амбициями, что приводит к внутреннему кризису самоопределения. Ощущение угрозы утраты профессиональной идентичности порождает тревогу и стресс. Кроме того, общественные стереотипы, связанные с женскими обязанностями, создают дополнительные барьеры. Важно понимать, что поиск гармонии между семейной и профессиональной сферами требует не только индивидуальных усилий, но и поддержки со стороны общества, работодателей и государства. Поэтому исследование данного кризиса, его последствий и путей преодоления, становится актуальной задачей для психологов, социологов и всех, кто интересуется вопросами гендерного равноправия и социальной интеграции женщин.

Цель: выявить причины кризиса ролевого самоопределения у женщин, выходящих из декрета и определить способы выхода из него.

На протяжении жизни человек занимается определённой деятельностью, с момента рождения формируется его личность, а в старших классах школы происходит процесс профессионального самоопределения. Самоопределение (англ. «self-determination») – процесс и результат выбора личностью своей

позиции, целей и средств самоосуществления в конкретных обстоятельствах жизни; основной механизм обретения и проявления человеком свободы [10, с. 8].

Профессиональное самоопределение — это процесс формирования личностью своего отношения к профессионально-трудовой среде и способ ее самореализации. Это длительный процесс согласования внутриличностных и социально-профессиональных потребностей, который происходит на протяжении всего жизненного и трудового пути. Профессиональное самоопределение предполагает выбор карьеры, сферы приложения сил и личностных возможностей [10, с. 7].

К периоду ранней взрослости (первый период зрелости от 20 до 40 лет, согласно классификации Г. Крайга) в норме человек уже имеет профессиональное самоопределение, является субъектом труда и имеет определённый опыт работы. Именно в данный период чаще всего происходит формирование семьи и рождение детей. Рождение ребёнка – важный жизненный этап в каждой семье. Согласно статистическим данным за 2023 год, в семьях, где родились дети, в декретный отпуск ушли 98 % женщин и 2 % мужчин (11 млн женщин и 30 тыс. мужчин) соответственно. Декрет оказывает большее влияние на профессиональное развитие женщин. Это период, когда могут меняться ее ценности, карьера уходит на второй план, а уход за ребёнком выходит на первый план.

Окончание декретного отпуска и выход женщины в профессиональную сферу часто бывает сложным периодом. По окончании декретного отпуска женщина зачастую стоит перед выбором между семьёй и профессиональной деятельностью, выступая в качестве потенциального субъекта труда, переживая сложный ролевой конфликт, который сопровождается ощущением давления со стороны социума или руководства с прежней работы. Данный ролевой конфликт в ряде научных исследований определяется как кризис ролевого самоопределения [1; 5; 6; 8]. Авторы работ, посвящённых кризису ролевого самоопределения женщин, выходящих из декрета, выделяют ряд причин и вариантов проявления данного феномена. На основании анализа имеющихся данные о причинах и вариантах проявления кризиса ролевого самоопределения, мы систематизировали и обобщили научный материал и представим его в виде таблицы (таблица 1).

Таблица 1.

Причины и проявление кризиса ролевого самоопределения

Причины кризиса ролевого самоопределения:	Проявление кризиса ролевого самоопределения:	Автор:
Синдром суперженщины (стремление иметь в жизни семью, детей, карьеру и превосходно выполнять все обязанности.	Рост чувства вины характеризующееся высокой устойчивостью и множественностью сфер проявления, а именно: отношение женщины к детям, мужу, работе, самой	Алешина Ю. Е., Лекторская Е. В.

	себе, снижение самооценки [1].	
Социокультурные стереотипы.	Чувство вины по отношению к себе и окружающим, снижение самооценки, повышение тревожности и потеря идентичности [8, с. 95].	Кудинов С. И.
Изменение жизненных приоритетов после рождения ребёнка.	Конфликт между желанием продолжить карьеру, реализоваться в профессиональной сфере, обеспечить материальную поддержку семье и желанием проводить больше времени с ребёнком. Пересмотр жизненных приоритетов и ценностей [9, с. 145].	Лапик В. В.
Общественное давление.	Переосмысление личных амбиций, изменение отношения к семье и работе, поиск баланса в системе семья - карьера [2, с. 59].	Ассаджиоли Р.
Негативное отношение окружающих; гендерные стереотипы.	Чувство неполноценности, сомнения в своих собственных способностях, рост стресса и чувства неудовлетворённости жизнью. Ощущение потери своей роли и идентичности [5, с. 105].	Денисова Е. А.
Внутренние противоречия женщин, находящихся в декрете.	Поиск баланса семья-работа, повышение тревожности, снижение самооценки [4, с. 51].	Винникот Д. В.
Отсутствие поддержки со стороны близкого окружения.	Нежелание делегировать часть своих задач, невозможность поделиться своими переживаниями. [6, с. 26]	Коростылева Л. А.
Социальная изоляция во время нахождения в декрете.	Утрата идентичности и сильная привязанность к ребёнку, снижение самооценки и ухудшение самочувствия. [3, с. 89].	Васягина Н. Н.

В связи с тем, что обычно в декрет женщины уходят с определённой должности в определённой организации, а на период нахождения женщины в декрете данное место трудоустройства закреплено за ней, то по окончании

декретного отпуска предполагается выход женщины на прежнее место работы. В случае, когда женщина, выходящая из декретного отпуска, сталкивается с кризисом ролевого самоопределения, ее трудовая мотивация снижается, а соответственно снижается продуктивность труда. Часть женщин, не желают возвращаться на предыдущее место трудоустройства, рассматривают вариант кардинальной смены сферы трудовой деятельности, что подтверждается данными Росстата за 2021 г.: согласно проведённому опросу, 72% россиянок вернулись на прежнее место работы, оставшиеся 28% место работы поменяли. Чаще всего женщины принимают решение по смене места работы по личной инициативе [11].

Проанализировав основные причины и формы проявления кризиса ролевого самоопределения у женщин, выходящих из декретного отпуска, мы смогли выделить имеющиеся взаимосвязи между самим кризисом ролевого самоопределения, социальным давлением, которое ведёт к потере идентичности, уровнем тревожности, самооценкой и трудовой мотивацией. Результат теоретического анализа и систематизации данных представим в виде схемы (рисунок 1).

