РУССКАЯ ХРИСТИАНСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ АКАДЕМИЯ
им. Ф. М. ДОСТОЕВСКОГО

ПСИХЕЯ И ПНЕВМА:
Ресурсы, потенциалы, возможности человека в различных жизненных ситуациях

Материалы
XVII Сретенской научно-практической конференции
с международным участием

21-22 февраля 2024 года

Издательство
Русской христианской гуманитарной академии им. Ф. М. Достоевского

Санкт-Петербург
2024

УДК 159.9
ББК 88
П86

Представлено к печати оргкомитетом
XVII Сретенской научно-практической конференции с международным участием
«ПСИХЕЯ И ПНЕВМА»

Редакционная коллегия: И. А. Вахрушева, Л. Г. Гончарова, Ю. В. Стряпухина

Рецензенты:
С. Т. Посохова, д-р психологических наук, профессор, профессор кафедры педагогики и психологии образования ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет»
В. П. Третьяков, д-р психол. наук, профессор кафедры общей и прикладной психологии ГАОУ ВО «Ленинградский государственный университет им. А. С. Пушкина»

Психея и Пневма: Ресурсы, потенциалы, возможности человека в различных жизненных ситуациях: материалы XVII Сретенской научно–практической конференции с международным участием. 21–22 февраля 2024 года / сост. Л. Г. Гончарова. – СПб. : РХГА, 2024. – 150 с.
ISBN 978-5-907987-37-1

Ежегодная Сретенская научно-практическая конференция «Психея и Пневма» проводится с целью обсуждения различных актуальных проблем теории и практики психологии, что помогает выстраивать основные направления и парадигмы исследовательских подходов современной психологии, формировать новые адекватные модели практической психологической помощи.

Представленные в данном сборнике материалы XVII Сретенской научно-практической конференции с международным участием «Психея и Пневма: Ресурсы, потенциалы, возможности человека в различных жизненных ситуациях» освещают современные теоретические и эмпирические исследования в области профессиональной психологической помощи людям, оказавшимся в кризисных и трудных жизненных ситуациях, знакомят с современными подходами, методами и приемами помощи людям, попавшим в различные кризисные и трудные жизненные ситуации.

Сборник адресован специалистам помогающих профессий (как студентам, так и работающим профессионалам), исследователям проблем оказания кризисной психологической помощи и психологической помощи в трудных жизненных ситуациях, а также всем интересующимся проблемами оказания психологической помощи в различных жизненных ситуациях.

Ответственность за аутентичность и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.

ISBN 978-5-907987-37-1
© Коллектив авторов, 2024
© Издательство РХГА, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Мультидисциплинарный подход к поиску, использованию, развитию человеком ресурсов, потенциалов и возможностей в условиях повседневности и социальных вызовов

Марковская Г. Г.
Профессиональная гибкость преподавателя
как ресурс адаптации к динамике студенческого запроса…….7

Жукова Н. В.
Развивающее консультирование: когнитивно-поведенческий
и рефлексивно-деятельностный подходы…….12

Сатикова С. В.
Необходимость работы с конфликтами
для управления потенциалом человеческих отношений…….17

Гончарова Л. Г.
Теория психологического консультирования: панацея или чемодан без ручки……....20

Фоменко С. В.
Равнодушие как ресурс и барьер для детско-родительских отношений……...29

Газзизанова Г. Г., Березовская Р. А.
Психологическое благополучие и перфекционизм
у студентов медицинских вузов…….32

Шакун А. А.
Ресурсный подход к психосоциальной реабилитации
пациентов психиатрического стационара……..……...36

Голенищева Н. В.
Библейские сюжеты как ресурс воспитания родительской любви…….39

Виденичкин Д. М.
Психологические ресурсы пациентов с онкологией:
их роль в адаптации и преодолении трудностей……...42

Амосов А. В.
Злоупотребление алкоголем как дисфункциональная форма совладающего
поведения, связь с жизнеспособностью и жизнестойкостью личности……..45

Современные проблемы изучения, использования, развития ресурсов, потенциалов и возможностей человека в исследованиях молодых ученых
(материалы студенческой секции)

Жарова Л. С., Захарова М. В.
Выход из драматического треугольника
с позиций психотерапевтической кинезиологии……..……...….51

Бачинина Т. Г.
Профилактика предэкзаменационного стресса……....57

Демидова С. Г.
Любовь как главный ресурс в православии в условиях социальных вызовов…….….63

Ульянова С. А.
Раскрытие духовного потенциала супругов в православном браке……...67

Мартьянова А. И.
Влияние развития индивидуализма
на факторы устойчивости супружеских отношений.……..71

Добровольская Е. О.
Самооценка как ресурс оказания помощи созависимым женщинам,
обратившимся за помощью в православное Общество трезвости…….74

Рослова А. Ю.
Безумие в искусстве……82

Шакунова С. А., Шакунова С. А.
Профилактика нарушений психического здоровья ……84

Сизова А. В.
Самоактуализация и самореализация сквозь призму современности……...88

Солдатченкова Е. В.
Психосоматический аспект синдрома эмоционального выгорания…….….90

Кузнецов Л. А.
Психическое здоровье студентов
в системе высшего профессионального образования…….….95

Васильева А. Е., Донец Е. С.
Пневма как основание духовного акта:
целесообразность, отчуждение желаний и фрустрация…….98

Ткачев А. П.
Психологические особенности личности с длительной химической зависимостью…101

**Междисциплинарные исследования психической травмы:
потенциал и возможности человека**
(материалы студенческой секции)

Собинова А. В.
Особенности ресурсного состояния женщин
с детьми от одного и нескольких браков в ситуации развода……..106

Клюев С. В.
Психологическая травма родителя, отчуждаемого от своего ребенка,
и ресурсы для ее преодоления…….....108

Якутова О. В.
Психологические ресурсы женщин, переживших детскую травму
как детерминанту рака матки и молочной железы…….…….…….…….112

Бегунская А. В.
Проблема адаптации женщин к выходу на пенсию……115

Коваленко (Римицан) Д. М.
Проблема коррекции личностной тревожности младших школьников.……..118

Ярина М. Н.
Профилактика эмоционального выгорания
сотрудников медицинских организаций…….……..…123

Абалакина А. В.
Влияние травмы детско-родительских отношений на развитие
и течение хронического заболевания…….…..126

Паширова Е. С.
Проблема профилактики присоединения
к психотравмированным клиентам психологов-консультантов……...131

Прокофьева Д. И.
Проблема эмоционального выгорания лиц, занимающихся волонтерством……..….134

Попов А. А.
Влияние цифровых технологий
на индивидуально-личностное развитие подростков…….……137

Лидухен Ю. А.
Влияние опыта распада семьи на поведение школьника…….…..145

УДК: 159.9+316

Марковская Галина Германовна,
старший преподаватель СПбГАУ ВО «Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы» (Россия, Санкт-Петербург)
E-mail: markovskaia.galina@mail.ru

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ГИБКОСТЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ КАК РЕСУРС АДАПТАЦИИ К ДИНАМИКЕ СТУДЕНЧЕСКОГО ЗАПРОСА

Профессиональная гибкость преподавателя является средством адаптации к динамике студенческого запроса, который формируется в связи с межпоколенными различиями. Невозможность студентов влиять на содержание и методы обучения в вузе развивает их отчуждение от процесса обучения, апатию и академическую скуку. Неумение преподавателя приспособиться к мотивации и интересам нового поколения студентов ведет к педагогической неудаче, проявляющейся в низкой учебной мотивации, трудностях в применении активных методов обучения вследствие пассивности студентов, низком качестве студенческих докладов на семинарах. Неизбежное столкновение преподавателя со стажем с подобной педагогической неудачей требует личностной готовности проявить психологическую гибкость в общении со студентами. Возникает нужда в профессиональной рефлексии и саморефлексии, в методической креативности, в умении и готовности проводить включенный эксперимент в процессе обучения. Профессиональная гибкость преподавателя позволяет творчески подходить к подбору содержания и методов обучения, учитывая ограничения со стороны образовательных стандартов и программы дисциплины. Пилотажное исследование показало, что эффективность обучения по психологическим дисциплинам значительно повышается при использовании письменных практик на базе социальных сетей интернета и рефлексивных практик в очном формате.

Ключевые слова: профессиональная гибкость преподавателя, психологическая гибкость, образовательный студенческий запрос, академическая скука, межпоколенные различия, педагогическая неудача, профессиональная саморефлексия, письменные и рефлексивные практики.

Galina G. Markovskaia
(Russia, Saint-Petersburg)

Professional flexibility of a lecturer as a resource for adaptation to the dynamics of student requests

Professional flexibility of a university professor is a tool for adapting to the dynamics of student demand, which is formed in connection with intergenerational differences. The inability of students to influence the content and methods of teaching at a university develops their alienation from the learning process, apathy and academic boredom. The inability of the lecturer to adapt to the motivation and interests of the new generation of students leads to pedagogical failure, manifested in low educational motivation, difficulties in using active teaching methods due to student passivity, and low quality of student reports at seminars. The inevitable encounter of an experienced lecturer with such a pedagogical failure requires personal readiness to show psychological flexibility in communicating with students. There is a need for professional reflection and self-reflection, methodological creativity, the ability and willingness to conduct an included experiment in the learning process. The professional flexibility of the teacher allows a creative approach to the selection of content and teaching methods, taking into account the restrictions of educational standards and the discipline program. A pilot study showed that the effectiveness of teaching in psychological disciplines increases significantly when using written practices based on Internet social networks and reflective practices in face-to-face format.

Key words: professional flexibility of a lecturer, psychological flexibility, educational student inquiry, academic boredom, intergenerational differences, pedagogical failure, professional self-reflection, writing and reflective practices.

Модернизация обучения студентов вуза является непрерывным процессом обновления содержания и методов обучения, приведение их в соответствие с меняющимися требованиями и нормами, с научно-практическими достижениями, с изменениями образа жизни общества. В работе педагога есть постоянная неизменяемая основа, создающая стабильность и

преемственность, – это цель обучения и развития студентов. Стабилизирующей основой образовательного процесса является Федеральный государственный образовательный стандарт, нормативные документы и программа дисциплины, которая ежегодно обновляется с учетом новых достижений науки и практики.

Одна из причин необходимости модернизации методов гуманитарного обучения в вузе – это изменение образовательного студенческого запроса, возникающего вследствие массового, поколенческого изменения интересов, привычек и образа жизни студентов как проявления цивилизационных сдвигов, затрагивающих критическое количество студенчества. Так называемые межпоколенные изменения нередко препятствуют взаимопониманию старших и младших, преподавателей и студентов. В проблеме изменений студенческого запроса речь идет не об индивидуальном подходе к особенным студентам, не о конфликтной ситуации или о трудностях с отдельным студентом, обладающим яркой индивидуальностью. Имеется ввиду относительно устойчивое и массовое изменение студентов, проявляющееся в образовательном процессе. Для обозначения социальных и психологических межпоколенных изменений используются такие термины, как миллениалы, зумеры, альфа-поколение, восходящие к теории поколений Н. Хоува и В. Штрауса [9]. Нередко педагоги успевают обучить несколько поколений студенчества. В модернизации обучения на уровне отдельного преподавателя можно выделить три стороны учебного процесса: это - коммуникация со студентами, второе, имидж и этика преподавателя, третье, содержание и методы учебной дисциплины. Для того, чтобы быть интересным, понятным и доступным новому поколению необходимо гибко приспособиться к новым интересам и возможностям студенчества. Подобная педагогическая гибкость реализуется в изменении техник и методов обучения, в изменении стиля коммуникации со студентами. За последние десятилетия на основе включенного наблюдения и естественного эксперимента нам удалось отследить следующие изменения в коммуникации со студентами: большее уважение по отношению к студентам: обращение на «Вы», не указания, а предложения, готовность к обратной связи, которая учитывается при планировании занятий, соблюдение личных границ студента. Студенту предоставляется больше свободы в коммуникациях с преподавателем. Однако по-прежнему педагог пресекает социальный хаос. Преподаватель по-прежнему сохраняет бОльшую власть и контроль над процессом учебно-педагогического взаимодействия. Власть и контроль педагога – неизменный элемент учебно-педагогического взаимодействия. Педагогическая гибкость в коммуникации проявляется в предложении новых интересных для студента форм общения. Например, использование письменных практик или перевод части общения в интернет.

Причины педагогической неудачи при межпоколенных изменениях

В связи с тем, что «новый» студент не демонстрирует привычные формы вежливого поведения и не выполняет педагогические требования так хорошо, как это делали предыдущие группы, то первая эмоциональная реакция не подготовленного к изменениям преподавателя на «другого» студента часто - удивление и осуждение «неправильного» поведения студента. Преподаватель предпринимает попытки добиться от студентов привычного учебного поведения с помощью введения правил, поощрения и наказания. Если студенты не поддаются на педагогическую коррекцию, оказываются «сильнее» преподавателя, то возникает необходимость приспосабливаться к изменившимся учебно-педагогическим реалиям, либо менять место работы. Неумение преподавателя приспособиться к мотивации и интересам нового поколения студентов ведет к педагогической неудаче, проявляющейся в низкой учебной мотивации студентов, трудностях в применении активных методов обучения вследствие пассивности студентов, низком качестве студенческих докладов на семинарах. В данном случае в работе преподавателя нет педагогической ошибки как неправильного использования метода или приема обучения и взаимодействия. Педагогическая неудача - неизбежный спутник профессиональной деятельности преподавателя, вызванных объективными изменениями молодежи и мотивирующий к поиску более подходящих форм обучения. Подобная педагогическая неудача требует рефлексии, творческого подхода и эксперимента. Первым предметом педагогической рефлексии является диагностика

студенческого запроса. Как определяется, что час Х наступил, что изменения нужны? Может, это единичный случай или особенный студент? Наблюдение и рефлексия направлены на то, чтобы проверить, есть ли сходные проявления так называемой «недисциплинированности» в разных группах разных вузов. При положительном ответе термин недисциплинированность заменяется на качественно своеобразные характеристики студента. Преподаватели, работавшие в двадцатом и начале двадцать первого века помнят, что студенты вставали, приветствуя преподавателя, входящего в аудиторию. В то время было недопустимо, чтобы студенты ходили по аудитории во время занятия; ели и пили на занятиях; чтобы студенты открыто переговаривались во время лекции и не реагировали на замечания. Подобное изменения поведения студентов стало вызовом для педагогов, заставившим искать пути нового взаимопонимания. Более свободное, иногда вызывающее, поведение студентов, демонстрирующих независимость, почти не корректировалось наказаниями и строгими нотациями. Вскоре многие преподаватели и студенты приспособились друг к другу. Преподаватели стали лояльнее к самостоятельности и независимости студентов, а студенты вернулись к нормам учебного этикета.