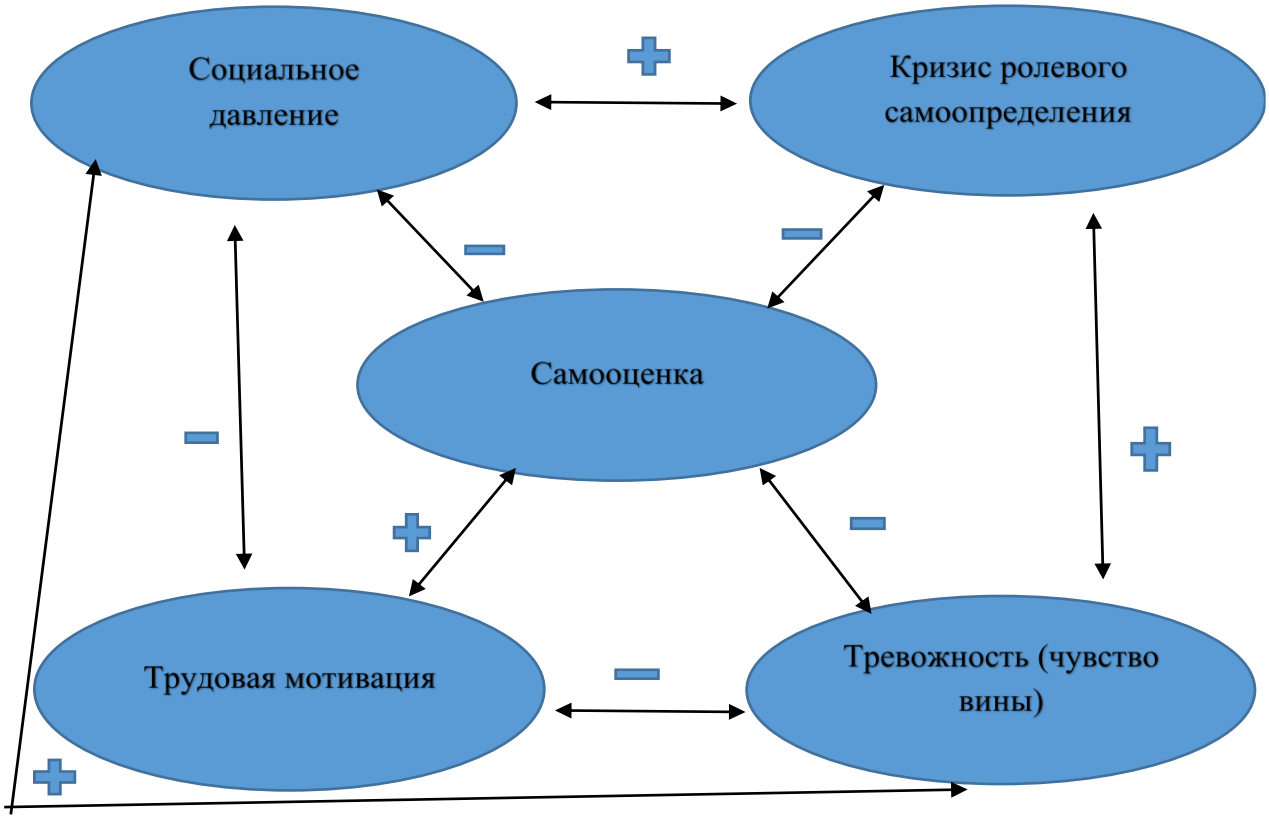


Рисунок 1. Взаимосвязи между кризисом ролевого самоопределения, социальным давлением, уровнем тревожности, самооценкой и трудовой мотивацией женщины как потенциального субъекта труда

Так как кризис ролевого самоопределения оказывает негативное воздействие на женщину, то важной задачей является оказание психологической помощи с целью улучшения эмоционального самочувствия женщин. Для того, чтобы улучшить уровень самоопределения, женщины могут обратить внимание на свои личностные черты, таланты и увлечения. Изучение своих уникальных качеств и желаний поможет выявить новые возможности для саморазвития и самореализации. Поддержка со стороны близких и профессиональных консультантов также может сыграть важную роль в этом процессе [7, с. 85].

С нашей точки зрения, в качестве психологической помощи женщинам, выходящим из декрета, для преодоления кризиса ролевого самоопределения эффективно применение технологии профориентационного коучинга. Одной из распространённых причин кризиса ролевого самоопределения выделяют социальное давление, в результате которого увеличивается уровень тревожности, снижается самооценка и трудовая мотивация. С помощью профориентационного коучинга можно снизить уровень тревожности, повысить трудовую мотивацию и самооценку, помочь в поиске баланса в системе семья – карьера. Профориентационный коучинг позволяет выявить внутренние ресурсы и мотивацию, которые могут быть использованы для достижения профессиональных целей. Кроме того, коучинг помогает разработать стратегию возвращения на работу, включая план действий, который учитывает как профессиональные, так и личные аспекты личности.

Итак, для женщин, выходящих из декрета, кризис ролевого самоопределения – это сложный период, но при наличии правильных стратегий преодоления его, он может стать возможностью для личностного роста и саморазвития [3, с. 89]. Рефлексия над собственными ценностями и приоритетами, изучение личностных качеств и талантов, планирование и установление целей, поддержка и бережное отношение к себе – это важные составляющие процесса преодоления кризиса самоопределения и возвращения к ощущению уверенности и целостности.

Список литературы:

1. Алешина Ю.Е., Лекторская Е.В. Ролевой конфликт работающей женщины // Вопросы психологии. – 1989. – №5. – С. 80–88.

2. Ассаджиоли Р. Психосинтез: Принципы и техники. – М.: Эксмо, 2022. – 416 с.

3. Васягина Н.Н., Рыбакова Е.Н. Структурно-содержательный анализ самосознания матери // Образование и наука. – 2021. - № 2(44). – С. 75-84.

4. Винникотт Д.В. Мать и дитя. – Екатеринбург: ЛИТУР, 2020. – 296 с.

5. Денисова Е.А., Николаева С.Ю. Теоретические аспекты проблемы возрастных особенностей самореализации личности женщин // Концепт. – 2021. - № 04. – С. 141-145.

6. Коростылева Л.А. Проблемы самореализации личности в системе наук о человеке // Психологические проблемы самореализации личности. – СПб.: Питер, 2021. – С. 3-19.
7. Кудинов С.И. Психология любознательности: Теоретические и прикладные аспекты. – Бийск: НИЦ, БиГПИ, 2020. – 273 с.
8. Кудинов С.И. Функционально-стилевой подход в исследовании самореализации личности // Наука. Образование. Практика: сб. материалов региональной межвузовской научно-практической конференции. – Уфа: Восточный университет, 2021. – С. 37-41.
9. Лапик В.В. Самоактуализация личности (Психологический инструментарий). – М.: Лига профессиональных имиджмейкеров, 2021. – 117 с.
10. Мухарлямова А.Ю. Основы профориентологии. Конспект лекций. - Казань: Казанский федеральный университет, 2014. – 248 с.
11. В Росстате рассказали, сколько россиянок меняют работу после декрета [Электронный ресурс] – РИА Новости, 19.01.2022. – Режим доступа: https://ria.ru/20210715/dekret-1741317339.html (дата обращения 05.12.2024)

© Kalashnikova E.A., first-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.

CRISIS OF ROLE SELF-DETERMINATION IN WOMEN COMING FROM DECREE AS POTENTIAL SUBJECTS OF LABOR

Abstract: the article analyzes the crisis of women's role self-determination, the impact of maternity leave on women's identity, and examines the main reasons for the crisis of women as a potential subject of labor.

Keywords: *maternity leave, crisis, role self-determination of women*

Статья принята в редакцию 27.12.24 г.
Статья подписана в печать 10.01.25 г.

Комарова М.В., магистрант I курса, направление 37.04.01 Психология, направленность/профиль «Психология труда и управления, организационная психология»
г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»
Научный руководитель – доктор психологических наук, доцент
Демиденко Надежда Николаевна

© Комарова М.В., 2025

КЛЮЧЕВЫЕ ИДЕИ КОНЦЕПЦИИ WORK-LIFE BALANCE (БАЛАНС МЕЖДУ РАБОТОЙ И ЛИЧНОЙ ЖИЗНЬЮ)

Аннотация: целью статьи является теоретическое изучение ключевых идей концепции Work-life balance, от исторических предпосылок ее возникновения до современной реальности. Выделяются два подхода к пониманию этой концепции и описывается элемент концепции, имеющий название Work-life blend. В статье характеризуется понятие позитивной психологии, также и о том, как взаимосвязаны принципы концепции Work-life balance и качество трудовой и личной жизни человека.

Ключевые слова: *Work-life balance (баланс между работой и личной жизнью), качество жизни, рабочее и личное время, позитивная психология, Work-life blend (смесь работы и личной жизни)*

Проблематика баланса работы и личной жизни активно изучается учёными в последние десятилетия. В российской действительности исследователи отмечают тенденцию к росту неудовлетворённости людей сложившимися затратами времени на рабочую деятельность и другие сферы личной жизни. Истоки противопоставления жизни и работы заложены историческими процессами разделения труда, выделением границ между общественной и частной сферой социальной жизни, а также разделением ценностных ориентиров каждого человека в социуме. Концепция Work-life balance привлекает к себе интерес не только научные сообщества, но сообщества профессиональных психологов труда, т.к. на самом деле, полное подчинение всей своей жизни «любимой работе», отказ от других человеческих радостей – это симптомы тяжёлого психологического нарушения, в серьёзных формах приводящие к эмоциональному выгоранию [7 с. 30].

В начале XX века философия «тэйлоризма» [4, с. 17], основной целью которой было повышение экономической эффективности за счёт увеличения производительности труда работником, постепенно замещается представлениями учёных на другие подходы, направленные на повышение удовлетворённости от труда и на то, как трудовая деятельность совмещается с другими сферами жизни. Ещё в 70-80-е гг. прошлого столетия большинство руководителей различных организаций рассматривали работу и личную жизнь своих сотрудников как взаимоисключающие конкурентные приоритеты, где выигрыш в одном означал потери в другом [7, с. 31]. Это касается не только западноевропейского и североамериканского бизнеса, но и советского

социалистического планового производства, где основной лозунг гласил «во имя человека и во благо человека». С развитием постиндустриальных обществ проблема баланса между жизнью и работой становится ещё более актуальной. А в современной информационно-технологической среде увеличение требований к сотруднику, росту скорости производственных изменений, а также своевременной реакции на рабочие проблемы способствует появлению социально-трудовой напряжённости у людей. Возникает необходимость уделять больше времени работе за счёт досуга и личной жизни. Таким образом, актуальность концепции Work-life balance обоснована реальными проблемами жизни сотрудников организации, растущего числа людей, стремящихся гармонично соединять две сферы: рабочую и личную жизнь.

Следует отметить, что в современных источниках нет чёткого однозначного определения понятия Work-life balance [2, с. 5]. Это произошло потому, что с одной стороны, термин «баланс» отражает напряжённость между тем, что человек должен делать (работать), и тем, что он хочет делать (осуществлять личные интересы и потребности). С другой стороны, если под балансом понимать некоторое равновесие между составляющими его жизни, то предполагается, что можно выработать определённые рекомендации, следуя которым, можно достичь данного равновесия.

Некоторые западноевропейские организационно-психологические исследования доказали, что тот, кому плохо на работе, вряд ли может быть счастлив и наоборот. Согласно исследованиям, проведённым в London Hazards Centre, можно выяснить, что чрезмерная вовлеченность работников [1, с. 5], продолжительность рабочего времени, оказывают влияние на общее физическое и психологическое здоровье сотрудников, что в свою очередь ухудшает семейную жизнь. Британское правительство осознало эту реальность и начало предпринимать усилия, чтобы сбалансировать работу и домашнюю жизнь своих сотрудников, предлагая альтернативы, например, такие как возможность работать из дома или не в графике [там же].

Таким образом, сотрудник организации встаёт перед выбором: или он ищет возможности выполнять свои обязательства перед работодателем [2, с. 8], одновременно выполняя домашние обязательства, связанные с воспитанием детей, помощью близким и др., или находит оптимальное решение, при котором он будет удовлетворён текущей жизнью, имея все возможности реализовывать свои значимые ценности. Эти идеи согласуются с концептами позитивной психологии.

Это направление психологии, в отличие традиционных исследований, которые сконцентрированы на исследовании психологических проблем и заболеваний, рассматривает ситуацию с их отсутствием, концентрируя внимание на здоровье, норму, не требующую улучшения. В этом подходе для работника важно не только, насколько работа даёт возможность выполнять бытовые заботы, но и насколько работа в целом соответствует человеку, какие свои цели

и ценности он может воплотить в жизнь при помощи профессиональной деятельности [6, с. 3].

Таким образом, проблематика концепции Work-life balance включает в себя как умение разграничивать рабочее и личное время, так и повышение качества трудовой жизни человека как фундамент общей удовлетворённости жизнью.

Анализируя научные работы, можно выделить основные факторы, детерминирующие высокое качество трудовой жизни:

- удовлетворяющий индивидуальные потребности и способности труд,
- идеально спланированная работа с минимальными психическим напряжением,
- комфортные условия труда и помощь в совмещении потребностей, диктуемых работой и личной жизнью,
- достойное вознаграждение,
- степень удовлетворённости работой.

Следует также отметить негативные последствия нарушения баланса, которые приводят к снижению эффективности трудового процесса и ухудшению общего психологического состояния сотрудника: трудовой стресс и синдром выгорания. Вот эти видимые причины: боязнь потерять работу, давление рабочего графика, ролевой конфликт (т.е. неопределённость в отношениях с человеком, исполняющим какую-либо производственную роль), невозможность контролировать свою трудовую деятельность.

В концепции Work-life balance работа и личная жизнь все же разграничены и человек просто ищет баланс между ними. Новая идея, основной фокус которой лежит на объединении рабочих и личных дел, ставя приоритетные задачи, имеет название Work-life blend (смесь работы и личной жизни» [3, с. 3]. Эта концепция активно распространилась во время пандемии COVID-19. Именно в тот момент произошёл резкий скачок в развитии онлайновых сервисов, мобильных приложений и экосистем. Предполагается, что на практическом уровне график работы становится гибким, вариативным (например, «сижу с ноутбуком на берегу моря»), а на философском уровне концепция предполагает восприятие профессиональной деятельности не как чего-то чужеродного – мешающего наслаждаться жизнью, а как ее органичного элемента. Таким образом, концепция Work-life blend постулирует, что у человека есть возможность работать в то время, когда работник выполняет свои прямые обязанности и пользуется ресурсами, необходимыми ему для работы; также он может сам управлять этим временем и внедрять личные дела в рабочие будни.

Можно выделить следующие ключевые идеи концепции Work-life balance:

1) Правильно определять жизненные цели и расставлять приоритеты этих целей без лишнего эмоционального напряжения;

2) Иметь достаточное количество времени и сил для хобби;

3) Обладать гармоничными отношениями внутри семьи;

4) Получать ощущение полноты жизни.

Представляется, что научно-психологический анализ этого баланса должен сосредоточиться именно на личностных, субъективных факторах.

Технология баланса для любого работника предполагает комплексный подход компании к его жизни с целью повышения его продуктивности:

1) изучение основных аспектов жизни сотрудника: цели и приоритеты (возможный метод: анкетирование);

2) психологическое просвещение в рамках идей рассматриваемой концепции;

3) проведение коучинговых сессий с сотрудниками, имеющих нарушение баланса между работой и личной жизнью; для повышения лояльности и расстановки личных границ сотрудников; разработка индивидуального плана работы сотрудника (тайм-менеджмент, допуск форс-мажоров и др.)

Концепция Work-life balance крепко укореняется в российском исследовательском контексте [3, с. 5], так как у общества и организаций имеется неизбежный запрос на ее ключевые идеи [5, с. 7]. Предполагается, что работники вследствие этого баланса выигрывают в удовлетворённости жизнью и, соответственно, имеют более высокий уровень психологического здоровья.

Представляется, что идеи концепции будут активно изучаться наукой в прикладном контексте, в частности, исследования могли бы быть направлены на рассмотрение взаимосвязи между воспринимаемым уровнем достигнутого баланса и субъективным благополучием личности, что в дальней перспективе способно повысить эффективность программ поддержки профессионального здоровья сотрудников в различных сферах трудовой деятельности.

Список литературы:

1. Адмедханова Р.А. Роль мотивации в повышении эффективности профессиональной деятельности сотрудников организации // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. – 2023. – Т. 17. - № 3. – С. 101-107. DOI: 10.31161/1995-0659-2023-17-3-101-107

2. Апсите А. Теоретические аспекты изучения факторов, влияющих на организацию рабочего и личного времени // Балтийский регион. – 2021. – Т. 13. - № 2. – С. 52—63. DOI: 10.5922/2079-8555-2021-2-3

3. Димитрова Е.К., Тонких Н.В. Удовлетворённость балансом рабочего времени в зависимости от социальных метрик респондентов: российский и европейский кейсы [Электронный ресурс] // Human progress. – 2020. – Т. 6. – Вып. 1. – С. 1-9. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/udovletvorennost-balansom-rabochego-i-lichnogo-vremeni-v-zavisimosti-ot-sotsialnyh-metrik-respondentov-rossiyskiy-i-evropeyskiy-keysy/viewer (дата обращения 02.12.2024)

4. Лавров А.Ю., Рыбакова О.И. История менеджмента. – Чита: ЧитГУ, 2005. – 264 с.