Чтобы проявить профессиональную гибкость, педагогу необходима осознанность, психологическая гибкость, готовность меняться. Как показали последние исследования, *психологическая гибкость* – это универсальный ресурс личности, повышающий ее эффективность. Исследование 2013 года, в котором участвовали 32 827 человек из 172 стран, показало, что самым точным предиктором психологических проблем (депрессия, тревожность) является негибкость, привычка зацикливаться на негативных мыслях. Психологическая гибкость оказалась более значимым предвестником проблем с тревожностью и депрессией, чем атмосфера в семье, уровень доходов и образования, отношения с близкими и социальное принятие. Организатор этого исследования клинический психолог Питер Киндерман считает, что появление психологических проблем связано не столько с травматическим событием, сколько с негативным мышлением, зацикленным на этом событии [10]. Киндерман доказал, именно психологическая гибкость, т.е. умение переключать внимание, не зацикливаться на неудачах и стрессе является предиктором номер один психического здоровья. В ряде актуальных направлений психологической помощи (например, в психотерапии принятия и ответственности) психологическая гибкость противопоставляется ригидности как положительное, полезное противопоставляется отрицательному и неполезного для гармоничного развития личности.

Задача развития готовности и умения психологически гибко принимать вызовы жизни впервые в сфере психологической помощи была поставлена, идентифицирована и методически разработана семейным психотерапевтом, создателем структурной семейной психотерапии Минухиным [6]. Минухин рассматривал гибкость семейной системы наряду с ее устойчивостью как основной показатель функциональности семьи, отражающей способность адаптироваться к новым требованиям жизни. По Минухину, научение семьи гибко приспосабливаться к рождению ребенка, его поступлению в школу и т.п. обеспечит благополучие подрастающего поколения, основанное на готовности гибко изменить график жизни, внести новые элементы в функционировании семьи.

Таким образом, в психологии доказано, что гибкое отношение к новым требованиям жизни имеет положительное значение как для отдельной личности, так и для малой группы. Гибкость в данном контексте включает осознание ситуации, поиск способов решить задачи, которые диктует эта ситуация и быстрое внедрение этих способов в жизненный план, включая доработку, коррекцию новых способов действий.

Психологическая гибкость связана с психологической устойчивостью, которая является доминирующей. Психологическая устойчивость в этом контексте проявляется как устойчивое сохранение основной цели функционирования личности или малой группы, связанное с гибким приспособлением к изменению среды, помогающим достичь поставленной цели, не отклоняясь от нее, меняя только методы и средства.

Можно предположить, что в случае педагогической неудачи, связанной с межпоколенными изменениями, педагог, не проявляющий профессиональной и психологической гибкости, может столкнуть с выгоранием, депрессией и тревожностью. Следовательно, развитие гибкости может стать значительным ресурсом профилактики профессионального выгорания. Психологическая гибкость преподавателя является профессионально значимым свойством его личности.

Отчуждение от учебы, академическая скука и академическая апатия

Профессиональная гибкость преподавателя основана на постоянном внимании, наблюдении и оценке качества включенности студентов в учебный процесс. Показателем того, что требуется искать новые пути взаимодействия со студентами является снижение их интереса к предмету обсуждения на занятии, появление академической скуки.

Скука отличается от апатии тем, что содержит неудовлетворенность, желание изменить, улучшить ситуацию. Апатия проявляется и переживается как равнодушие, бессилие. Скука может перейти в апатию вследствие потери надежды на улучшение ситуации. М. Селигман описал такую динамику как «выученную беспомощность», при которой и человек, и животное перестают искать выход из ситуации, смиряются с неизбежным. Студенты иногда рассказывают, что «утром не хочется ехать на занятия, даже когда вовремя встала и собралась», что нередко «на занятиях неинтересно», что «скучно сидеть целые дни и слушать педагогов». Такие высказывания можно идентифицировать и как академическую скуку и как академическую апатию. К сожалению, тема взаимодействия студентов и педагога, тема переживания и отношения студентов к учебному процессу редко обсуждается и исследуется. Изучение педагогическое гибкости часто останавливается на вопросах взаимосвязи с личностными качествами педагога, а изучение академической скуки и апатии ограничивается личностной предрасположенностью студентов к переживанию этих состояний [2]. Смещение акцента с общепсихологического на социально-психологический аспект изучения профессиональной гибкости и академической скуки может дать комплексный позитивный результат. Когда выясняется, что многие студенты переживают сходные чувства, то можно услышать: «О, значит, не только мне скучно?!», «Значит, это же чувствуют и другие студенты?!». Такие слова отражают сплочение группы на основе общих переживаний и интересов. На этом этапе не стоит останавливаться. Отвечая на вопрос преподавателя «Как сделать занятия более интересными и комфортными?» студенты делают такие предложения: «Больше практики на занятиях», «поменьше презентаций», «учитывать индивидуальные особенности восприятия информации». В связи с тем, что педагог поощряет любые ответы и мнения, студенты иногда делают нереализуемые предложения., например, «проводить занятия в парке». Подобные мозговые штурмы могут дать богатую пищу для педагогического творчества, для поиска нестандартных форм подачи материала.

По данным М.В. Поляковой во время академических лекций студенты часто переживают скуку. Причинами академической / учебной скуки студентов является гиподинамия, гипоксия, сенсорная депривация, монотония, также отсутствие возможности повлиять на учебный процесс, на предмет и методы обучения. М. В. Полякова использует анимацию лекций для усиления интереса студентов [8].

В этом учебном году в очередной раз возникла необходимость приспосабливаться к «новому» студенту. Вызов этого учебного года заключался в том, что почти одновременно в нескольких группах разных вузов студенты перестали активно работать на занятиях и хорошо выполнять домашние задания. К примеру, после настойчивого предложения преподавателя многие студенты берутся подготовить сообщение к семинару, но приходят на семинар неподготовленными. В итоге семинар срывается. Другой пример: во время занятий студенты односложно, лишь по необходимости, отвечают на вопросы педагога, что мешает организации дискуссии. Внимание к новому материалу низкое. Темы, которые раньше вызывали живой интерес аудитории, больше «не цепляют». Подобная ситуация вызвала поисковую активность преподавателя, выразившуюся в многочисленных пробах-экспериментах использования иных методов обучения.

Хоторнский эффект

Сама по себе поисковая исследовательская позиция педагога улучшает атмосферу на занятиях. Подобное явление описано в социальной психологии как Хоторнский эффект, который заключается в том, что уже сам опрос, изучение мнения группы, объединенной общим делом, повышает производительность труда. люди начинают работать усерднее и показывают лучшие результаты, если они участвуют в научном эксперименте или знают, что за ними наблюдают. Хоторнский эффект описал в 1958 году социолог Хенри Ландсбергер в ходе анализа экспериментов, которые проводились в 1920–1930-х годах на ткацких заводах. В 21 веке в результате перепроверки хоторнский эффект был подтвержден [11]. Результаты педагогического наблюдения подтверждаю хоторнский эффект в учебной аудитории. Уже то, что педагогу важна включенность студентов, их мнение и пожелания относительно учебного процесса повышает эту включенность и усиливает мотивацию участия и обучения.

В качестве одного из способов улучшить коммуникацию на занятиях этого учебного года использовался ряд письменных и рефлексивных практик. Психолог Джеймс В. Пеннебейкер первым заявил об эффективности письменных практик для психокоррекции и психотерапии в конце 1980-х годов. Наиболее известный в России специалист в области письменных практик Дарья Кутузова определяет их так: «Письменные практики – это одна из хороших привычек в контексте здорового образа жизни; это то, что мы пишем для себя, чтобы лучше понять себя, осмыслить и преобразовать свой опыт, исцелиться и измениться в желаемую сторону» [4].

Внедрение письменных и рефлексивных практик в учебный процесс носило пилотажный, поисково-исследовательский характер. Были проверены на эффективность следующие практики: «Утренние страницы», «Свободное письмо (фрирайтинг)», рефлективные практики. Методика утренних страниц описана Джулией Кэмерон в книге «Путь художника» [5]. Техника «Утренние страницы» была выбрана как экспериментальный педагогический прием для проверки гипотезы о том, работа в цифровой среде наряду с использованием относительно безопасного и малоизвестного психокоррекционного и развивающего метода может улучшить учебно-педагогический контакт, усилить интерес и доверие, а также стимулировать усвоение материала по психологической дисциплине. Никаких академических поощрений за участие в эксперименте не было предложено: ни дополнительных баллов, ни отработки пропусков. Предложение сразу вызывало интерес студентов из-за новизны. Большинство студентов без всякого принуждения включилось в этот эксперимент. Было два отказа участвовать – озвученный («нет времени на это») и необъясненный. Студенты сами выбрали социальную интернет-сеть для коммуникации в связи с новой методикой. Инструкция для студентов к методике «Утренние страницы» была следующей: «Сразу после пробуждения, когда мы еще не полностью проснулись, исписываем три страницы от руки всем, что приходит в голову, все свои мысли и чувства, переживания, воспоминания. Не контролируя и не перечитывая. Если не получилось утром, то в другое время этого дня. Практика «Утренние страницы» занимает 15–30 минут. Текст не должен быть идеальным, красивым, правильным. Разрешим себе неидеально выполнить задание, разрешим ошибаться, что-то зачеркивать, писать криво, писать левой рукой, вообще не знать, о чем писать. Пишем что угодно. Лучше не перечитывать то, что вы написали. Если только через пару недель. Попробуем следовать одному плану в течение 12 дней. Можно обсуждать в нашей группе, как это получается, трудности и находки и т.п.». По общему решению эксперимент продлялся дважды вплоть до завершения занятий по дисциплине.

Результаты применения письменной техники «Утренние страницы» оказались успешными и соответствовали поставленным задачам. Была осуществлена попытка применить доказательные методы для оценки эффективности используемой техники. На данном этапе продолжается изучение эффективности применения письменных и рефлексивных практик при обучении студентов-психологов.

Подводя итоги, можно констатировать, что внимание педагога к студенческому запросу, реализующееся как гибкое изменение методов и техник обучения помогает добиться целей обучения и развития студенчества. Положительные эффекты применения так называемых

письменных техник в учебном процессе значительно превышают отрицательные последствия. Учебно-педагогический контакт улучшился, занятия стали продуктивнее. Сделаны первые шаги к получению доказательных данных об эффективности письменных и рефлексивных методов при обучении студентов вуза.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н. Внутренняя и внешняя учебная мотивация студентов: их источники и влияние на психологическое благополучие // Вопросы психологии. – 2013. – № 1. – С. 35–45.

2. Золотарева А.А. Апатия и академическая неуспеваемость студентов: результаты пилотажного лонгитюдного исследования // Сибирский психологический журнал. – 2021. – № 81. – С. 187-200. – DOI 10.17223/17267081/81/9. – EDN JJFFTV.

3. Куликова С. С., Яковлева О.В. Образовательный запрос студентов в условиях развития информационной среды // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2017. – № 9 (122). – С. 22-27. – EDN ZJTBXH.

4. Кутузова Д. А. Ведение «структурированного дневника» по методу Айры Прогоффа // Консультативная психология и психотерапия. – 2009. – № 17–1. – С. 121–135. – URL: https://psyjournals.ru/mpj/2009/n1/Kutuzova_full.shtml

5. Кэмерон Дж. Путь художника. – М., 2017. – 384 с.

6. Минухин С., Фишман Ч. Техники семейной терапии. – М.: Независимая фирма Класс, 1998. – 304 с.

7. Осин Е.Н. Отчуждение от учебы как предиктор выгорания у студентов вузов: роль характеристик образовательной среды // Психологическая наука и образование. – 2015. – Том 20. – № 4. – С. 57–74. – DOI: 10.17759/pse.2015200406.

8. Полякова М. В. Скука в пространстве учебной аудитории // Colloquium-Journal. – 2019. – № 19-4(43). – С. 22-25. – EDN GPWLBA.

9. Рикель А., Тычинина М. (2017). Межпоколенные различия стратегий межличностных отношений. Психологические исследования, 10(51). https://doi.org/10.54359/ps.v10i51.404

10. Kinderman, P. (2021). Beyond ‘Disorder’: A Manifesto for Psychological Health and Well-being. In Unknown Book (pp. 803-823). Wiley. doi:10.1002/9781394260669.ch39. DOI: 10.1002/9781394260669.ch39.

11. Levitt, Steven D. and List, John A., Was There Really a Hawthorne Effect at the Hawthorne Plant? An Analysis of the Original Illumination Experiments (May 2009). NBER Working Paper No. w15016, Available at SSRN: https://ssrn.com/abstract=1412048.

УДК 159.9

Жукова Наталия Владимировна,
ведущий психолог Психологической службы ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена»,
старший преподаватель кафедры психологии АНО ВО «Русская христианская гуманитарная академия им. Ф. М. Достоевского» (Россия, Санкт-Петербург)
E-mail: nata.spb.psi@mail.ru

РАЗВИВАЮЩЕЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ: КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ И РЕФЛЕКСИВНО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ ПОДХОДЫ

В статье рассматривается проблема развития субъектности и рефлексии в психологическом развивающем консультировании. Отмечается ценность применения метода решения творческих задач (рефлексивно-деятельностный подход) для анализа в процессе консультации затруднений в деятельности. Описывается процесс решения творческой задачи и подчеркивается важность этапа «блокады» (тупика). Техники и вопросы когнитивно-поведенческого подхода помогут выявить непродуктивные способы мышления, сформировать новые, более продуктивные способы мышления.

Ключевые слова: рефлексивно-деятельностный подход, когнитивно-поведенческий подход, решение творческих задач, рефлексия, зона ближайшего развития

Natalia V. Zhukova
(Russia, Saint-Petersburg)

DEVELOPMENTAL COUNSELING: REFLECTION-ACTIVITY APPROACH AND COGNITIVE-BEHAVIORAL APPROACH

The article discusses the problem of development of subjectivity and reflection in psychological developmental counseling. The method of solving creative tasks in process of counseling is useful for analysis of problems in activity (reflection-activity approach). The process of solving creative tasks is described. The stage of dead end (" blockade") is very important. The techniques and the questions (cognitive-behavioral approach) help to identify unproductive ways of thinking and help to form new, more productive ways of thinking.

Key words: reflective activity approach, cognitive behavioral approach, creative problem solving, reflection, zone of proximal development

Широкое распространение психологической помощи в форме психологических консультаций делает необходимым осмысление концептуальных моделей этой работы и апробирование методик различных подходов. Одной из основных целей психологического консультирования является развитие способности клиента к самостоятельному решению своих жизненных задач, осознанное отношение человека к жизни и к собственным проблемам.

Рассматривая труды как зарубежных, так и отечественных специалистов, важно акцентировать внимание на таких категориях как субъектность и рефлексия. Существует нерешённое до сих пор противоречие между стремлением к оптимальному использованию потенциала субъектности и рефлексии клиента с одной стороны и недостаточным выбором методов их активизации и развития. Нередко сотрудничество с клиентом может затрудняться из-за директивности профессиональной позиции консультанта.

Противоречия возникают уже на уровне подготовки психологов-консультантов. Цитата из учебного пособия по психологическому консультированию: «психолог-консультант берёт на себя ответственность за то, что он сделает всё возможное для решения проблемы клиента, используя при этом все свои теоретические и практические знания, а клиент обязуется чётко выполнять все рекомендации психолога» [2]. С одной стороны, безусловно, психологу важно брать на себя ответственность, занимать профессиональную позицию. С другой стороны, начинающий консультант может упростить свою деятельность до схемы: «анализ проблемы – даю рекомендации – клиент выполняет». Развивается ли у клиента на такой консультации субъектность, активная жизненная позиция? В связи с этим актуально периодически возвращаться и к понятию «консультация», и к понятию «психологическая консультация», и к понятию «развивающая психологическая консультация», и к тем вариантам взаимодействия консультанта и клиента, которые способствуют развитию субъектности и рефлексии.

Семантический анализ понятия «консультация» в «Толковом словаре современного русского языка» Д. Н. Ушакова выявил следующие значения [5]:

1. Обсуждение какого-нибудь специального вопроса со специалистом; совещание специалистов.
2. Совет специалиста по какому-нибудь вопросу.
3. Учреждение, оказывающее помощь посредством советов компетентных лиц по каким-нибудь специальным вопросам.
4. Постоянная помощь учащимся со стороны преподавателей.

Термины «консультация», «консультирование» предполагают два значения: первое – «обсуждение, совещание», то есть некий процесс взаимодействия, второе – «совет, помощь посредством совета», то есть определенный результат для обратившегося за консультацией. Такая двойственность прослеживается в теории и практике консультирования и представляет определенную ценность, но нередко вводят в заблуждение клиентов, мешая им занять субъектную позицию. Консультанту приходится встречаться с ожиданием «волшебной

таблетки» и желанием не брать на себя ответственность за принятие решения. А если под «психологическим консультированием» понимается, например, профессиональная помощь в поиске решения проблемной ситуации, то это «со–вещание», то есть взаимодействие, при котором субъектность клиента играет решающую роль.

Но есть и другое понимание психологического консультирования. М. А. Гулина определяет психологическое консультирование как «ориентированный на научение процесс, при котором профессионально компетентный в области психологических знаний и навыков консультант стремится помочь клиенту узнать больше о самом себе внутри контекста его (клиента) общей личностной программы с целью научиться связывать эти знания с более ясно воспринимаемыми и более реалистически определяемыми целями» [1].

Развивающей ситуация становится тогда, когда созданы условия для развития: сотрудничество двух равных субъектов деятельности, один из которых помощник; появление общего замысла; преодоление сложностей сопровождается помощью и поддержкой в зоне ближайшего развития; динамика процесса совместной деятельности является приоритетом по отношению к результату. Рассматривая развивающее консультирование как разновидность психологического консультирования, важно подчеркнуть, что на выбор методов работы с клиентами решающее влияние будет оказывать та теория личности, тот подход, которого придерживается консультант.

Когнитивно-поведенческий подход (КПП) хорошо зарекомендовал себя работе с тревогой, неуверенностью и низкой самооценкой, перфекционизмом, прокрастинацией и другими проблемами. В основе этого подхода – теория бихевиоризма, в которой считается что поведение людей закономерно, формируется под влиянием окружающей среды и прошлого опыта. Изменения происходят через подкрепление и наказание. Психолог-консультант, с одной стороны, выступает в роли учителя, наставника. С другой стороны, консультант стремится установить такие доверительные отношения с клиентом, чтобы в теплой, комфортной атмосфере исключить негативные оценки и критику.

Известно, что основатель КПП Аарон Бек считал, что его стиль во многом сходен со стилем Карла Роджерса. Уважение, привлечение клиента к планированию консультации, к установлению целей. Объяснение основ подхода в целом и конкретной методики понятным языком, анализ обратной связи. Стремление к «субъект-субъектным» отношениям, при которых особую роль играют рефлексивные процессы, повышая эффективность коммуникации. Следует напомнить, что бихевиоризм отказывался от категории рефлексия, а в когнитивной психологии исследования рефлексивных способностей создали мегакогнитивный подход пока лишь с теоретической направленностью.

Представители гуманистического теории личности (Роджерс и другие), в отличие от бихевиористов, считают, что каждый человек уникален и обладает потенциалом для самопознания и самосовершенствования. Оказание психологической помощи возможно только недирективными методами при безусловном позитивном принятии клиента и проявлении эмпатии. Человек живет в собственном субъективном мире и движется к субъективной цели, делая субъективный выбор. Он свободен в самопознании, не блокирует свой внутренний мир, ценит процесс своего становления, не ограничивает его заранее определенными рамками и оценкой прошлого опыта. Формулу Роджерса, «если – то» по-видимому, можно использовать для развивающего консультирования. Если создать условия для развития уверенности в себе и для преодоления чувства беспомощности при столкновении с трудностями, то человек станет более самостоятельным и уверенным в решении своих проблем.

Неслучайно подход, который мог бы дополнить КПП в развивающем консультировании, тесно связан с гуманистической теорией, развивается в педагогической среде и его успехи отмечены в помощи детям. Рефлексивно-деятельностный подход (РДП) был разработан группой российских психологов. Он основывается на идее, что развитие личности происходит через деятельность и рефлексию деятельности. Представляется, что его возможности могут внести большой вклад в развивающее консультирование взрослых. Консультативный процесс в РДП – обучение. В первую очередь, обучение рефлексии во время выполнения конкретного задания.

Рефлексивно-деятельностный подход – это объединение представлений:

- Л. С. Выготского о связи обучения и развития;
- П. Я. Гальперина об интериоризации (поэтапное формирование умственных действий);
- Н. Г. Алексеева о рефлексии;
- С. Л. Соловейчика о сотрудничестве;
- И. Н. Семенова, В. К. Зарецкого, А. Б. Холмогоровой о преодолении трудностей при решении творческих задач.

Творческие задачи позволяют изучать особенности мышления, следить за эмоциональным состоянием, понять причины трудностей. Эти задачи требуют минимальных знаний, но сложны для решения. Задача, предлагаемая клиенту, выступает как модель его проблемной ситуации и необходима для анализа способности самостоятельно преодолевать затруднения.

В инструкции подчеркивают, что задача может быть решена при следующих условиях:

- хотеть ее решить и верить, что это возможно;
- стараться её решить и пытаться понять, что мешает;
- видеть в препятствии возможность для решения.

Метод решения творческих задач помогает разобраться с особенностями мышления и поведения человека непосредственно в процессе консультации, а не ретроспективно. Анализ ситуаций в классическом КПП отличается тем, что клиенту, как правило, на консультации приходится вспоминать свой прошлый опыт, а ведь некоторые реакции могут уже забываться или искажаться. Используя творческую задачу как модель для изучения особенностей взгляда конкретного клиента на проблемную ситуацию, можно обнаружить заблуждения непосредственно в процессе или сразу после него, заметить автоматические мысли, выявить специфику реакций на стресс. При решении усиливается рефлексивная регуляции мышления, так как необходим отказ от неверных гипотез.

На консультации в процессе анализа возникших трудностей «здесь и сейчас» можно, добавив техники КПП, развивать рефлексию и следующие навыки самоменджмента:

- самонаблюдение и описание проблемы в поведенческих терминах;
- самокоррекция и умение найти альтернативу своим суждениям;
- самопомощь в ситуациях затруднения и регулирование своего эмоционального состояния;
- самоподкрепление (умение найти для себя слова поддержки) и умение увидеть уже существующий прогресс и ресурсы к дальнейшим изменениям.

Задачи так составлены, что наталкивают на неправильный путь решения. После различных неудачных попыток человек оказывается в так называемой «блокаде». Ему необходимо понять причины поражения, осознать искажения в своем понимании пути решения, создав тем самым условия для поиска новых вариантов. Этот момент – самый ценный в процессе, так как усиливаются рефлексивные высказывания (которые клиент с консультантом договорились фиксировать). Внезапное осознание правильного принципа – и выход из тупика. Или просьбы о подсказках и другой помощи. Или отказ от решения, капитуляция.

Таким образом, анализируем следующие этапы:

1) поиск вариантов;
2) исчерпание средств и «блокада», нет новых идей;
3) доминирование рефлексивно-личностного уровня (инсайт или капитуляция);
4) решение, если найден верный взгляд, и реакция на успех.

Какие можно наблюдать личностные барьеры, мешающие решению: самокритика, конформизм, низкая или чрезмерная эмоциональность, ожидание неудачи. «Перфекционисты-отличники», попав в «блокаду», воспринимают её болезненно, разочарованы, винят себя.

Поэтому необходимо добиваться успеха в проделанной совместной работе, ориентируясь на зону ближайшего развития клиента, то есть самостоятельного решения

доступной задачи. Это помогает стимулировать позитивные изменения в организации мышления и развивает рефлексию самоподдержки.

Клиент воссоздает процесс решения творческой задачи через описание своих чувств и ощущений при решении задачи. Находясь «внутри» процесса, самостоятельно находит и описывает препятствия, которые мешали двигаться к решению задачи. Момент прерывания, невозможности продолжать действия – ключевой для развития рефлексии, способной активизироваться в дальнейшем при решении жизненных проблем.

Ситуативная рефлексия, выступающая как анализ происходящего, обеспечивает субъектность деятельности, позволяет мотивировать, активировать, координировать, контролировать себя. Для анализа ошибок, уже выполненных действий, подключается ретроспективная рефлексия. И, наконец, перспективная рефлексия - представление о порядке действий, планирование, выбор наиболее эффективных способов, прогнозирование результатов.

Задача консультанта - создать комфортные условия для многоплановой деятельности, давать пояснения, раскрывать замысел развивающей консультации, поддерживать и сопровождать рефлексивные процессы. Консультанта и клиента двигаются «параллельно», нельзя вмешиваться в самостоятельную работу клиента (ход его рассуждения), но предлагать запланированную помощь, не навязывая, возможно при затруднениях.

Здесь есть возможности практиковать вопросы и техники КПП. Например, важно учиться концентрироваться не только на затруднении, но и на желаемом состоянии:

- Какую минимальную попытку предпринять, чтобы приблизиться к решению проблемы?
- Какая информация уже знакома, а какой аспект задания непонятен?

Рассматриваем как значимый каждый альтернативный способ действия или поведения, каждую попытку активно изменить какой-либо аспект ситуации. Важно помочь клиенту при его попытках выявить и развить собственные силы и позитивные способности. Даже если не удается решить задачу, активизируем размышления клиента, какие действия были всё-таки наиболее продуктивными:

- Каких позитивных изменений я уже добился?
- Что можно отметить в качестве своего успеха?
- Какие есть возможности для закрепления прогресса?

Действия консультанта дают клиенту возможность осознать и интериоризировать средства помощи, научиться самостоятельно организовывать собственную деятельность и перестраивать её при необходимости. Определяющую роль в этом процессе играет рефлексия, способствующая выявлению непродуктивных умственных действий, освобождению от них и созданию новых, более продуктивных.

В заключении хотелось бы подчеркнуть необходимость совместной работы в дальнейшем развитии принципов и методов рефлексивно-деятельностного подхода в развивающем консультировании. Это позволит нам улучшить качество психологической помощи, используя ресурсы и потенциал человека, для повышения качества жизни и укрепления здоровья людей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гулина М. А. Терапевтическая и консультативная психология. – СПб.: Речь, 2001. – 352 с.
2. Донцов Д. А., Донцова М. В., Сенкевич Л. В. Основы психологического консультирования: учебное пособие. – М.: Речь, 2013. – 224 с.
3. Зарецкий В. К. Становление и сущность рефлексивно-деятельностного подхода в оказании консультативной психолого-педагогической помощи // Консультативная психология и психотерапия. – 2013. – Выпуск №2 (77). – С. 8-37.
4. Карлова М. А. Структурно-динамические характеристики мышления больных с депрессивными расстройствами на материале решения творческих задач // Консультативная психология и психотерапия. – 2013. – Выпуск №2 (77). – С. 38-61.
5. Ушаков Д. Н. Толковый словарь современного русского языка. – М.: Аделант, 2015. – 800 с.

6. Филина Н. П. Психодраматическая рефлексия как прообраз метода для работы с личностным барьером // Консультативная психология и психотерапия. – 2013. – Выпуск №2 (77). – С. 62-87.

УДК 316. 485.6

Сатикова Светлана Валентиновна,
кандидат экономических наук, доцент кафедры прикладной социальной психологии СПбГАУ ВО «Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы» (Россия, Санкт-Петербург)
E-mail: svsatikova@gmail.com

НЕОБХОДИМОСТЬ РАБОТЫ С КОНФЛИКТАМИ ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ ПОТЕНЦИАЛОМ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ

В статье рассматривается системное значение понятия потенциал, его связь с ресурсами, роль конфликтов в развитие систем социальных отношений людей и необходимость управлять развитием отношений через работу с конфликтами для минимизации деструктивных последствий неуправляемых конфликтов.

Ключевые слова: потенциал, ресурсы, показатель, система, противоречие, отношения, конфликт, управление.

***Svetlana* V. Satikova**
(Russia, Saint-Petersburg)

THE NEED TO WORK WITH CONFLICTS TO MANAGE THE POTENTIAL OF HUMAN RELATIONSHIPS

The article discusses the systemic meaning of the concept of potential, its connection with resources, the role of conflicts in the development of systems of social relations of people and the need to manage the development of relationships through working with conflicts to minimize the destructive consequences of unmanageable conflicts.

Key words: potential, resources, indicator, system, contrariety, relationships, conflict, management.

Слово «потенциал» происходит из греческого языка и в переводе на русский означает «возможность». Его общенаучное употребление уходит в философию Аристотеля. В своей «Метафизике» он рассматривал акт и потенцию как основу онтологического развития [1].

В настоящее время термин потенциал используется в различных областях, мы говорим о потенциале личности, потенциале команд, конфликтном потенциале. При этом понятие «потенциал» тесно связано с понятием «ресурс». Потенциал выступает мерой доступных обладателю потенциала ресурсов.

С позиции данного подхода В.Н. Марков и Ю.В. Синягин [3, с. 24-36] подчеркивают, что потенциал, являясь ресурсным показателем, постоянно расходуется, возобновляется в ходе жизнедеятельности субъекта, реализуется во взаимоотношении с окружающим миром, а также является системным качеством. Можно определить потенциал человека как систему его возобновляемых ресурсов, которые проявляются в деятельности, направленной на получение социально значимых результатов.

Подчеркнем два важных момента:

1. Потенциал человека возобновляется и реализуется во взаимоотношениях между ним и окружающим миром, прежде всего социумом. Потенциал человека может реализовываться в двух направлениях – вовне, создавая, совершенствуя подходящий для человеческого обитания внешний мир, систему отношений, и внутрь, усложняя его внутренний мир, его психику и составляющую ее систему внутренних отношений человека. Таким образом, взаимодействие человека и окружающего его мира, в частности, общества, организовано по принципу обратной связи, что стабилизирует социальную систему по природе своей неравновесную.

2. Потенциал человека обладает системными качествами. Каждая сложная система обладает определенным потенциалом, включающим ее ресурсы энергии, информации,

материальных составляющих системы и т.п. В свою очередь сам потенциал является подсистемой сохранения и преумножения ресурсов, обеспечивая своей системе возможности существования (поддержания функционирования и адаптации к изменениям внешней среды) развития, приобретения новых характеристик, возможностей и ресурсов.