5. Рождественская Е.Ю., Исупова О.Г. Баланс жизни и работы: семья, свободное время, трудовая деятельность [Электронный ресурс] // Мониторинг

общественного мнения: Экономические и социальные перемены. – 2019. -№3. – С. 3-7. DOI.Org/10.14515/monitoring.2019.3.01. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/balans-zhizni-i-raboty-semya-svobodnoe-vremya-trudovaya-deyatelnost/viewer (дата обращения 02.12.2024)

6. Розенова М.И., Киселев С.Н. Позитивная психология в России: проблемы терминологии и целей // Педагогика и психология образования. – 2013. - №1. – С. 87-96.

7. Штроо В.А., Кольцова Е.А. Work-life balance, или есть ли жизнь после работы // Психология в экономике и управлении. – 2012. - №2. – С. 30- 37 с.

©Komarova M.V., first-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.

KEY IDEAS OF THE WORK-LIFE BALANCE CONCEPT (WORK-LIFE BALANCE)

Abstract: the purpose of the article is a theoretical study of the key ideas of the Work-life balance concept, from the historical background of its emergence to modern reality. Two approaches to understanding this concept are identified and an element of the concept called Work-life blend is described. The article describes the concept of positive psychology, as well as how the principles of the concept of Work-life balance and the quality of a person's work and personal life are interconnected.

Keywords: *Work-life balance (balance between work and personal life), quality of life, working and personal time, positive psychology, Work-life blend (a mixture of work and personal life)*

Статья принята в редакцию 27.12.24 г.
Статья подписана в печать 10.01.25 г.

Порхун А.Ю., магистрант II года обучения, направление 37.04.01 Психология, направленность/профиль «Психология труда и управления, организационная психология»
г. Тверь, Тверской государственный университет
Научный руководитель – доктор психологических наук, доцент
Демиденко Надежда Николаевна

© Порхун А.Ю., 2025

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОМПОНЕНТЫ АНАЛИЗА И ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: в данной статье проанализирована управленческая деятельность руководителей среднего звена организации с позиций мотивационно-компетентностного подхода. Представлена модель, описывающая психологическую структуру анализа и оценки эффективности управленческой деятельности.

Ключевые слова: *мотивационно-компетентностный подход, управленческая деятельность, субъект профессиональной деятельности, психологическая структура.*

Одним из неоспоримых результатов человеческого прогресса является усложнение систем и структур, в которые включён человек. Особенно это проявляется в хозяйственной деятельности в общем, и в производственных системах, в частности. Данное усложнение предъявляет повышенные требования и к управленцам, ведь производственная система не может быть эффективной без адекватного требованиям управления.

Проблема управленческой эффективности довольно активно исследуется и в отечественной [3, 6], и в зарубежной науке [9, 10]. Благодаря усилиям таких исследователей как А.В. Карпов, П.М. Керженцев в современной науке есть подробный и системный анализ управленческой деятельности. Помимо этого, различными исследователями неоднократно описаны необходимые для эффективной управленческой деятельности знания, умения и навыки [7], а также черты характера, присущие успешным менеджерам [4]. Однако, как показывает практика, этих научных знаний недостаточно для подготовки управленцев, отвечающих требованиям современных производственных систем, в объёмах, хоть сколько-нибудь достаточных для закрытия потребностей экономики. Этим и обоснована актуальность настоящего исследования.

Задачей является построение комплексной модели психологической структуры анализа и оценки эффективности управленческой деятельности, учитывающей все необходимые аспекты данного феномена. Эта задача подразумевает как объединение уже имеющихся концепций и научных знаний в систему, так и поиск недостающих частей психологического содержания управленческой деятельности, которые дополнят модель и сделают описание феномена действительно целостным.

Методологической основой исследования выступает мотивационно-компетентностный подход, разработанный Н.Н. Демиденко (2020г.).

Мотивационно-компетентностный подход разработан с целью преодолеть дихотомию между профессионализмом личности и профессионализмом деятельности [1]. Н.Н. Демиденко предлагает новую структуру профессионализма, приведённую на рисунке 1 [там же, с. 248].

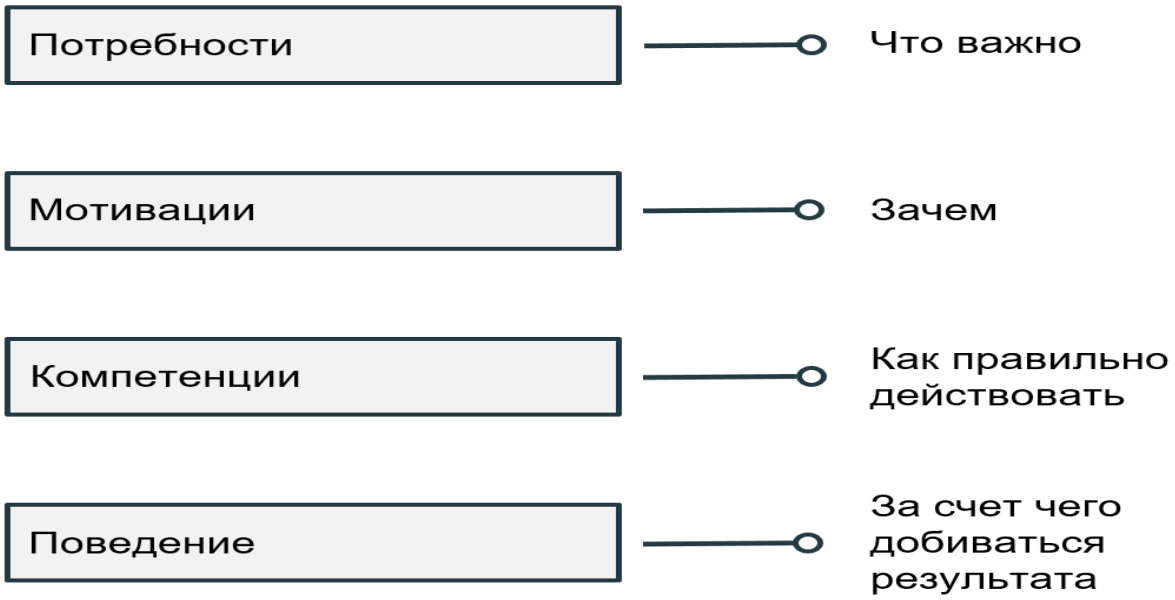


Рисунок 1. Структура профессионализма

Данная структура профессионализма, будучи рассмотренной в контексте управленческой деятельности, является, с нашей точки зрения, вполне приемлемой для решения поставленной задачи.

В статье ограничимся анализом управленческой деятельности руководителей среднего звена. Для данного уровня менеджмента характерны четыре основные функции, необходимые для реализации управленческого цикла: планирование, организация, мотивация и контроль [2; 5]. Следовательно, схема управленческой деятельности руководителя среднего звена может быть представлена следующим образом (рисунок 2):

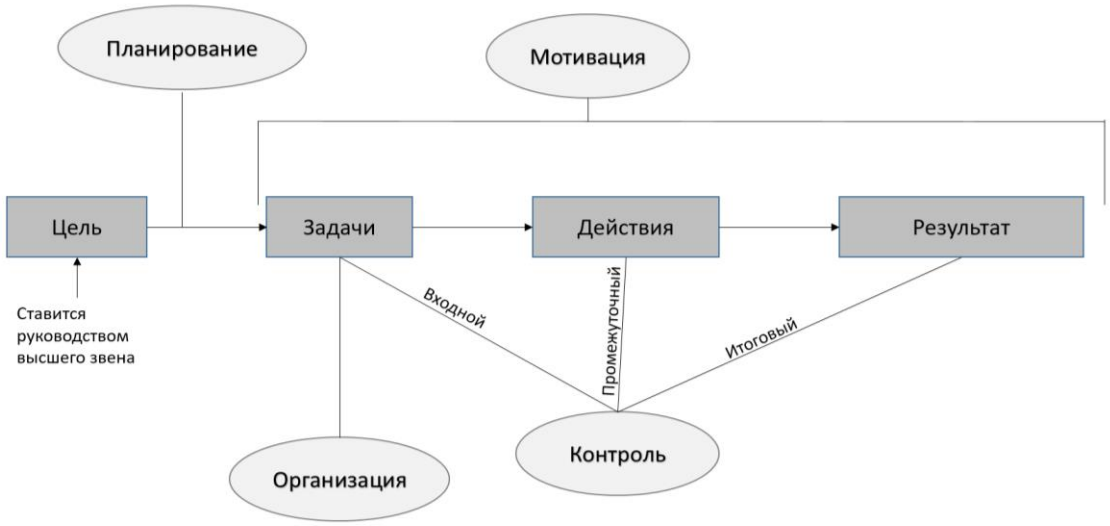


Рисунок 2. Структура управленческой деятельности

На основе данной схемы конкретизируем профессионализм руководителя как комплексный психологический феномен, позволяющий субъекту труда эффективно управлять производственной системой посредством планирования и организации процессов, мотивации подчинённых и контроля их работы.