В основе существования и развития систем – классический закон единства и борьбы противоположностей, благодаря которому системы могут функционировать, меняться и взаимодействовать. Структуру каждой сложной системы создает единство и борьба, противоречие между ее сущностными противоположностями (например, для человека это противоречие духовного и физического, для семьи – мужского и женского, для команды – лидерства и ведомости и т.д.). Таких противоречий множество, в периоды стабильности системы они находятся в относительном равновесии, поддерживая ее существование, куда уходит часть ресурсов, и накапливая потенциал для развития.

Для эффективного развития систем, перехода их на более высокие и сложные уровни существования, необходим конфликт. Конфликтный потенциал – это потенциал развития. Основная функция – предназначение конфликта – системно-преобразующая. Только благодаря конфликтам происходят изменения внутри систем и в отношениях между системами, т.е. развитие жизни, отношений людей, социума невозможно без конфликта.

Конфликт можно понимать как процесс возникновения, развития, кульминации и завершения противоречия во внутренней (психологической) или внешней (социально-психологической, социальной) реальности человека либо группы людей.

Конфликт также определяется как форма проявления противоречия, не разрешенного в прошлом или разрешаемого в настоящем, которое возникает в ситуации непосредственного взаимодействия субъектов и обусловленного противоположно выбранными целями, представлениями, образами конфликтной ситуации, осознаваемыми или неосознаваемыми участниками ситуации действиями, направленными на разрешение или снятие противоречия [2]. Влияние конфликтов на отношения людей в семьях, в трудовых коллективах, в досуговых группах часто недооценивается.

Понятие «отношение» имеет универсальный характер, связано практически со всеми сферами жизни человека и содержит множество компонентов. Специфика социальных отношений состоит в том, что они выступают как долгосрочная, многоаспектная форма коммуникации отдельных людей и групп. Отношения создают социальную жизнь человека и условия для реализации и возобновления его потенциала. Развитие отношений – один из основных социальных аспектов роста потенциала человека.

Отношения предполагают:

– привязанность к определенной социальной или психологической сфере (семейные, рабочие, досуговые и т.д.)
– информационный обмен, историю,
– подходящую для соответствующей социальной сферы степень открытости,
– стиль информационного обмена,
– эмоциональные связи,
– ценностную составляющую и многое другое.

Отношения задают ролевые позиции своим участникам, определяют характер коммуникации. При изменении ролевых позиций и/или характера коммуникации меняются отношения.

Любые отношения – это обмен ресурсами. Причем ресурсы могут быть самыми разными, иногда – материальными (товарно-денежные отношения), чаще – эмоционально-значимыми и информационными.

Считается, что конфликты возникают в системе отношений, если стороны неэффективно распределяют ресурсы, создают впечатление неравенства, несправедливости, ущемления интересов, ущерба. Конфликты также сигнализируют, что данная система отношений нуждается в изменениях, и накопила необходимый потенциал для развития.

Конфликты неизбежны, они определяют динамику и развитие отношений, их переходы к более глубоким или, наоборот, поверхностным уровням. Важно сознательно управлять

развитием конфликта и, через него, развитием отношений. Для этого необходимо помнить, что конфликты делятся на две неравные категории:

– конструктивные конфликты, которые большинство людей не считают конфликтами, а относят к проблемным ситуациям, требующим решения, составляющие обычное течение жизни или определяющие моменты ее изменения, и способствующие личностному росту, совершенствованию отношений, профессиональному развитию. Таких, по мнению разных исследователей, от 75 до 90 % всех конфликтов, противоречий, встречающихся в жизни человека. Столкнувшись с проблемной ситуацией, сделав выбор из нескольких альтернатив и приняв решение, человек начинает его выполнять и забывает о проблеме, не считая ее конфликтом.

– деструктивные или разрушительные для отношений, планов, намерений людей конфликты. Их не более 25 %, но неприятные последствия и негативные эмоции сопровождают их и делают запоминающимися. Именно их в большинстве случаев принято называть конфликтами. Их боится большинство людей, а страх повышает агрессивность и снижает способность к поиску конструктивных решений в сложной ситуации.

Отделять деструктивные конфликты от конструктивных не вполне корректно, т.к. предпосылки возникновения конфликта одни и те же, а развитие противоречий по конструктивному или деструктивному пути может зависеть от условий, поддающихся коррекции. Например, от коммуникативной компетентности сторон, от навыков самоконтроля эмоций, от физиологического состояния участников, подготовленности процесса решения проблемы и т.п. К сожалению, большинство людей не умеют предупреждать деструктивное развитие конфликта, не умеют регулировать и разрешать уже случившиеся конфликты, восстанавливать и конструктивно управлять отношениями. Они попадают под воздействие факторов конфликта, конфликтогенов и становятся одновременно создателями болезненной для себя ситуации и ее жертвами.

Во многих современных научных направлениях разработаны эффективные методы работы с конфликтами, помогающие вести их по конструктивному пути прояснения и разрешения противоречий. Но эти методы разрознены. Соответственно необходима комплексная система методов управления конфликтами, учитывающая разработки различных научных дисциплин и помогающая людям развивать свой потенциал и свои отношения. Основы такой системы можно найти в подходе, развивающим конфликтологическую помощь как важное направление социальной помощи людям.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аристотель. Метафизика. – М.: Изд-во Эксмо, 2006. – 608 с.
2. Леонов Н. И. Конфликтология: общая и прикладная: учебник и практикум для вузов – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 395 с.
3. Марков В.Н., Синягин Ю.В. Потенциал личности. // Мир психологии. – 2000. – № 1. – С.24-36.

УДК.159.9

Гончарова Людмила Григорьевна,
психолог-консультант, супервизор, старший преподаватель
кафедры психологии АНО ВО «Русская христианская гуманитарная
академия им. Ф. М. Достоевского» (Россия, Санкт-Петербург)
E-mail: goncharova-lg@yandex.ru

ТЕОРИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ: ПАНАЦЕЯ ИЛИ «ЧЕМОДАН БЕЗ РУЧКИ»

Начинающие психологи всегда задаются вопросами «Что делать с клиентом в каждый момент психологической консультации? Как реагировать на клиента и вести себя в разные моменты процесса психологического консультирования?». Одним из основных источников ответов на эти вопросы становится теория психологического консультирования (или теория психотерапии), которая дает объяснения широкого ряда различных явлений в жизни и консультировании, обеспечивает ориентиры для исследования клиента и его

проблемы, содержит способы достижения желаемого результата, помогает психологу оценивать себя как профессионала, – выступая, таким образом, как сложная иерархическая система систем. Такой характер теории консультирования приводит к тому, что психологи начинают относиться к ней либо как к панацее, либо как к чемодану без ручки, что создает трудности самим специалистам и влияет на качество их работы с клиентами.

Наиболее полезным и адекватным отношением к теории консультирования становится рассмотрение её психологом-консультантом как инструмента и ресурса и его готовность решать необходимые задачи выбора, освоения, постоянной проверки и развития используемой теории консультирования (или нескольких теорий) на пути к выработке собственного персонального стиля работы.

Ключевые слова: психологическое консультирование, теория психологического консультирования, теория психотерапии, теория консультирования как инструмент, ресурс.

Lyudmila G. Goncharova
(Russia, Saint Petersburg)

THEORY OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING: A PANACEA OR A WHITE ELEPHANT

Beginning psychologists always ask themselves the questions "What to do with a client at every moment of psychological counseling? How to react to the client and behave at different points in the process of psychological counseling?". One of the main sources of answers to these questions is the theory of psychological counseling (or the theory of psychotherapy), which provides explanations for a wide range of different phenomena in life and counseling, provides guidelines for researching the client and his problems, contains ways to achieve the desired result, helps the psychologist evaluate himself as a professional, thus acting as a complex hierarchical system of systems. This type of counseling theory leads psychologists to treat it either as a panacea or as a suitcase without a handle, which creates difficulties for the specialists themselves and affects the quality of their work with clients. The most useful and adequate attitude to the theory of counseling is the consideration of it by a consulting psychologist as a tool and resource and his willingness to solve the necessary tasks of choosing, mastering, constantly testing and developing the theory of counseling (or several theories) used on the way to developing his own personal style of work.

Key words: psychological counseling, theory of psychological counseling, theory of psychotherapy, theory of counseling as a tool, resource.

В данной статье мы лишь наметим контуры темы, которая, на наш взгляд, является чрезвычайно важной для консультирующих психологов в нашей стране. В ходе её иллюстрации не ставится цель дать точные и полные ответы на возникающие вопросы или найти исчерпывающее объяснение поставленной проблемы. Скорее, задача заключается в том, чтобы очертить тему в качестве мотива для её обсуждения и выявления теоретических и методологических проблем парадигмального самоопределения психологов-консультантов.

Как показывает двадцатипятилетняя практика автора, в ходе обучения психологическому консультированию по вузовским программам и программ повышения квалификации, когда дело доходит до непосредственной консультации клиента, у студентов, слушателей неизбежно возникает вопрос «Что делать с клиентом?». Да, именно в такой – очень общей – формулировке вопрос часто и возникает, причем даже после того, как в теории все ответы были рассмотрены подробнейшим образом с примерами и ответами на вопросы этих же студентов. Вопрос может и конкретизироваться вдумчивыми слушателями самостоятельно или с помощью преподавателя: «Что делать с тем количеством информации, которую «наговаривает» клиент? Её всю надо запоминать? А можно всё это записывать? И как все это записать? И куда? Что делать, если клиент говорит мало или совсем не говорит на консультации? Что и когда говорить самому психологу? И как это говорить? Как вообще реагировать на клиента? Какую технику выбирать в каждый момент времени консультации? Как выстраивать общую стратегию воздействия?» – и это только часть уже не общих, а конкретных вопросов, которым не счесть числа. В процессе супервизии у психологов-консультантов добавляются и другие вопросы: «Как понять, что не используешь клиента для решения своих собственных проблем, не тянешь его «к своему корыту со счастьем»? Что означает, если большинство клиентов приходят с такой же историей, как моя? Можно ли трогать клиента – как и когда? Или нельзя? Как держать границы с клиентами? Когда и как перенаправить к психиатру, если видишь такую необходимость? Что делать если у клиента нет никаких изменений или они незначительны? – и ещё множество всяких «что», «как», «когда».

Оговорюсь здесь: это здОрово и здорОво если такие вопросы возникают! Студент, супервизант чувствует ответственность, рефлексирует себя и свою работу, хочет понять, как быть эффективными, готов видеть свои ошибки, дефициты и развиваться, совершенствоваться. Хуже, когда подобных вопросов у слушателей не возникает совсем… никогда, а есть отсутствие или недостаток необходимых личных качеств, неразвитое профессиональное мышление, полная – безосновательная – уверенность в своей правоте и отсутствие готовности слышать критику и меняться, иногда даже психиатрический диагноз. Чего греха таить, отбор на программы обучения и лицензирование психологов в нашей стране отсутствует совсем и «добраться до клиента» может любой желающий – от парикмахера и риелтора до педагога и врача, решивших «расширить репертуар воздействий» и клиентскую базу, пройдя какой-нибудь психологический тренинг или курс повышения квалификации по психологии. Но это другая проблема, огромная проблема, но предметом нашего рассмотрения в данной статье не являющаяся. Вернусь к нашему студенту или слушателю, задающемуся вопросом «Что делать с клиентом на психологической консультации?»

Где и как студент, слушатель могут найти ответы на эти свои вопросы?! Самый простой и быстрый ответ – в *теории психологического консультирования*.

Под **теорией консультирования** понимаю, вслед за современными психологами Джоном Нокросом и Джемсом Прохазкой, «последовательное воззрение на личность и человеческое развитие, на реальность и здоровье, на поведение человека, психопатологию и механизмы терапевтического изменения; описывает клинические феномены, определяет границы релевантной информации, организует эту информацию и интегрирует её во всей полноте в свод взаимосвязанных познаний, который расставляет иерархию приоритетов» в концептуализации психолога и задаёт направление психологической помощи клиенту [12, с. 17].

Тут, пожалуй, стоит еще остановиться на используемом понятии «психологическое консультирование», чтобы согласовать с читателем общее семантическое поле. Не приводя бесчисленное количество существующих определений этого понятия и их анализ, дам то, что в рамках данной статьи представляется наиболее сообразным: «**психологическое консультирование** – это процесс взаимодействия между помогающей стороной и стороной, обращающейся за помощью, который включает *применение специалистом психологических теорий* и *коммуникативных навыков* для решения личных проблем, трудностей и стремлений клиента» [10, с 20]. В таком значении и как синонимичные в тексте использую понятия «консультирование», «психологическое консультирование», «психотерапевтическое консультирование» и «психотерапия», включая их в словосочетание с понятием «теория».

Чем и почему полезна теория консультирования? Выделю три главные функции теории психотерапевтического консультирования:

1) теория консультирования обеспечивает психолога концептуальными структурами, которые позволяют систематично думать о человеке, его развитии и консультационной практике, принимать решения о том, как интерпретировать поведение клиентов, как вести себя с ними и реагировать на их слова в каждый конкретный момент консультации;

2) теория консультирования обеспечивает психолога и клиента уникальным языком для специального описания её концепций, который необходим для ведения консультативной беседы как основного средства воздействия консультанта;

3) теория консультирования обеспечивает консультанта наборами гипотез исследования, которые помогают психологу решать, как работать с определенными клиентами в каждый момент консультирования [5].

В настоящее время по данным разных источников существует от нескольких сотен до нескольких тысяч различных теорий психотерапии, и их количество продолжает расти [1, 2, 3, 5, 6, 9, 11, 12, 15, 16, 17]. Соответственно, каждая из этого множества теорий стремится предложить психологу свою концептуализацию, свой язык и набор гипотез, по возможности отличающийся от остальных.

В такой ситуации каждый практикующий психолог сталкивается с задачей выбора теории консультирования, которой он будет работать, поскольку именно теория «помогает консультантам

сконцентрироваться на нужной информации и указывает им, что они должны искать», «предоставляет ориентиры в их работе и помогает оценить себя как профессионалов» [6, с. 66]. Такой выбор становится серьезным вызовом для психолога – как выбрать из сотен или даже тысяч существующих систем? (если психолог вообще осознает необходимость такого выбора…, ведь в наших академических вузах ему нечасто про это рассказывают). В ситуации, когда теории растут как грибы после дождя, как понять какие из них проверенные и безопасные? Нужно остановиться на первой заинтересовавшей? Или провести обзорное знакомство со всеми, их системный анализ, сравнение – и тогда выбирать? Но как знакомиться и анализировать, если на это может уйти несколько лет, а работать надо уже сейчас, а теорию консультирования ещё освой?! И как осилить такой объем информации, когда часть из неё даже не переведена на русский язык? А может стоит довериться авторитету – педагогу или супервизору – и выбрать рекомендуемую им теорию консультирования? Задача выбора психологом своей рабочей теории консультирования, на мой взгляд, становится ещё одной существенной проблемой на «поле теории консультирования».

И с точки зрения пользы теории психотерапии и задачи её выбора будет полезно понимать, как устроена теория консультирования. На основе анализа источников [1, 2, 5, 7, 9, 11, 12, 15, 16, 17] предлагаю выделять следующие четыре компонента теории консультирования.

1. Взгляд на природу человека (= основные допущения) – содержащиеся в теории консультирования представления о том, кем/чем является человек, что ему свойственно, в какой мере он обладает свободой выбора, справедливостью, правдивостью, полезностью, эгоизмом; о том, как можно мотивировать людей к изменениям, как такие изменения могут происходить; о том, как соотносятся действия, чувства, мышление человека, и т.п. Основные допущения отражают мировоззрение автора (или группы авторов) теории консультирования.

2. Основные положения – набор концепций, объясняющих структуру психики, личности, процесс её развития и мотивации, психическое здоровье и психопатологию, особенности формирования и поддержания у человека «полезного» и «бесполезного» поведения, а также некоторые специфические для каждой теории консультирования концепции. Это и есть упомянутые ранее концептуальные структуры, описанные специфическим языком теории консультирования и необходимые консультанту для работы с клиентами.

3. Цели и процесс консультирования – направление и особенности деятельности консультанта по совместному с клиентом изменению ситуации, цели такого изменения на уровне процесса для клиента и для психолога, особенности отношений психолога и клиента, роль консультанта в процессе консультирования, этапы процесса психотерапевтического консультирования и т.п.

4. Техники консультирования – способы и приемы, позволяющие достичь необходимых для клиента изменений.

Такое устройство теории консультирования, по моем мнению, можно сравнить с конструкцией дома: у него есть фундамент, этажи, крыша, - и каждый следующий уровень не может появиться, возникнуть без опоры на предыдущий (рис.1).

Рис. 1. Теория психологического консультирования как иерархия уровней

Так и в теории консультирования: нельзя понять, объяснить основные положения без понимания взгляда на природу человека, лежащей в основе этой теории; нельзя понять и эффективно использовать техники теории консультирования без знания и понимания всех предыдущих уровней-компонентов. Приведу пример: часто задаю слушателям вопрос «Почему в концепции психосексуального развития З. Фрейда ребенок за первые 12-13 лет проходит как минимум три стадии развития (а при наличии латентной стадии – четыре), а в остальные годы – одну генитальную? Отведем нашему гипотетическому бедняге на жизнь 80 лет, и получается, что за первые 12 лет оно проходит 3-4 стадии, а за оставшиеся 68 лет – одну, генитальную – почему так?» К сожалению, за многолетнюю практику я не получила правильного ответа от студентов… Хотя он прост и лежит на поверхности: З. Фрейд верил, что ребенок развивается до 5 лет (он и проходит все три стадии – оральную, анальную и фаллическую к этому возрасту), а далее только развивается, проявляется то, что было заложено до 5 лет, даже тип сексуального характера… И таких вопросов существует множество и на любом уровне теории, что особенно наглядно видно при сравнении разных теорий психотерапии.

В то же время, можно сказать, что теория психотерапии является и системой систем (как язык в языкознании): каждый компонент – это целостная отдельная и достаточно объемная и сложная система, которая входит в общую систему теории психотерапии, при этом имея свою структуру, специфику и законы, но тесно связанная с другими системами в единое целое (рис. 2).

Рис. 2. Теория психологического консультирования как система систем

Итак, хорошая теория консультирования дает ответы на возникающие у психолога вопросы, помогает ему понимать, объяснять то, что происходит с клиентом, и принимать решения о собственных действиях в каждый момент консультирования. А психолог-консультант может освоить теорию, изучив и поняв каждый её компонент, – и получить надежную систему объяснения того, что происходит в консультировании и четкие точные ориентиры для принятия решений о своих реакциях… Правда, сначала студенту-психологу, слушателю нужно будет правильно выбрать из сотен или тысяч теорий консультированию ту, которой дальше он будет работать, а это, как выясняется, тоже процесс не простой и не быстрый [6]. Затем несколько лет уйдет на то, чтобы теорию консультирования освоить, но дальше-то «дело в шляпе», всё удачно закончено.

Но не тут-то было… «Большинство теорий консультирования разрабатывалось исключительно практиками, на базе собственного опыта и наблюдений. До сих пор большинство теорий носят, до некоторой степени, незаконченный характер, и ни одна из теорий не является достаточной для применения ко всем ситуациям. Даже одна и та же теория

для одного и того же клиента в какой-то период может оказаться неадекватной. Консультанты должны тщательно выбирать свои теоретические позиции и регулярно пересматривать их» [5, с. 65]

И вот ещё одно обстоятельство добавлю нашему начинающему студенту-психологу, слушателю: «Изучение сравнительной эффективности основных видов психотерапии [*теорий консультирования*] позволило прийти к выводу об отсутствии выраженных преимуществ одного подхода над другим» и к «заключению, что наблюдающиеся различия [результатов отдельных видов терапии] определяются, главным образом особенностями личности психотерапевта, а не различной теоретической базой» [9, с. 25]

Получается: недостаточно только освоить одну теорию консультирования, нужно что-то ещё, чтобы работать с клиентами в психологическом консультировании и быть эффективным, не вредить… Нужно осознать ограниченность любой теории консультирования, постоянно проверять и перепроверять и свой выбор теории, и свои теоретические позиции... Нужно дополнить одну теорию психотерапии элементами другой, возможно, не одной (эклектизм) или лучше объединить несколько теорий психотерапии в единое непротиворечивое целое (интеграция) [6]. А ещё нужны какие-то «особенности личности»?! А какие и где их взять…? И тут возникают бесконечные разные списки личностных качеств, необходимых эффективному психологу, и правило обязательно проходить личную психотерапию, которое чуть ли не первым узнают обучающиеся консультированию.

И, ладно, ну их, эти непонятно зачем нужные списки качеств психолога, но уж личную психотерапию-то несложно, кажется, осилить, или хотя бы несколько консультаций с психологом взять. Тем более, что среди способов освоения теории консультирования как раз имеется личное консультирование у приверженца выбранной теории. Но вот парадокс: в ответ на вопрос студентам-старшекурсникам и слушателям, изучающим курс по психологическому консультированию, «Кто проходил или проходит личную терапию?» автор регулярно на протяжении всей двадцатипятилетней практики видит, в лучшем случае, одну-две поднятых руки в аудитории из 12-16 человек, а иногда и не одной… Тут можно было бы возразить, что не каждый захочет открыто ответить в учебной группе, или немногие из закончивших обучение и получивших диплом, будут потом консультировать клиентов. Но для меня всё это слабые возражения… Дальнейшая работа с этими группами подтверждает «печальную статистику», а гарантий «недопуска» специалиста с дипломом к клиентам в нашей стране пока и вовсе нет. Вспоминается давний случай из собственной преподавательской практики: один из студентов-психологов вуза никак не мог получить зачет по дисциплине «Психологическое консультирование», демонстрируя вопиющую психологическую безграмотность и пофигизм; в ответ на аргумент о недопустимости выдачи диплома психолога некомпетентным специалистам студент выторговывал удовлетворительную оценку, клятвенно обещая никогда-никогда в жизни не работать по специальности в дипломе; свою тройку тогда студент получил, а через два года, при личной встрече гордо заявил, что работает практическим психологом…

При таком положении дел с теорией консультирования студентов, слушателей бросает из крайности в крайность: хвататься за теорию консультирования как за панацею или относиться к ней как к чемодану без ручки, – причем речь не только о начинающих психологах, но и о более опытных специалистах, точнее более длительно пребывающих в профессии…

В ситуации психотерапевтического консультирования при уникальности каждого случая, где высоки степень неопределенности, скорость принятия решений и ответственность психолога, специалисту требуется надежная опора, порядок, структура и предсказуемость, особенно тем студентам, которым это важно в силу их индивидуально-психологических особенностей. В деловом общении с коллегами (обучение, супервизия), где неизбежно встают вопросы мониторинга и оценки компетентности преподавателями, супервизорами, руководителями, вопросы самооценки компетентности, её сопоставления с компетентностью коллег, также важно иметь разделяемый с коллегами взгляд на рабочие ситуации и общий профессиональный язык. Принадлежность о определенной школе (теории психотерапии)

может давать понимание сути происходящего в консультировании, ощущение устойчивости и безопасности, уверенности в своей компетентности, чувство включенности в профессиональное сообщество, помогать преодолевать страх оценки. Например, очень удобно и спокойно оттого, что психолог может взять представленный в теории консультирования список форм проявлений сопротивления клиента (длинной в несколько страниц), отметить все наблюдаемые у клиента проявления, попутно благодаря полному списку обратив внимание на то поведение, которое раньше выпадало из поля зрения психолога, и сделать сопротивление предметом обсуждения в консультировании – опять же согласно системно описанным в теории правилам его обсуждения. Или, взяв такой же готовый список проявлений контрпереноса психолога, проанализировать уже собственную работу с клиентом, найти даваемую контрпереносом полезную информацию, обнаружить «слепые пятна», обозначить требующие личной терапии проблемы самого психолога. Заманчиво для начинающего психолога взять достаточно полный список вопросов для исследования особенностей развития клиента, собрать информацию о прохождении клиентом каждой стадии развития, обозначить потенциальные проблемы развития и наметить пути их решения, а затем отслеживать – опять же хорошо известные благодаря теории консультирования – маркеры, говорящие о позитивной динамике в решении поставленных задач. Это лишь крохотная часть того, чем теория консультирования может помочь студенту-психологу, отвечая на вопрос о том, что делать с клиентом? Я постоянно встречаюсь в своей практике с желанием психологов, как новичков, так и опытных специалистов, обладать этими вожделенными готовыми схемами, списками, наборами вопросов, алгоритмами анализа, перечнем четких правил, описанием конкретных шагов работы и т.д.

Психолог начинает воспринимать теорию консультирования как волшебное средство, которое может помочь во всех случаях работы с клиентом, нужно только найти в ней правильные ответы. Подобное неполезное восприятие могут провоцировать или усиливать нерешенные межличностные проблемы и различные когнитивные искажения типа «Теперь я психолог и я должен знать всё», «У меня как у психолога должны быть ответы на все вопросы». Начинающие консультанты могут обнаружить, что втянуты в поиск совершенной теории консультирования или оказались настолько погруженными в теорию, что начинают использовать её без разбора в каждой ситуации оказания помощи (и в каждой социальной ситуации) [8].

Безоговорочная абсолютная вера и некритичное отношение психолога к теории консультирования нереалистично, неадекватно, препятствует честному профессионализму. Психологическая помощь является сложным процессом и один и тот же специалист, использующий одну или даже несколько теорий консультирования, вряд ли способен обеспечить её в полном объёме и во всех важнейших аспектах. «Если консультант ясно понимает и честно признаёт ограниченность своего профессионального инструментария, то он может также ясно и честно объяснить это клиенту и предложить ему именно то, что делает лучше всего. Клиент, со своей стороны, может задействовать набор консультантов – или консультанты могут разработать и предложить групповую форму помощи, в рамках которой будут объединены необходимые компетенции» [4, с. 58].

Восприятие теории консультирования как панацеи, может приводить, на мой взгляд, к ригидности и чрезмерной, даже фанатичной приверженности своей теоретической школе, догматичности, потере аутентичности, конгруэнтности и спонтанности психолога, а у начинающих консультантов ещё и к трудностям выбора теории, поскольку они убеждены, что должны сделать выбор окончательный и совершенный, идеальный (а это уж совсем недостижимая задача). Специалист, так беззаветно преданный теории консультирования, становится не способен отграничивать научно подкрепленные явления и установленные факты от гипотетических и фантомных концептов, не может дать клиенту честного научного объяснения оснований своей работы, границ своей компетентности [4].

С другой стороны, «найдется немало практиков, отказывающихся отождествлять себя с какой-то из теоретических систем или школ и называющих себя эклектиками. Они либо

вообще не придают большое значение теории, либо считают преждевременным жестко придерживаться какого-то одного из современных взглядов. Некоторые эклектики приходят к такой своей позиции в силу пораженческих настроений или инертности, стараясь избежать трудностей строгого научного мышления. Свои взгляды они формируют, выхватывая отдельные тезисы из множества теорий (которые знают лишь поверхностно), чтобы удовлетворить свои сиюминутные потребности и прихоти» [17, с.49].

Действительно, от консультанта требуются большая и постоянная работа по выбору, освоению, пересмотру, проверке теории консультирования, а в случае эклектизма и интеграции, не одной, а нескольких теорий консультирования, включая основания для возможности их сочетания, объединения. Затем ещё необходимо преодолеть разрыв между теорией и практикой, а построение моста между ними может быть нелегким делом даже для самого компетентного и прилежного студента. Консультанты, не осилившие подобную работу, не имеют твердого представления о современной психологической мысли, связного набора предпосылок относительно структуры и функционирования личности и превращают консультирование «в импульсивное применение некой «поваренной книги» с рецептами о решении человеческих проблем» [17, с. 44]. «Рецепты» эти найти совсем нетрудно, они описываются в многочисленных источниках, включая сайты в интернет-сети, демонстрируются на различных семинарах, мастер-классах, воркшопах и становятся всё более доступными и манкими (чего только не предлагают использовать в работе с клиентами: игры, карты, ребусы, рисунки, а также множество подручных материалов – от туалетной бумаги, пазлов, кубиков и кукол до импровизированных или театральных костюмов и музыкальных инструментов). Такие консультанты пытаются применять любой и каждый из доступных методов без разбора или придумывать их на ходу, и даже если не будет никакого психологического эффекта, клиент уж точно уйдет в хорошем настроении и с ощущением необычности, неординарности, загадочности произошедшего… Для таких индивидов, объявляющих себя специалистами по психологической помощи, теория становится чемоданом без ручки: учебники по психологическому консультированию, в большинстве своем содержащие как раз описание теорий консультирования, ими пролистаны, названия основных теорий запомнены (ими можно и блеснуть иногда), но сами теории представляются бесполезными, обязанность их осваивать безмерно тяготит, разбираться в них недосуг, но избавиться от них все никак не получается. (Стоит, пожалуй, признать: некоторым, особенно «безбашенным» работникам на ниве «околопсихологии», это удается, но мы эти случаи рассматриваем как «патологии», а не как «нарушения адаптации», и «выносим за скобки».) Такое отношение к теории консультирования в практике работы с людьми «может оказаться рискованным: консультанты часто приносят больше вреда, чем пользы, если они мало или совсем не понимают, что значит «помочь» клиенту» [5, с. 67].

Почему подобное происходит - почему психологи безоглядно без проверки принимают теорию как панацею или отмахиваются от нее как от чего-то тяжеловесного и бесполезного, работая бессистемно, без опоры на научное знание? Получают ли в вузах или при повышении квалификации будущие и действующие специалисты по психологической помощи адекватные знания и навыки по выбору и освоению теорий консультирования?