Опираясь на данное определение и положения мотивационно-компетентностного подхода, можно определить структуру внутренней мотивации руководителя как субъекта профессиональной деятельности.

Мотивация руководителя вести себя профессионально, т.е. эффективно реализовывать основные управленческие функции, строится не только на базовых нуждах и стремлениях, но и на системе ценностей, отражающей его отношение к собственному труду, труду своих подчинённых и результатам профессиональной деятельности.

Однако, поведение субъекта труда определяется также его компетенциями, то есть достаточными знаниями, умениями и навыками, а также профессионально важными качествами, позволяющими успешно исполнять профессиональные функции. Н.С. Субочев и Т.Г. Архипова [8] дополняют структуру компетенции ценностными ориентациями субъекта труда, показывая таким образом неразрывную взаимосвязь между компетенциями и мотивацией профессионала (рисунок 3).



Рисунок 3. Структура компетенции

Систематизируя вышеприведённые положения, можно представить психологическую структуру анализа и оценки эффективности управленческой деятельности следующим образом (рисунок 4):

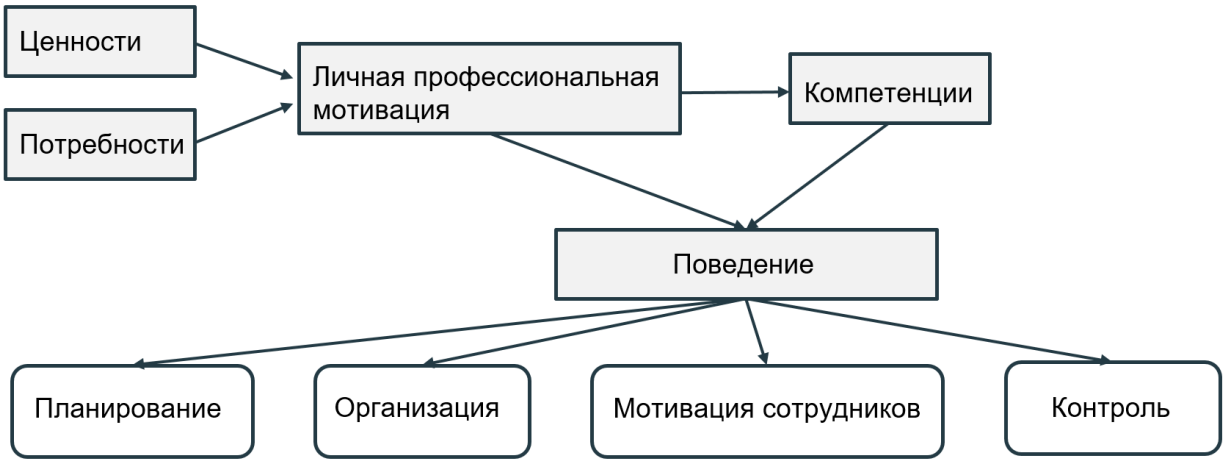


Рисунок 4. Психологические компоненты анализа и оценки эффективности управленческой деятельности

Заметим, что ценности и потребности субъекта труда определяют его личную профессиональную мотивацию, которая в свою очередь детерминирует его стремление развивать собственные компетенции. Трудовое поведение зависит и от профессиональной мотивации, и от компетенций субъекта. Иными словами, при адекватно сформированной профессиональной мотивации и достаточном развитии компетенций руководитель среднего звена хочет и может эффективно исполнять свои управленческие функции.

Предложенная модель адекватно отражает психологические аспекты феномена управленческой эффективности и их взаимосвязи между собой.

Данная модель может быть полезна при разработке программ развития и оценки и психологического сопровождения руководителей среднего звена.

Список литературы:

1. Демиденко Н.Н. Мотивационно-компетентностный подход к профессионализму научно-педагогического труда преподавателя высшей школы.: дис. … д-ра псих. наук: 19.00.03/Демиденко Надежда Николаевна – Тверь, 2020. – 869 с.
2. Карпов А.В. Психология менеджмента. – М.: Гардарики, 2005. – 584 с.
3. Колосова Г.В. Сравнительный анализ отечественного и зарубежного опыта эффективной управленческой деятельности // Социология и право. – 2018. - №1 (39). – С. 6-13.
4. Краснокутская А.С. Личностные особенности менеджеров, управляющих бизнес-системами на разных этапах развития // Известия Саратовского университета. Сер. Философия. Психология. Педагогика. – 2008. – Т. 8. – Вып. 2. – С. 89-92.
5. Порхун А.Ю. Анализ возможностей применения компетентностного подхода к оценке эффективности управленческой деятельности. // Психология, образование: актуальные и приоритетные направления исследований: материалы международной научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых учёных и их наставников, посвящённой Году семьи, 24–25 апреля 2024 г. / Под ред. И.А. Бариляк., Е.С. Ребриловой. – Тверь: Издательство Тверского государственного университета, 2024. – С. 152-166.
6. Родионов А.В. Факторы и условия повышения качества управленческой деятельности // Экономика и социум. – 2022. - №9 (100). – С. 815-820.
7. Романова Е. 99 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы. – СПб.: Питер, 2003. – 464 с.
8. Субочев Н.С., Архипова Т.Г. Компетентностный подход в управлении персоналом: учебное пособие. – Волгоград: Издательство Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС, 2016. – 150 с.
9. Schleicher D.J., Baumann H.M., Sullivan D.W., Yim J. Evaluating the effectiveness of performance management: A 30-year integrative conceptual review // Journal of Applied Psychology. – 2019. - № 104(7). – P. 851–887.
10. Lekchiri S., Barbara A.W. Eversole, Robert. G. Hamlin, Crowder Cindy Perceived managerial and leadership effectiveness within a Moroccan Higher Education Institution // Human Resource Development International. – 2018. -№ 21(4). – P. 340–361.

©Porkhun A.Yu., master's student of 2 year of study, direction 37.04.01 «Psychology», profile «Psychology of labor and management, organizational psychology»
Tver, Tver State University,

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

PSYCHOLOGICAL COMPONENTS OF THE ANALYSIS AND EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF MANAGEMENT ACTIVITIES

Abstract: In this article, the managerial activity of middle managers is comprehended from the standpoint of a motivational and competence approach. A model describing the psychological structure of the phenomenon of managerial efficiency is presented.

Keywords: *motivational-competence approach, management activity, subject of professional activity, psychological structure*

Статья принята в редакцию 27.12.24 г.
Статья подписана в печать 10.01.25 г.

Сидоров Н.В., магистрант II года обучения, направление 37.04.01 Психология, направленность/профиль «Психология труда и управления, организационная психология»
г. Тверь, Тверской государственный университет
Научный руководитель – доктор психологических наук, доцент
Демиденко Надежда Николаевна

© Сидоров Н.В., 2025

АНАЛИЗ ФЕНОМЕНА ПРОКРАСТИНАЦИИ В КОНТЕКСТЕ СПЕЦИФИКИ УДАЛЁННОЙ РАБОТЫ СУБЪЕКТА ТРУДА В СФЕРЕ ДИДЖИТАЛ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ИССЛЕДОВАНИЙ

Аннотация: целями данной научной статьи являются: изучение, анализ и обобщение научных данных относительно феномена прокрастинации в контексте психологии труда, управления и организационной психологии. Обоснована актуальность проблемы для субъекта труда в сфере диджитал в условиях удалённой работы. Представлен анализ эффективности методик по снижению уровня прокрастинации в контексте удалённой работы.