Попытка ответить на эти вопросы покажет, что «одна из острейших и фундаментальнейших проблем помогающего консультирования – это существенная недообученность, недокомпетентность даже лучших специалистов в этой сфере» в нашей стране и за рубежом [4, с 58].

Решение этих проблем требует, без сомнения, системного подхода на уровне изменения программ подготовки психологов, регламентирующей деятельность психологов законодательной базы, формирования единого зрелого профессионального сообщества, постоянной заботы о психологической грамотности людей с самого раннего возраста.

Но самым важным здесь, на мой взгляд, является работа, которая, до начала системных изменений и когда они случатся, требуется от самого психолога по формированию своей личностной и профессиональной компетентности.

Когда-то давно, в мою студенческую бытность, один из педагогов вуза с чувством сказала: «Самое главное из того, что вы должны понять и запомнить, это то, что высшее образование – это самообразование», – а дальнейшее близкое знакомство с этим педагогом показало, что она сама придерживается озвученной идеи, постоянно самообразовываясь как профессионал. Студенту-психологу, слушателю курсов повышения квалификации, по моему глубокому убеждению, важно формировать и развивать у себя адекватное полезное отношение к теории консультирования как к инструменту и ресурсу.

Теория консультирования создается автором или коллективом авторов в определенное время и в определенном месте, а значит испытывает на себе влияние личности создателей, истории их жизни, влияние исторических и культурных факторов, характерных для своего времени. «Все теоретики думают, что они могут предложить людям кое-что ценное и хотят этим поделиться» [11, с. 22]. Теории консультирования обнародуется и распространяется во время жизни авторов, и после их смерти тиражируется, «идет по рукам»: используется огромным количеством разных психологов в разных странах в разное время (чаще всего без личного знакомства с автором или его прямыми последователями и без учета всех этих влияний), в очень усеченном виде представая в учебниках по психологическому консультированию, и даже в отдельных первоисточниках самих авторов. Теория обезличивается, унифицируется, приобретая черты товаров массового потребления: она предстает перед психологом подходящей для среднестатистического покупателя, в иллюзорной упаковке легкости, простоты и удобства пользования. Можно сравнить её с любым товаром общего пользования, купленным в магазине и не приспособленным под индивидуальные особенности и нужды каждого покупателя, например, покупая костюм, кроме модели, в магазине мы выбираем из размера и роста, указанных на бирке (интересно, что в последнее время на этикетке взрослой одежды почти не найти указание на рост, а в качестве размера все чаще указывается «оверсайз» или «один размер»), но ведь у каждого человека свои особенности фигуры, и определяются они не только размером и ростом, но и массой других её нюансов, благодаря которым костюм сидит «с иголочки». Чтобы получить удобную, презентабельную, соответствующую индивидуальности одежду, люди часто подгоняют купленные вещи под себя или заказывают её в ателье.

Теория консультирования, на мой взгляд, является одним из основных инструментов психолога и как инструмент может быть использована «как во благо, так и во зло» [11, с. 24]. Чтобы «оставаться на светлой стороне», начинающему психологу необходимо быть готовым решать следующие задачи.

1. Теория консультирования имеет свои ограничения: как инструмент – это орудие или совокупность орудий для выполнения определенного вида работ, так и теория консультирования – это инструмент, подходящий определенному психологу для работы с определенным клиентом в определенной ситуации, а не панацея для любого специалиста и клиента. Психологу важно понимать, какая теория будет наиболее эффективна для него самого и для клиента, и с какой целью, при каких обстоятельствах психолог этой теорией работает.

2. Начинающему психологу необходимо выбрать теорию консультирования, максимально «подогнав» её под себя: «консультант, даже если он утверждает, что не основывается ни на каких теориях, всегда пользуется некими неявными предпосылками, связанными со структурой и функционированием личности, хотя и не может их сформулировать» [17, с.50]; одна из важнейших задач консультанта – «превратить свои неявные предпосылки в явные, а затем критически их проанализировать и проверить» [17, с.50] и соотнести с выбираемой теорией консультирования. Одна из проблем, с которой сталкивается студент-психолог, – отсутствие хорошего набора источников и учебных курсов, помогающих познакомится с системой существующих теорий консультирования, сравнением их эффективности, ограничений, всесторонней критикой, способами выбора для себя подходящей теории, - студенту необходимо быть готовым эту проблему решать.

3. Теорию консультирования (а, возможно, и не одну) необходимо освоить: психологу придется, если он хочет быть компетентным, изучить, осмыслить и научиться применять на

практике какую-либо из существующих теорий консультирования. Это достаточно кропотливый трудоемкий процесс самообразования и образования, в котором необходима помощь преподавателей и супервизоров (в нашей стране есть частные институты– приверженцы одной теории, но их недостаточно, и они предлагают обучение уже сделавшим выбор в пользу их теории). Важно понимать, что на освоение теории уйдет определенное временя (от 3 до 5 лет), силы и деньги и планировать свой путь в профессии.

4. Психологу необходимо быть готовым к постоянной «заточке» теории консультирования, чтобы не стать дровосеком, мучительно пытавшимся спилить дерево тупой ржавой пилой и при этом утверждавшим, что у него нет времени точить пилу потому, что он должен пилить. Психологу необходимо постоянно проверять актуальность и эффективность выбранной им теории консультирования (или нескольких), следя за новейшими исследования как в области выбранной теории, так и в области психологической помощи клиенту с определенными проблемами, так если для работы с определенной проблемой клиента в настоящее время существуют более эффективные методики, чем представленные в используемой психологом теории и не входящие в его арсенал, он должен сообщить об этом клиенту и рекомендовать обращение к другому специалисту. Сам психолог в этом случае может оставаться в рамках уже выбранной теории (или теорий), продолжая постоянно проверять их эффективность, следя за новыми данными о своей теории, или освоить новую теорию психотерапии, сменив приверженность ранее выбранной теории, или стать эклектиком.

Теория консультирования также может, на мой взгляд, выступать для психолога одним из важнейших ресурсов: тем, что используется консультантом для достижения своих целей, удовлетворения своих потребностей и потребностей клиента [14]. И как внесубъектный ресурс может быть отнесена к ресурсам социальной среды (культуры): психолог использует опосредованные в предметах результаты деятельности других людей (знания, технологии авторов теории консультирования систематизированы и представлены в различных многочисленных источниках) [13]. Сама по себе информация о теории консультирования не становится ресурсом, но этот ресурс активизируется, когда психолог оказывается в ситуации консультирования, сталкивается с профессиональными вызовами и приобретает собственный опыт поведенческого достижения, концептуализирует свой опыт, наделяет его ценностью и значимостью для достижения позитивных результатов [14].

Студенту-психологу, слушателю курсов повышения квалификации, стремящемуся заниматься психологическим консультированием, необходимо – как можно раньше в процессе обучения – понять, что от него требуется в аспекте выбора и владения теорией консультирования как инструментом, и быть готовыми осуществлять эту постоянную серьезную работу, полностью задействуя возможности теории консультирования как ресурса. Важно подчеркнуть, что подобная работа требуется от любого психолога-консультанта в любой сфере деятельности, хотя это и может развеять красивую иллюзию современных студентов о легком и приятном пребывании психолога на нике частной практике, без необходимости выполнять всякую кропотливую тяжеловесную работу, а уж что придумаешь тяжеловеснее теории консультирования… Но ещё важнее, по моему глубокому убеждению, что именно такой подход к теории консультирования и готовность специалиста к работе с ней позволяет преодолеть страх начать консультировать, обратить внимание на необходимость освоения теории как можно раньше в процессе обучения, подойти к завершению обучения и началу помогающей практики максимально подготовленным и с нужным набором профессиональных инструментов и внесубъектных ресурсов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова Г. С. Психологическое консультирование: Теория и опыт. – М.: Изд. центр «Академия», 2001. – 240 с.
2. Айви А. Е., Айви М. Б., Саймэн-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство. – М., 2000. – 487 с.

3. Алешина Ю. Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. – М.: Независимая фирма «Класс», 2007. – 208 с.
4. Волков Е. Н. Консультирование как обучение, или О недоученности консультантов // Здоров'я України – XXI сторіччя. Неврология. Психиатрия. Психотерапия. – 2010. – № 2 (23), июнь. – С. 58-59.
5. Глэддинг С. Психологическое консультирование. – СПб.: Питер, 2002. – 736 с.
6. Гончарова Л. Г. Парадигмальное самоопределение психолога-практика – как начать консультировать и не вредить клиенту // Психея и Пневма: Методологические и научно-практические проблемы оказания психологической помощи людям в кризисных и трудных жизненных ситуациях: материалы XVI Сретенской научно-практической конференции с международным участием. 21-22 февраля 2023 года. – СПб.: Издательство Русской христианской гуманитарной академии, 2023. – С.64 – 74.
7. Гулина М. А. Терапевтическая и консультативная психология. – СПб.: Издательство «Речь», 2001. – 352 с.
8. Кормьер Ш., Хакни Г. Стратегии и интервенции психологического консультирования: практическое пособие. – М.: «НАУМОВ И НАУМОВА», 2016. – 348 с.
9. Коттлер Дж. Совершенный психотерапевт. Работа с трудными клиентами. – СПб.: Питер, 2002. – 352 с.
10. Лютова-Робертс Е. К. Тренинг начинающего консультанта. – СПб.: Речь, 2007. – 307 с.
11. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. – СПб.: Питер, 2001. – 464 с
12. Норкрос Дж., Прохазка Дж. Системы психотерапии. Для консультантов, психотерапевтов и психологов. – СПб., 2007. – 383, [1] с.
13. Толочек В.А. Интерсубъектные, интрасубъектные и внесубъектные ресурсы профессиональной успешности // Вестник университета (Государственный университет управления). – 2008. – № 2 (40). – С. 155-161.
14. Хазова С. А. Ментальные ресурсы субъекта в разные возрастные периоды: Диссертация…док.психол.наук. – Кострома, 2014. – 540 с.
15. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. Основные положения, исследования и применение. СПб.: Питер, 2022. – 608 с.
16. Шнейдер Л. Б. Пособие по психологическому консультированию. – М.: Ось-89, 2003. – 272 с.
17. Шостром Э., Браммер Л. Терапевтическая психология. Основы консультирования и психотерапии. – СПб.: Сова; М.: Изд-во Эксмо, 2002. – 624 с.

УДК 159.99

Фоменко Светлана Васильевна,
педагог-психолог Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 52 г. Санкт-Петербурга (Россия, Санкт-Петербург)
E-mail: svetlanavf@inbox.ru

РАВНОДУШИЕ КАК РЕСУРС И КАК БАРЬЕР ДЛЯ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ

В статье дается анализ влияния равнодушия на детско-родительские отношения, акцент делается на барьерах в формировании гармоничного межличностного взаимодействия. Показаны разные подходы к пониманию равнодушия. Равнодушие рассматривается как особое отношение личности, выражающееся в отсутствии эмоциональной чувствительности к актуальным потребностям другого человека, сопровождающееся отказом ему в помощи, в которой он нуждается, для преодоления сложившейся критической для него ситуации. Описаны социально-психологические функции равнодушия в структуре личности и их биполярный характер. На основе эмпирических исследований выделены компоненты, специфические для родительского равнодушия. Подчеркивается важность дальнейших исследований равнодушия для гармонизации детско-родительских отношений и повышения ресурса и потенциала семьи.

Ключевые слова: равнодушие, ресурс, детско-родительские отношения, потребности ребенка.

Svetlana V. Fomenko
(Russia, Saint-Petersburg)

INDIFFERENCE AS A RESOURCE AND AS A BARRIER FOR CHILD-PARENT RELATIONS

The article provides an analysis of the influence of indifference on parent-child relationships, focusing on barriers to the formation of harmonious interpersonal interaction. Different approaches to understanding indifference are shown. Indifference is considered as a special attitude of the individual, expressed in the lack of emotional sensitivity to the current needs of another person, accompanied by a refusal to give him the help he needs to overcome the current critical situation for him. The socio-psychological functions of indifference in the personality structure and their bipolar nature are described. Based on empirical research, the components specific to parental indifference are identified. The importance of further research on indifference is emphasized for the harmonization of parent-child relationships and increasing the resource and potential of the family.

Key words: indifference, resource, child-parent relationships, child's needs.

Неоспорим тот факт, что семья имеет приоритетное значение как для физического, так для психического благополучия человека, выполняя ресурсную функцию. Однако возникающая на фоне стремительно меняющегося мира экономическая, геополитическая и социальная напряженность неизбежно затрагивают психологию человека, создавая новые риски, влияющие в том числе на систему отношений и межличностного взаимодействия. Особенно уязвимой в этой связи становится семейная система, а в частности, детско-родительская. Как показывает практика работы в образовательном учреждении, за последние десять лет резко возросло число детей с нежелательным поведением даже в дошкольном возрасте. Это может проявляться в чрезмерном упрямстве, отказе от выполнения требований взрослого, нарушении правил, различных видов агрессии. Такое поведение, несомненно, сигнализирует о дисбалансе детско-родительских отношений, которые создают у родителей ощущение беспомощности.

Одним из факторов деструктивного поведения ребенка, может быть равнодушие взрослых, которое становится барьером в формировании гармоничного социального взаимодействия. В этом плане целесообразна профилактика равнодушия. Однако она затруднена из-за отсутствия четкости понимания сущности этого феномена, методов диагностики и установленных связей между другими поведенческими проявлениями. Трудности также возникают из-за междисциплинарного характера равнодушия и его двойственной нравственной нагрузки.

С философских позиций равнодушие рассматривается как определенное состояние (атараксия или апатия), как особое отношение человека к себе и окружающим, как ответ на общественные нравственные установки. Двойственность равнодушия в том, что с одной стороны, снижение чувствительности к внешним воздействиям имеет положительный смысл и может считаться желательным для достижения душевного покоя, с другой – когда снижение чувствительности, вплоть до полного ее отсутствия выражается в отношении к действительности, смысл приобретает нежелательную окраску и оценивается как отрицательный [1].

Социально-психологический смысл равнодушия наиболее близко представлен исследованиями особенностей детско-родительского взаимодействия, через влияние стилей воспитания на развитие и поведение ребенка [5]. Обычно к таким стилям относят доминирующую гипер- и гипопротекцию, потворствующий, попустительский или индифферентный стиль, эмоциональное отвержение.

Можно выделить основные смыслы равнодушия как многомерного феномена. Равнодушие понимается как система отношений личности; психологическая защита; личностное образование; способ межличностного взаимодействия или клинический симптом. Наиболее полно психологическое содержание, функции и жизненные сферы проявления равнодушия раскрываются с позиций теории отношений. Именно отношения позволяют

видеть в равнодушии целостную систему связей человека с различными сторонами объективной действительности, а также себя как субъекта всех отношений. Для понимания сущности равнодушия важно, что отношения характеризуются индивидуальностью, избирательностью и осознанностью [2].