Ключевые слова: *прокрастинация, субъект труда в сфере диджитал, удалённая работа, психологическое сопровождение*

Актуальность темы обоснована тем, что прокрастинация – это современная проблема, исследуемая медиками и психологами, которая мешает субъектам труда добиваться личностных, профессиональных целей. У этого явления есть как негативный, так и положительный эффект. Из приведённого ниже исследования следует, что около 86 процентов из 300 000 опрошенных россиян хоть раз сталкивались с прокрастинацией.

Аналитики медиахолдинга Rambler&Co в 2023 году опросили более 300 тысяч интернет-пользователей, чтобы узнать реальные причины срыва дедлайнов и убедиться, помогает ли передвижение курсора по рабочему столу компьютера сосредоточиться на рабочих задачах [8]. Почти все участники опроса (86%) хоть раз сталкивались с прокрастинацией. Из них 30 процентов связывают это с перепадами настроения, 28 процентов — с усталостью, 25 процентов – с потерей интереса к рабочим задачам, три процента могут лениться из-за смены погоды, 14 процентов респондентов утверждают, что им незнакомо такое состояние.

Самое популярное занятие во время прокрастинации у половины (51 процент) россиян — это листать ленту новостей в любимых медиа. 17 процентов лежат и ничего не делают, 15 процентов смотрят видеоконтент. Семь процентов играют в мобильные игры, четыре процента передвигают курсор мышки с места на место и пытаются сосредоточиться. Три процента общаются в мессенджерах, ещё три процента листают фотографии или мемы. Опрос проходил на ресурсах медиахолдинга Rambler&Co, охват составил 324 033 пользователя, среди которых 60 процентов мужчин и 40 процентов женщин.

В другом исследовании в 2021 году, ВЦИОМ посчитал долю откладывающих дела на потом россиян. Опрос был проведён 3 апреля 2021 года по телефону. В нем приняли участие 1600 россиян в возрасте от 18 лет. Для данной выборки максимальный размер ошибки с вероятностью 95% не превышает 2,5%. В этом исследовании выяснилось, что привычка откладывать дела на потом знакома 30% граждан. Сопоставив эти 2 исследования, мы можем сделать вывод о том, что распространение прокрастинации среди россиян только растёт. А также и осведомлённость об этом явлении тоже растёт.

Проанализируем статистику прокрастинации в мире. В исследовании на сайте jobera.com в 2023 году провели исследование, по итогам которого были выявлены следующие факты: 88% людей откладывают дела на потом по крайней мере на один час в день, 20% взрослых являются хроническими прокрастинаторами, в то время как 80-95% студентов время от времени откладывают учёбу.

В другом исследовании от 4 декабря 2023 года на сайте zippia.com Джек Флинн собрал подробную статистику о прокрастинации по результатам которой: 20-25% людей хронически прокрастинируют, 88% работников ежедневно тратят на прокрастинацию более 60 минут рабочего времени, 80-95% студентов в той или иной степени склонны к прокрастинации, 75% людей считают прокрастинацию чертой характера/проблемой, Прокрастинация обходится экономике США примерно в $70 миллиардов в год.

Сегодня около четверти населения являются хроническими прокрастинаторами. Это в четыре раза больше, чем в 1978 году, когда только 5% людей считались хроническими прокрастинаторами [9].

Из этих фактов и цифр можно сделать вывод, что проблема прокрастинации актуальна и заслуживает внимания для изучения.

Прокрастинация (от англ. procrastination) — это откладывание, затягивание или вовсе избегание запланированных действий, несмотря на потенциально негативные последствия. Научное исследование феномена началось в 1977 году с работы П. Рингенбаха «Прокрастинация в жизни человека». А. Эллис и В. Кнаус внесли свой вклад в изучение этого феномена, опубликовав книгу «Преодоление прокрастинации».

Анализ научных сведений показывает, что существует множество определений понятия. Представим краткий исторический обзор дефиниций.

Пирс Стил под прокрастинация понимает добровольное откладывание субъектом запланированных дел, несмотря на ожидаемые негативные последствия из-за задержки. Н. Милграм пишет: прокрастинация — последовательное поведение по откладыванию выполнения какой-либо задачи, субъективно воспринимаемой как важной, которое приводит как к ухудшению итогового результата, так и к ухудшению эмоционального состояния. По К. Лэй, прокрастинация — это добровольное, иррациональное откладывание намеченных действий в том случае, когда человек понимает всю важность задач, которые перед ним стоят, но предпочитает заниматься чем-то другим. Согласно

Л. Соломон и Э. Ротблум, это задержка в сочетании с субъективным дискомфортом. Д. Ферари определяет прокрастинацию как привычку откладывать дела, безусловно осознаваемые как важные, постепенно становящаяся невротическим шаблоном поведения и вызывающая у прокрастинатора стойкое расстройство или чувство вины.

В.С. Ковылин рассматривает прокрастинацию в виде модели поведения, при которой выполнение ведущей для человека деятельности в данный период времени осознанно откладывается; Н.Н. Карловская описывает феномен так: устойчивая, истощающая человека привычка, которая проявляется в том, что не выполняются своевременные, важные дела, и это сопровождается неприятными эмоциями и, в конечном итоге, ухудшению эффективности дел [3].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что во всех определениях есть общее. Например, встречается «откладывание» и «негативные последствия» в разных интерпретациях. Однако, есть и различия. В каких-то феномен определяется как процесс, модель поведения или привычка. Можно сделать вывод о том, что общего, согласованного определения феномена прокрастинации у психологов на данных момент пока не существует.

Понятие прокрастинации, хотя и получило формальное определение сравнительно недавно, встречается уже в трудах античных философов, рассматривавших полярные понятия «лени» и «активности». Античное понимание «лени» было более широким и включало как несвоевременность действий, так и их полное отсутствие. При этом «лень» интерпретировалась, как и позитивное состояние, позволяющее осмыслить жизненный опыт, и как греховное бездействие [6].

Аристотель в «Никомаховой этике» считал ничегонеделание признаком величия. Он отмечал, что достичь величия бедным трудно — позволить себе быть праздными они не могут, как не могут устраивать праздники, пиры и делать богатые подношения богам.

Платон в диалоге «Пир» высказывался о пользе ничегонеделания и божественном происхождении этого состояния. Он утверждал, что боги из сострадания к человеческому роду, рождённому для трудов, установили взамен передышки от этих трудов празднества, чтобы можно было исправлять недостатки воспитания на празднествах. Такая трактовка сохранялась долгое время.

Разделение прокрастинации и лени как самостоятельных явлений произошло лишь в исследованиях второй половины XX века. Работы Дж. Бурка и Л. Юэна, М. Аиткена, Л. Манна, Н. Милгрема, Л. Соломона и Э. Роблюма, К. Лэя, У. МакКоуна, Дж. Джонсона и Т. Пецеля, П. Стила и других позволили выделить ключевое различие между простым «нежеланием что-либо делать» и «иррациональным откладыванием желаемых действий на неопределённый срок».

Анализ смежных с прокрастинацией понятий позволяет выделить следующее: лень, рассматриваемая преимущественно с этико-философских

позиций, характеризуется недостатком волевой саморегуляции при столкновении с трудностями в достижении целей, однако прокрастинация, хотя и связана с ленью, не является её полным синонимом.

Некоторые авторы, такие как Л.И. Дементий, отождествляют прокрастинацию с недостатком саморегуляции, что фактически стирает грань между ней и ленью [3]. Е.П. Ильин выделяет «напряженную» и «расслабленную» прокрастинацию, приравнивая последнюю к обычному пониманию лени [4].

Существуют и противоположные взгляды. Прокрастинация рассматривается как разновидность лени, являющаяся проявлением распознавания бессмысленности задачи, в отличие от лени как психосоматического результата этого распознавания.

Я.И. Варваричева отмечает сходство психологических механизмов, лежащих в основе обоих явлений, указывая на общие черты: нарушения деятельности и искажённую мотивацию [1; 2].

И лень, и прокрастинация могут быть защитными механизмами, помогающими избежать стресса (например, откладывая неприятные разговоры или бесполезную работу), могут быть вызваны нехваткой отдыха, и оба состояния характеризуются игнорированием важных, но неприятных задач, снижая самоэффективность. Несмотря на эти сходства, большинство исследователей признают необходимость различать прокрастинацию и лень.

Подводя итог, можно сказать, что прокрастинация отличается от лени несколькими ключевыми моментами: во-первых, осознанностью откладывания дел и пониманием связанных с этим рисков (в отличие от апатичного отношения к последствиям у ленивых); во-вторых, активностью, проявляющейся в замещении важных дел второстепенными, а не полным бездействием; в-третьих, связью с тревогой и страхом неудачи, или стремлением к самоиспытанию в экстремальных условиях (чего нет у ленивых); в-четвертых, нацеленностью на результат, хотя длительная прокрастинация может снизить мотивацию; в-пятых, постоянным переживанием спешки и дедлайна (как источника удовольствия); в-шестых, независимостью от наличия плана; в-седьмых, конкретной направленностью на отдельные виды активности, в отличие от общей лени.

Причины прокрастинации до сих пор не имеют однозначного научного объяснения. Существующие теории предлагают различные подходы: психодинамический (связывает прокрастинацию с детскими травмами и повторяющимися реакциями на ситуации, напоминающие детство); поведенческий (объясняет её закреплением привычки откладывать дела ради немедленного положительного подкрепления); когнитивный (выделяет иррациональные убеждения, низкую самооценку и нерешительность как основные факторы); подход, акцентирующий роль стресса, тревоги и страхов в усилении прокрастинации.

К внешним причинам прокрастинации также относят особенности самих задач: их тип, степень неприязни, последствия выполнения и невыполнения. Так, Тронь Т.М. в своей работе «Феномен прокрастинации: причины возникновения»

[7] утверждает следующие идеи о причинах ее возникновения: страх неудачи или успеха, критики, неуверенность в себе, сопровождаемая чувством вины (уровень тревоги возрастает по мере приближения к выполнению задачи); стресс (как причина и следствие); негативный прошлый опыт (снижающий веру в успех); и непривлекательность задачи (скука, монотонность, сложность или длительность).

В работе «Природа прокрастинации: метааналитический и теоретический обзор типичного сбоя саморегуляции» Стил П. Л. (2007) пишет о причине прокрастинации: когнитивные искажения и неэффективные стратегии саморегуляции; иррациональные убеждения: прокрастинаторы часто руководствуются иррациональными убеждениями о себе, своих способностях и задачах [11]. Это может включать в себя катастрофизацию (преувеличение негативных последствий); перфекционизм (стремление к идеальному результату, парализующее действие); черно-белое мышление.

Другая причина прокрастинации: неадекватная оценка времени. Прокрастинаторы часто плохо оценивают время, необходимое для выполнения задачи (Феррари Дж.Р., Джонсон Дж.Л. и Маккоун У.Г. (1995). Прокрастинация и уклонение от выполнения задач. Plenum Press.) [10]. Это приводит к тому, что они начинают работать слишком поздно, что усугубляет проблему.

Ещё одной причиной являются проблемы с планированием и организацией, то есть неспособность субъекта труда эффективно планировать и организовывать свою деятельность.

Анализ научных данных показывает, что существуют и другие факторы: страх неудачи/успеха: Прокрастинация может служить способом избежать негативных эмоций, связанных с потенциальной неудачей или, парадоксально, с успехом (боязнь высоких ожиданий) (Феррари Дж. (1995) [10]; тревожность и стресс: высокий уровень тревожности и стресса часто коррелируют с прокрастинацией, стресс может как предшествовать прокрастинации, так и быть её следствием, создавая порочный круг; низкая самооценка: индивиды с низкой самооценкой склонны избегать сложных задач, откладывая их на потом. Мотивационные факторы: отсутствие мотивации; нехватка внутренней мотивации к выполнению задачи может способствовать прокрастинации; низкая самоэффективность: вера в свои силы играет ключевую роль, низкая самоэффективность снижает вероятность начала работы над задачей; поиск мгновенного удовольствия: прокрастинаторы часто предпочитают мгновенное удовлетворение долгосрочным целям, выбирая менее важные, но более приятные дела.

С практической точки зрения, важно систематизировать данные относительно методик, способствующих решению проблемы прокрастинации. Некоторые из них разработаны в рамках тайм-менеджмента. Методики выбраны с учётом возможности их использования для субъектов удалённого вида рабочей деятельности, то есть они могут быть применены самостоятельно, находясь в режиме удалённой работы, зачастую, дома.

Техники тайм-менеджмента:

1) постановка SMART-целей (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound),

2) метод Помидора (Работайте в течение 25 минут, затем делайте 5-минутный перерыв. После четырёх таких циклов сделайте более длительный перерыв [5],

3) Матрица Эйзенхауэра (приоритизация задач по срочности и важности). Составьте список задач и используйте матрицу Эйзенхауэра, чтобы определить, какие задачи важные и срочные, а какие можно отложить или делегировать,

4) Техника «съедания лягушки» (выполнение самой неприятной задачи в первую очередь). «Съешьте лягушку» - это метафора, олицетворяющая идею выполнения неприятных и отложенных дел как первого дела утром. Этот метод был разработан для того, чтобы помочь вам начать день с самой сложной задачи, а не откладывать ее на потом,

5) Разделение задач на части. Декомпозиция задач — это процесс их разделения на отдельные небольшие шаги (подзадачи). Это поможет избежать перегрузки и сделает выполнение задачи более достижимым. Сложные задачи кажутся непреодолимыми, поэтому их разбиение на более мелкие, управляемые этапы, делает их выполнение менее пугающим,

6) Составление расписания: планирование времени помогает визуализировать задачи и отслеживать прогресс. Составление расписания как метод борьбы с прокрастинацией может быть эффективным, например, при использовании метода «антирасписание», предложенного психологом Нейлом Фьоре. Он заключается в том, что в расписании подробно планируют досуг, отдых и немного домашних дел, а все проектные и рабочие дела выполняют в свободное от отдыха время. При этом важно считать количество времени, затраченное на работу, чтобы мотивировать себя и понимать прогресс. Также для борьбы с прокрастинацией можно использовать обратное планирование. В отличие от стандартных списков дел, в нём делают упор на позитив: вместо совещаний, оплаты счетов и неприятных звонков указывают в ежедневнике мероприятия, долгожданные встречи и дела, которые нравятся. В таком расписании проще находить время для обязательных, но не самых приятных задач,

7) Использование планировщиков и трекеров: приложения и программы для планирования помогают организовать работу и отслеживать выполнение задач.

Дополнительные методики, которые можно применять, для решения проблемы прокрастинации:

1) Создание благоприятной рабочей среды. Убрать отвлекающие факторы и создать себе комфортные условия для работы,

2) Развитие самомотивации. Найти способы мотивировать себя: вознаграждение за выполненную работу или напоминание о долгосрочных целях и преимуществах выполнения задачи,

3) Изучение и применение навыков саморегуляции: контролировать свои эмоции и поведение: практика медитации, техники глубокого дыхания или другие методы для борьбы с тревогой и стрессом, 4) Обратная связь и поддержка: совместное обсуждение с другими людьми целей и прогресса может повысить ответственность и мотивацию.

Проанализируем имеющиеся научные данные относительно эффективности некоторых из указанных выше методов.