Важно и то, что равнодушие как система отношений предполагает существование определенной структуры, образованной связанными между собой компонентами. Как многие психологические феномены, равнодушие проявляется в единстве эмоционального, когнитивного и поведенческого компонентов, насыщенных специфическим конкретным содержанием. Эмоциональный компонент отражает снижение чувствительности по отношению к переживаниям другого человека, отсутствие эмоционального отклика на его актуальное состояние. Когнитивный компонент представлен непониманием потребностей другого человека и их важности и, как следствие, принятие решения – не оказывать ему действенную помощь. Поведенческий компонент выражается в отсутствии помогающих действий [3].

Если учитывать эти особенности, то равнодушие можно определить, как отношение личности, выражающееся в отсутствии эмоциональной чувствительности к актуальным потребностям другого человека, сопровождающееся отказом ему в помощи, в которой он нуждается, для преодоления сложившейся для него критической ситуации.

Вписанное в структуру личности равнодушие выполняет ряд социально-психологических функций. Защитная функция обеспечивает достижение внутреннего равновесия и сохранение личности при негативных эмоциональных воздействиях. В новых, изменяющихся условиях проявляется адаптационная функция данного феномена. В качестве сигнальной функции равнодушие используется как выражение отношения, необходимого для достижения какого-либо результата. Равнодушие может быть способом социального познания, выполняя познавательную функцию и выступая маркером социального интеллекта. Регуляторная функция проявляется в регуляции поведения, а также межличностных отношений, в частности детско-родительских. Выполняя моделирующую функцию, равнодушие участвует в формировании модели поведения и отношений.

Все указанные функции биполярны. Принося определенную пользу самой личности, они в то же время вредят объекту отношений и самим отношениям. Так, например, выступая в качестве ресурса личности, защищая ее от сильных эмоциональных переживаний и дистанцируя от них, равнодушие, вместе с тем, становится барьером в выстраивании отношений личности с источником этих переживаний.

Несомненно, основы равнодушия закладываются в семье, и в дальнейшем такая модель отношений переносится в другие социальные институты. В этом ракурсе особую значимость приобретает прежде всего семейная система как один из основных источников нравственных ориентаций в детском возрасте и создания матрицы ценностных установок [4].

К числу важных, но недостаточно изученных феноменов детско-родительских отношений относится родительское равнодушие по отношению к своим детям. То, насколько быстро и тонко родители принимают своеобразие своего ребенка, понимают необходимость оказания ему адекватной помощи в преодолении трудностей и совершают конкретные поддерживающие действия, может говорить о выраженности у них равнодушия, способности к его преодолению. Механизм родительского равнодушия связан с выбором между собственным комфортом и потребностями ребенка.

Предыдущие исследования показали, что несмотря на любовь к своим детям и субъективное отрицание равнодушия в своих отношениях с ним, равнодушие все же присуще родителям и может проявляться в различных ситуациях детско-родительского взаимодействия [3].

Проведено исследование, показавшее взаимосвязь равнодушия родителей к ребенку и проявления агрессии родителей по отношению к нему. При этом имеет значение опыт воспитания, полученный родителями в детстве. Фактически, родители транслируют своим детям ту модель родительского поведения, которую получили, будучи сами детьми. Если потребности родителей в детстве удовлетворялись, то снижается их агрессия и равнодушие по

отношению к собственному ребенку. Поэтому профилактика равнодушия в детско-родительских отношениях может снизить риск формирования неправильной модели родительского поведения у детей.

Нечувствительность родителей к детским потребностям, преимущественная ориентация на собственные желания, заметно увеличенная дистанция в общении с ребенком, создают барьеры самостоятельного решения ребенком возрастных задач прежде всего в сфере межличностного взаимодействия, усиливают психологическую уязвимость и закладывают базу для деструктивных стратегий адаптации и социализации.

Для выявления наличия равнодушия в структуре детско-родительских отношений и возможности дальнейшей его профилактики разработаны две методики. На основе метода Дж. Сакса и С. Леви составлены «Незаконченные предложения» для определения личностного смысла равнодушия родителей. Разработан опросник для родителей детей дошкольного возраста «Равнодушие родителей», выявляющий четыре компонента равнодушия: эго-направленность родителей, эмоциональное непринятие ребенка, дистанцирование, выбор действенной помощи. На данный момент методики находятся в апробации.

Равнодушие родителей остро воспринимается детьми и, зачастую, провоцирует ответную реакцию, выражающуюся, например, в форме агрессии или отчуждения. Поэтому родительское равнодушие может стать барьером в развитии детско-родительской структуры. Дальнейшие исследования равнодушия необходимы не только для анализа его роли в развитии отдельной личности и всего общества, но и для повышения компетентности родителей, их способности к преодолению равнодушия и повышения ресурсов семьи в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Миронов А. В. Моральное безразличие как социальный фактор // Научно-технические ведомости Санкт-Петербургского государственного политехнического университета. Общество. Коммуникация. Образование. – 2016. – № 4(255). – С. 115-120. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/moralnoe-bezrazlichie-kak-sotsialnyy-faktor (дата обращения 25.06.2020).
2. Мясищев В. Н. Психология отношений: избранные психологические труды. – Москва: Институт практической психологии; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1998. – 368 с.
3. Посохова С. Т., Фоменко С. В. Компонентная структура равнодушия родителей к собственным детям дошкольного возраста: методический аспект исследования // Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина. – 2023. – № 2. – С. 289-307.
4. Сапогова Е. Е. Родительские экзистенциальные установки в смысловой системе взрослой личности // Актуальные проблемы развития личности в условиях современных реалий: Сборник материалов III Международной научно-практической конференции, Ереван, 8–9 апреля 2022 г. – Ереван: Российско-Армянский (Славянский) университет, 2022. – С. 587-597.
5. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2001. – 656 с.

УДК 159.9.07

Газзизанова Гульфия Гадилевна,
кандидат психологических наук, СПбГАУ ВО «Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы» (Россия, Санкт-Петербург)
E-mail: g.gazzizanova@yandex.ru

Березовская Регина Анатольевна,
кандидат психологических наук, доцент, Российский научный центр радиологии и хирургических технологий имени академика А.М. Гранова (Россия, Санкт-Петербург)
E-mail: ra_berezovskaia@rrcrst.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И ПЕРФЕКЦИОНИЗМ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

В статье представлены результаты эмпирического исследования психологического благополучия студентов медицинского вуза и его взаимосвязь с перфекционизмом. Показано, что большинство студентов-медиков имеют средний уровень психологического благополучия, системообразующим компонентом которого является такой параметр как «самопринятие». Подтверждена гипотеза о том, что общий высокий уровень психологического благополучия значимо взаимосвязан с низкими показателями таких параметров перфекционизма как «перфекционистская тревога» и «прокрастинация».

Ключевые слова: психологическое благополучие, перфекционизм, студенты медицинского ВУЗа.

Gulfiya G. Gazzizanova, Regina A. Berezovskaya
(Russia, Saint-Petersburg)

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND PERFECTIONISM AMONG MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS

The article contains the results of empirical study of various aspects of psychological well-being among medical university students and its relationship with such phenomenon as perfectionism. It is shown that in general medical university students are characterized by an average level of psychological well-being, at the same time, the system-forming component of their well-being is such a parameter as "self-acceptance". The hypothesis that the overall high level of psychological well-being is significantly correlated with low indicators of such parameters of perfectionism as "perfectionistic anxiety" and "procrastination" has been confirmed.

Keywords: psychological well-being, perfectionism, medical university students.

Исследование проблематики здоровья в настоящее время является одним из приоритетных направлений зарубежной и отечественной психологии. Понятие «благополучие» принято Всемирной организацией здравоохранения в качестве основного критерия здоровья, которое рассматривается как состояние полного физического, умственного и социального благополучия. Растущий интерес к изучению проблемы психологического благополучия личности, начиная с 80-х годов XX века, обусловлен, прежде всего, активно развивающимися экзистенциально-феноменологическим и гуманистическим подходами к изучению личности и различных аспектов ее позитивного функционирования. Дополнительным толчком для развития данной темы стало появление и развитие позитивной психологии, в рамках которой ведутся поиски ответов на вопросы о субъективной природе счастья, благополучия и удовлетворенности.

Вопрос благополучия студентов медицинского вуза является очень важным. С одной стороны, ряд авторов отмечают высокие требования и характер обучения в медицинском вузе [7]. С другой стороны, у студентов медицинских вузов отмечается высокая распространенность психологических расстройств [10], что обуславливает необходимость мер по формированию более высокого уровня психологического благополучия, связанным с более высоким адаптивности и качества жизни, как в период обучения, так и в период построения карьеры.

Понятие «благополучия» вслед за Кэрол Рифф (Carol Ryff), предложившей шестикомпонентную модель психологического благополучия, понимается нами как интегративное образование, включающее в себя компоненты самопринятия, позитивных отношений с окружающими, автономии, управления окружающей средой, цели в жизни и личностного роста.

Результаты ряда исследований показывают, что студенты оценивают свой уровень психологического благополучия, в целом, как удовлетворительный: так, 77% обучающихся медицинского вуза характеризуются средним уровнем благополучия, и только 13% оценивают его как низкий [6, с. 127]. При этом, наибольшей прогностической ценностью, в построенной авторами регрессионной модели, обладает параметр: «перфекционизм, ориентированный на себя» (β-коэффициент 0,419).

Феномен перфекционизма – тенденции личности устанавливать чрезмерно высокие стандарты и, как следствие, невозможности испытывать удовлетворение результатами. При этом социально одобряемые цели принимаются личностью, развертывается активная

деятельность по их достижению, но в большинстве случаев последняя сопровождается привычной самокритикой, хронической неудовлетворенностью, что впоследствии может приводить к разного рода расстройствам, от депрессивных состояний до психосоматических симптомов и заболеваний [4].

Перфекционизм – комплексный феномен, в котором «центральные» характеристики (высокие стандарты, организованность, чувство несоответствия) неотделимы от некоторых их неизбежных спутников (тревога, прокрастинация, сложности в отношениях). Среди этих компонентов есть адаптивные (способствующие успешности) и дезадаптивные (ведущие к дезадаптации и ухудшению качества жизни) [8, с. 14]. Вслед за В. А. Ясной и С. Н. Ениколоповым, которые полагают, что нормальный перфекционист – это тот, кто устанавливает для себя жесткие стандарты, но при этом не педантичен и отличается гибкостью, может приспосабливать свои стандарты к существующей ситуации, мы опираемся на указанное понимание данного феномена [8]. Перфекционизм как личностная черта приводит к искажению переживания счастья, поскольку для перфекционистов цели («вершины») по-прежнему остаются отчужденными, к ним стремятся ради одобрения, тип отношений с социумом не выходит на уровень служения, а скорее «выслуживания», когда ценен не столько результат, сколько оценка, сопоставление себя с другими. Исследователи отмечают, что высокий уровень перфекционизма сопряжен с выраженным конфликтом достижений: интенсивная надежда на успех в сочетании с мощным страхом перед неуспехом [2]. По мере усиления выраженности перфекционизма его мотивирующая роль искажается, что проявляется в ослаблении таких составляющих счастья как самопринятие и энергичность [4].

Кроме того, в исследованиях встречаются результаты, показывающие что у студентов медицинского вуза уровень перфекционизма значительно выше, чем у обучающихся других вузов [5]. Так, например, есть данные о том, что в процессе обучения общий уровень перфекционизма в целом по выборке снижается незначительно, но при этом высокие личностные стандарты постепенно становятся более адекватными и оптимальными [1].

Таким образом, обобщим результаты литературного обзора по теме исследования, нами была сформулирована следующая гипотеза: высокий общий уровень психологического благополучия взаимосвязан с низким уровнем перфекционизма, в целом, и наоборот.

Цель исследования – изучить взаимосвязь и особенности психологического благополучия и перфекционизма у студентов медицинского ВУЗа. Предмет исследования: структура психологического благополучия, общий уровень и основные параметры перфекционизма.

Выборка: в исследовании приняло участие 319 студентов дневного отделения, лечебного факультета Первого Санкт-Петербургского государственного медицинского университета имени академика И.П. Павлова, из них юношей 102 (32%), девушек - 217 человек (68%). Средний возраст студентов составил 20,65 лет.

Методы и методики исследования. Для решения поставленных задач были использованы следующие методики: «Шкала психологического благополучия» К. Рифф, адаптированная Л. В. Жуковской, Е. Г. Трошихиной [3], «Почти совершенная шкала» Р. Слейни в адаптации В. А. Ясной с соавторами [9].

Также нами были использованы следующие математические методы анализа данных: расчет первичных статистик, сравнение средних значении (t-критерий Стьюдента для независимых выборок, U- критерий Манна–Уитни), корреляционный анализ (r-критерий Пирсона, ro-Спирмена), регрессионный анализ. Использовался статистический пакет SPSS.

Результаты и их обсуждение. Расчет первичных описательных статистик (среднее значение, стандартные отклонения) показателя общего уровня благополучия позволил выделить три группы студентов, соответствующих низкому, среднему (был взят диапазон значений в пределах разброса $M \pm \sigma$) и высокому уровню благополучия. Большинство, а именно 70% студентов, характеризуются средним уровнем благополучия, 16 % студентов демонстрируют низкий уровень благополучия, высокий уровень благополучия наблюдается у 13% студентов.

Исследование значимости корреляций отдельных параметров благополучия с общим индексом психологического благополучия позволило построить иерархическую модель структуры психологического благополучия. В соответствии с величиной значимых корреляций, и, мерой вклада каждого компонента в общий индекс психологического благополучия, иерархически структура психологического благополучия студентов медицинского вуза организована следующим образом: 1) «самопринятияе» ($r=0,81$, $p \leq 0,001$); 2) «компетентность» ($r=0,79$, $p \leq 0,001$); 3) «жизненные цели» ($r=0,75$, $p \leq 0,001$); 4) «позитивные отношения» ($r=0,72$, $p \leq 0,001$); 5) «личностный рост» ($r=0,65$, $p \leq 0,001$); 6) «автономность» ($r=0,63$, $p \leq 0,001$).

Корреляционный анализ выявил статистически значимые взаимосвязи между общим уровнем благополучия и отдельными параметрами перфекционизма в выборке в целом. У студентов медицинского вуза с низкими показателями «несоответствия» ($r=-0,38$), «перфекционистской тревоги» ($r=-0,38$) и «прокрастинации» ($r=-0,49$) наблюдается статистически значимая ($p \leq 0,001$) тенденция к высокому уровню общего благополучия, и наоборот. Другими словами, при ощущении выраженной неспособности соответствовать собственным высоким критериям выполнения деятельности, невозможности начать действовать (откладывании выполнения из-за страха неудачи) и выраженного беспокойства по поводу собственной неполноценности отмечается низкий уровень благополучия.

Высокий уровень (был взят диапазон выше значений $M \pm \sigma$) «несоответствия» оценивают у себя 18% студентов, «перфекционистской тревоги» – 17% и «прокрастинации» – 27%.