Техника постановки целей SMART. Не существует обширных, широкомасштабных исследований, доказывающих статистически значимую эффективность SMART-метода по сравнению с другими методами постановки целей. Большинство исследований сходятся на следующих тезисах: многие компании и организации сообщают об успешном применении SMART, но такие данные часто не являются строго научными и могут быть субъективными; опросы показывают, что люди, использующие SMART, чаще достигают своих целей; небольшое количество экспериментальных исследований показали, что SMART может быть эффективен в определённых контекстах, но результаты не всегда воспроизводимы и зависят от специфики исследования.

Эффективность метода Pomodoro доказана многими исследователями. Например, Федерико Гоббо и Маттео Ваккари наблюдали за группой программистов, которые работали по технике Pomodoro и без неё, и выяснили, что эффективность работы по этому методу выше. Согласно другому исследованию компании Staples, сотрудники, которые работают только с перерывом на обед, наименее продуктивны, чем сотрудники, делающие несколько небольших перерывов во время рабочего дня.

Матрица Эйзенхауэра состоит из четырёх квадратов, разделяя задачи на срочные и важные, несрочные и важные, срочные и неважные, несрочные и неважные. Этот инструмент схож с правилом Парето, где 20% усилий приносят 80% результатов. Исследование, проведённое Гарвардской школой бизнеса, показало, что люди, которые используют матрицу Эйзенхауэра, чувствуют меньше стресса и работают продуктивнее. Они отмечали, что уверенность в том, что важные задачи не остаются без внимания, способствует спокойному и сосредоточенному выполнению текущей работы. Исследование 2016 года исследователей Университета Стэнфорда с участием 200 человек, занимающихся сложными проектами, выявило, что те, кто применял матрицу Эйзенхауэра, справлялись с рабочими нагрузками эффективнее, испытывали меньше стресса и чувствовали себя увереннее в том, что достигают целей. Эксперимент, проведённый Университетом Карнеги-Меллона, показал, что использование системы, которая распределяет задачи по приоритетам, помогает сократить прокрастинацию у студентов на 30%.

Исследование, проведённое Институтом Гэллапа, показало, что сотрудники, которые регулярно выделяют время на планирование важных, но не срочных задач, показывают высокие результаты и имеют меньше проблем с рабочим выгоранием. Статистика эффективности матрицы Эйзенхауэра

подтверждает, что этот инструмент помогает оценивать эффективность текущего плана. С его помощью можно определить, какие дела и проекты отнимают много ресурсов и, возможно, не стоят затрат времени. Эффективность метода также подтверждена исследованием 2018 года. Учёные предложили участникам самостоятельно выбрать задачу для выполнения в первую очередь. Те, кто описывал себя как «занятых», чаще всего выбирали срочные дела. Однако, когда участников попросили обдумать последствия своего выбора, они отнесли приоритет к важным, но несрочным делам.

Статистические данные портала Statista на апрель 2024 года об эффективности использования планировщиков и трекеров:

- Исследования показывают, что использование трекеров способствует улучшению коммуникации внутри IT-команды. По данным исследования компании PRO32, доля IT-сферы в общем количестве вакансий на удалёнке составляет 21%. То есть каждое пятое предложение о работе предполагает удалённый формат.

- Возможность комментирования задач, обмена сообщениями и документами в одном месте уменьшает необходимость в частых встречах и созвонах, что снижает вероятность недопониманий.

- Трекеры помогают оптимизировать управление задачами. Возможности установки приоритетов, распределения ресурсов и отслеживания прогресса позволяют повысить эффективность планирования и выполнения задач, что ведёт к улучшению производительности команды.

- Многие трекеры предоставляют возможности для аналитики и отчётности. Аналитические отчёты помогают оценить производительность команды, выявить узкие места в рабочих процессах и принимать обоснованные управленческие решения на основе данных.

Итак, анализ исследований феномена прокрастинации показал наличие различных определений понятия, подходов к его исследованию, практических наработок в виде методик снижения уровня прокрастинации в контексте удалённой работы. Важным с практической точки зрения выводом является вопрос о причинах и возможности управления снижением уровня прокрастинации для повышения эффективности труда субъекта удалённой работы, так как уровень саморегуляции и самодисциплины конкретного субъекта труда должен быть намного выше, чем у обычного работника, посещающего рабочее место локально.

Список литературы:

1. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. – 2010. – № 3. – С. 121–130.

2. Варваричева Я.И. Психологические механизмы феномена лени [Электронный ресурс] // Ломоносов-2007: материалы докл. XIV междунар. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых / отв. ред. И.А. Алешковский, П.Н. Костылев. – М.: Изд. центр Факультета журналистики МГУ им. М.В.

Ломоносова, 2007. – С. 1-2. – Режим обращения: http://www.psy.msu.ru/science/conference/lomonosov/2007/thesis/Varvaricheva_YI.pdf (дата обращения: 10.01.2024).

3. Дементий Л.И., Карловская Н.Н. Особенности ответственности и временной перспективы у студентов с высоким уровнем прокрастинации // Психология обучения. – 2013. – № 7. – С. 4–19.

4. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. – СПб.: Питер, 2011. – 224 с.

5. Исроилов О.Б. «Помидор» - методика, которая ускоряет процесс обучения, повышает качество обучения и самообучения [Электронный ресурс] // Academy. – 2020. - №12 (63). – С. 65-66. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/pomidor-metodika-kotoraya-uskoryaet-protsess-obucheniya-povyshaet-kachestvo-obucheniya-i-samoobucheniya (дата обращения: 11.12.2024)

6. Слученкова К.А. Прокрастинация: особенности дефиниций и психологическое содержание [Электронный ресурс] // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2018. – Т. 7. – № 4А. – С. 18–26. – Режим доступа: http://www.publishing-vak.ru/file/archive-psycology-2018-4/3-sluchenkova.pdf (дата обращения: 11.12.2024)

7. Тронь Т.М. Феномен прокрастинации: причины возникновения // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2017. – Т. 6. – № 2А. – С. 88–95.

8. Исследование Rambler&Co: 51 процент россиян в рабочих перерывах читают новости [Электронный ресурс] // Лента.ру. – 2023. – 11 мая. – Режим доступа: https://lenta.ru/news/2023/05/11/prokrst/ (дата обращения: 01.12.2024).

9. Статистика по прокрастинации [Электронный ресурс] // ByteGain. – Режим доступа: https://bytegain.com/procrastination-stats/ (дата обращения: 02.12.2024).

10. Ferrari J.R., Johnson J.L., McCown W.G. Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment. Springer Science & Business Media, 1995.

11. Steel P.L. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure // Psychological Bulletin. – 2007. – Vol. 133, № 1. – P. 65–94. – DOI: 10.1037/0033-2909.133.1.65.

©Sidorov N.V., master's student of 2 year of study, direction 37.04.01 «Psychology», profile «Psychology of labor and management, organizational psychology»
Tver, Tver State University,
Scientific supervisor – Doctor of Psychology, Associate Professor
Demidenko N.N.

ANALYSIS OF THE PHENOMENON OF PROCRASTINATION IN THE CONTEXT OF THE SPECIFICS OF REMOTE WORK SUBJECT OF LABOR IN THE DIGITAL FIELD: THEORETICAL REVIEW OF RESEARCH

Abstract: the objectives of this scientific article are: study, analysis and synthesis of scientific data regarding the phenomenon of procrastination in the context of labor psychology, management and organizational psychology. The relevance of the problem for the subject of labor in the digital sphere in conditions of remote work is substantiated. An analysis of the effectiveness of techniques for reducing the level of procrastination in the context of remote work is presented.

Keywords: *procrastination, subject of labor in the digital sphere, remote work, psychological support*

Статья принята в редакцию 27.12.24 г.
Статья подписана в печать 10.01.25 г.

Научное издание

Современный мир психологии глазами молодого учёного

Материалы Всероссийской научно-практической конференции магистрантов факультета психологии

12 декабря 2024 г.

Подписано к использованию: 18.04.2025. Заказ № 76.
Электронный образовательный ресурс.
Издательство Тверского государственного университета.
Адрес: 170100, г. Тверь, Студенческий пер. 12, корпус Б.
Тел. (4822) 35-60-63.