Обсуждение. Результаты проведенного эмпирического исследования позволяют говорить о том, что студенты оценивают себя как независимых и достаточно самостоятельных людей, не следующих слепо указаниям общества, а пропускающих их через собственную оценку, способными регулировать свое поведение. Испытуемые способны устанавливать теплые и доверительные отношения с другими людьми, оценивают собственный уровень эффективности использования жизненных обстоятельств как достаточный, уверены, что смогут справиться с выполнением повседневных задач. Респонденты позитивно относятся к себе, принимают себя, обладают сформированным чувством саморазвития, самосовершенствования, видят свой рост, открыты новому опыту. Свою жизнь студенты оценивают, как осмысленную и умеют ставить перед собой цели и реализовывать их.

Студенты медицинского ВУЗа как наиболее важный компонент психологического благополучия оценивают параметр «самопринятие». Студенты высоко оценивают такие умения как, позитивно относиться к себе и своему прошлому; умение осознавать и принимать свои разные стороны, включая как положительные, так и отрицательные качества. Наименее важным в иерархии показателей психологического благополучия студенты оценивают параметр «автономность», т.е. возможность быть независимым.

Выводы

1. В исследовании установлено, что большинство опрошенных студентов медицинского вуза характеризуются средним уровнем психологического благополучия.

2. Отдельные параметры перфекционизма («несоответствие», «перфекционисткая тревога», «прокрастинация») значимо коррелируют с общим уровнем благополучия студентов. Так, при ощущении выраженной неспособности соответствовать собственным высоким критериям выполнения деятельности, невозможности начать действовать (откладывании выполнения из-за страха неудачи) и выраженного беспокойства по поводу собственной неполноценности отмечается низкий уровень благополучия.

3. Наиболее важным системообразующим компонентом в иерархии психологического благополучия студентов медицинского вуза является «самопринятие».

ЛИТЕРАТУРА

1. Валуйская Т. Л Динамика перфекционизма студентов в период обучения в вузе // Социально-психологические проблемы современного общества и человека: пути решения:

материалы Международной научно-практической конференции, Витебск, 20–21 октября 2011 г. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2011. – С. 247–250.
2. Гаранян Н. Г., Низовцева А. А. Структура мотива достижения у студентов с разным уровнем перфекционизма // Электронный журнал «Психологическая наука и образование». – 2012. – № 1.
3. Жуковская Л.В., Трошихина Е.Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал. – 2011. – Т. 32. – № 2. – С. 82–93.
4. Карловская Н. Н., Сысоева А. С. Взаимосвязь переживания счастья и перфекционизма у студентов с разным уровнем академической успеваемости // ОмГУ. – 2009. – №2. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-perezhivaniya-schastya-i-perfektsionizma-u-studentov-s-raznym-urovnem-akademicheskoy-uspevaemosti (дата обращения: 08.03.2024).
5. Ларских М. В., Васильева Ю. Е., Бурлак Е. Ю. Высокие образовательные стандарты Вуза как один из факторов формирования высокого перфекционизма студента // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. XXXVIII междунар. науч.-практ. конф. – № 3(38). – Новосибирск: СибАК, 2014.
6. Лебедева Г. Г. Пузиков В. Г. Личностные ресурсы психологического благополучия студентов (на примере медицинского вуза) // Научные исследования выпускников факультета психологии СПбГУ. – 2016. – Т. 4. – С. 125-131.
7. Урываев В. А., Тарасова А. А. Субъективное благополучие и структура защитных реакций личности студентов медицинского вуза // СПЖ. – 2011. – №41. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/subektivnoe-blagopoluchie-i-struktura-zaschitnyh-reaktsiy-lichnosti-studentov-meditsinskogo-vuza (дата обращения: 08.03.2024)
8. Ясная В. А., Ениколопов С. Н. Современные модели перфекционизма // Психологические исследования. – 2013. – Т. 6. – № 29 – С. 1. – URL: http://psystudy.ru (дата обращения: 10.03.2024).
9. Ясная В. А., Митина О. В., Ениколопов С. Н., Зурабова А. М. Апробация методики измерения перфекционизма «Почти совершенная шкала» Р. Слейни // Теоретическая и экспериментальна психология. – 2011. – Т. 4. – № 4. – С.30-45.
10. Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., & Shanafelt, T. D. (2005). Medical student distress: Causes, consequences, and proposed solutions. Mayo Clininics Proceedings, 80(12), 1613–1622.
11. Dunn, Laura B., Iglewicz, Alana, Moutier, Christine A conceptual model of medical student well-being: Promoting resilience and preventing burnout// ACADEMIC PSYCHIATRY Том: 32. Выпуск: 1. Стр.: 44-53.
12. Meier, Adrian; Reinecke, Leonard; Meltzer, Christine E. "Facebocrastination"? Predictors of using Facebook for procrastination and its effects on students' well-being// COMPUTERS IN HUMAN BEHAVIOR. Том: 64. Стр.: 65-76.

УДК 159.972

Шакун Арина Анатольевна,
клинический, семейный, кризисный психолог,
SFBT –терапевт частной практики (Россия, Санкт-Петербург)
E-mail: arinaspb@bk.ru

РЕСУРСНЫЙ ПОДХОД К ПСИХОСОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ ПСИХИАТРИЧЕСКОГО СТАЦИОНАРА

В статье затрагивается тема ресурсного подхода в психосоциальной реабилитации пациентов психиатрического стационара. Автор дает обобщенную характеристику широкому спектру реабилитационных услуг дневного психиатрического стационара. Обосновывается мысль о том, что групповые формы работы, такие как: психообразовательные мероприятия и тренинги, - повышают индивидуальный адаптационный личностный потенциал. Особое внимание уделено рассмотрению сопутствующих психологических факторов шизофрении. Дискуссионным продолжает оставаться вопрос этиологии шизофрении, в статье раскрыты некоторые психогенные факторы шизофрении.

Ключевые слова: биопсихосоциальная модель, психосоциальная реабилитация, адаптационный потенциал, дисфункциональная семья, тренинг, шизофрения.

Arina A. Shakun
(Russia, Saint-Petersburg)

A RESOURCE-BASED APPROACH TO THE PSYCHOSOCIAL REHABILITATION OF PSYCHIATRIC HOSPITAL PATIENTS

The article touches upon the topic of a resource approach to the psychosocial rehabilitation of psychiatric hospital patients. The author gives a generalized description of a wide range of rehabilitation services in a day psychiatric hospital. The idea is substantiated that group forms of work, such as psychoeducational activities and trainings, increase individual adaptive personal potential. Special attention is paid to the consideration of concomitant psychological factors of schizophrenia. The issue of the etiology of schizophrenia continues to be debatable, the article reveals some psychogenic factors of schizophrenia.

Key words: biopsychosocial model, psychosocial rehabilitation, adaptive potential, dysfunctional family, training, schizophrenia.

Психоаналитик и психиатр Майкл Гаррет справедливо отмечает, что большинство пациентов с психозами обращаются за помощью и проходят лечение именно в государственных клиниках [2]. Данное наблюдение характерно и для отечественной психиатрической практики, поэтому городская психиатрическая больница № 6 располагает дневным стационаром для психосоциальной реабилитации пациентов, состоящих на учете в ПНД Центрального района г. Санкт-Петербурга.

Психиатрический дневной стационар оказывает широкий спектр реабилитационных услуг: психотерапевтические и образовательные мероприятия, индивидуальные консультации, проводятся группы психологической поддержки. Помимо этого, пациентам учреждения предоставляется возможность свободного посещения творческих мастерских: театральной и анимационной студии, студии ИЗО, швейной и керамической мастерской, организуются посещения выставок и фестивалей.

Особое внимание уделяется тренингам и психообразовательным группам, поскольку они содействуют развитию у пациентов навыков эффективного общения, формируют социальные компетенции, позволяют повысить уровень ментализации, наладить контакт с собственным телом. Коммуникативные тренинги развивают у пациентов способность понимать и дифференцировать свои чувства, экологично их выражать, формируют навыки адаптивного поведения в конфликтных и стрессовых ситуациях. На тренингах отрабатываются конкретные приемы и техники конструктивных копинг-стратегий. Важно отметить, что психообразовательные группы являются подготовительным этапом для тренингов, поскольку отработка различных навыков базируется на знаниях, приобретенных в процессе психообразовательных занятий. Обязательным условием группового формата работы является создание специалистами надежной атмосферы с высоким уровнем принятия у пациентов: как себя и собственных переживаний, так и переживаний других пациентов–участников тренингов. Телесно–ориентированные тренинги направлены на развитие восприятия внутренних процессов, снятия тревожности, отреагирования негативных эмоций, а также развития межполушарных связей.

Пациенты психиатрического дневного стационара ПНД Центрального района г. Санкт-Петербурга имеют различные диагнозы: деменция, олигофрения, шизофрения, депрессия, невротические расстройства. Выявленные в процессе диагностики сохранные стороны личности рассматриваются клиническими психологами и психотерапевтами как ресурсы для психокоррекции, психотерапии и реадаптации, поэтому программы тренингов и психообразовательных мероприятий организовываются с целью актуализации имеющихся ресурсов у пациентов и развития личностного потенциала. Для этого тренинг строится по следующему плану: мини–лекция, обсуждение примеров из жизни, психогимнастическое упражнение, упражнения по теме тренинга и обсуждение достигнутых результатов (смены эмоционального состояния, когнитивная переоценка, новая мотивация).

Важно отметить, что тренинговую группу составляют все пациенты психиатрического стационара, поэтому при проведении тренингов и психообразовательных семинаров особое внимание уделяется принципам развития, экологичности и доступности. Групповая работа, направленная на формирование и развитие определенных навыков и компетенций, должна быть доступной как когнитивно, так и эмоционально для всех пациентов – участников тренинга, а также должна быть безопасной, т.е. не спровоцировать обострение психоза.

Наиболее часто встречающимся диагнозом в тренинговой группе является шизофрения. Известно, что шизофрения – это инвалидизирующее психическое заболевание, обладающее высокой «стоимостью» непосредственных затрат на лечение и реабилитацию пациентов. Сроки стационарного лечения при обострениях заболевания могут достигать нескольких месяцев. В ходе клинической беседы с пациентами с диагнозом шизофрения часто можно выделить следующие сопутствующие психологические факторы:

1. Отсутствие собственной семьи.
2. Развод родителей.
3. Авторитарный стиль воспитания, нарциссическая мать, отсутствующий отец.
4. Отсутствие хобби.
5. Скудная социальная сеть.
6. Низкий уровень образования, как следствие низкооплачиваемый неквалифицированный труд.
7. Сложности с собственной жилплощадью.
8. Химические аддикции.

Следует добавить, что психическое заболевание может быть «почвой» для формирования синдрома зависимости, может присоединяться к нему, а может быть и прямым последствием систематического злоупотребления ПАВ. Однако на сегодняшний день патогенетические взаимодействия при коморбидной патологии остаются малоизученными, а полученные данные – противоречивыми. Поэтому причинно-следственные связи между злоупотреблением психоактивными веществами и психозом являются в настоящее время объектом многочисленных дискуссий [3].

В настоящее время принято считать, что в возникновении и развитии психических расстройств принимают участие биологические, личностно-психологические и социальные факторы [5]. С позиции биопсихосоциального подхода рассматриваются многие хронические заболевания, включая сердечно-сосудистую патологию, диабет, онкологические болезни, однако именно психиатрия стала первой медицинской дисциплиной, быстро воспринявшей биопсихосоциальную модель как смену парадигмы и возможность для прогресса в научных исследованиях.

С одной стороны, биопсихосоциальная модель используется в научных исследованиях для объяснения этиологии и патогенеза психических расстройств, однако, в действительности, специалисты часто упоминают биопсихосоциальную модель только ради «научного этикета», уделяя больше внимания эндогенным аспектам заболевания. На практике становится очевидным тот факт, что клинический специалист не всегда может охватить все сферы жизнедеятельности пациента, поскольку это приводит к растрату ресурсов на огромное количество неравноценных аспектов [1]. Таким образом, при дифференциальной диагностике шизофрении сохраняется традиционная направленность на исследование познавательных психических процессов, при этом для полноты картины психического статуса следует проанализировать психосоциальные факторы уязвимости личности, ее ведущие адаптационно-компенсаторные механизмы, собрать семейный анамнез [4].

Исторически первыми в изучении психологических факторов шизофрении были психоаналитики. Именно в психоаналитической литературе дисфункциональные семейные отношения рассматривались как предиктор развития данного психического заболевания. Семейному аспекту уделяли внимание такие влиятельные исследователи 20 века, как G. Bateson, F. Fromm-Reichmann, Th. Lidz, H. Sullivan [4].

В рамках биопсихосоциальной парадигмы существует диатез-стрессовая теория шизофрении, в которой помимо личностных факторов уязвимости рассматриваются дискретные и константные негативные социальные факторы, в том числе и семья. Нельзя не упомянуть и M. Bowen, который рассматривал психические расстройства как следствие нарушенных отношений между родителями и ребенком.

В настоящее время Майкл Гаррет выделяет психогенные причины первого психотического эпизод, такие как: сложная социальная ситуация развития, психологический конфликт или травма, возрастной кризис или ненормативные кризисы, дефицит социальных навыков [2].

Таким образом, современная отечественная психология и психиатрия, опираясь на столетнюю историю изучения шизофрении, подразумевает ее биопсихосоциальную природу, гетерогенность, поэтому актуализация индивидуальных адаптационных ресурсов личности и использование возможностей социальной поддержки в групповой работе являются ключевыми факторами наряду с медикаментозной терапией в оказании психологической помощи пациентам психиатрического стационара ПНД Центрального района.

ЛИТЕРАТУРА

1. Незнанов Н. Г., Рукавишников Г. В., Касьянов Е. Д., Филиппов Д. С., Кибитов А. О., Мазо Г. Э. Биопсихосоциальная модель в психиатрии как оптимальная парадигма для современных биомедицинских исследований // Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева. – 2020. – №2. – С. 3-15.
2. Гарретт М. Психотерапия при психозах. Когнитивно-поведенческая и психодинамическая терапия: комплексный подход – М.: ИД Городец, 2021. – 496 с.
3. Добровольская А. Е., Софронов А. Г., Пашковский В. Э., Тявокина Е. Ю. Шизофрения, отягощенная аддиктивными расстройствами: учебное пособие. – СПб.: Изд-во СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2015. – 48 с.
4. Щелкова О. Ю. Задачи психологической диагностики в клинической медицине. // Психология. Психофизиология. – 2008. – № 32. – С. 81–90.
5. Эффективный психиатрический стационар: каким он должен быть? [Электронное издание]: / Сборник материалов Межрегиональной научно-практической конференции – СПб.: Альта Астра, 2016.

УДК 159.99

Голенищева Надежда Викторовна,
педагог-психолог семейного клуба «Тандем» (Россия, Санкт-Петербург)
E-mail: boom1977@inbox.ru

БИБЛЕЙСКИЕ СЮЖЕТЫ КАК РЕСУРС ВОСПИТАНИЯ РОДИТЕЛЬСКОЙ ЛЮБВИ

В статье рассматривается влияние родительской любви на личность ребенка. Анализируется проблема рассогласованности двух аспектов родительской любви – прагматической и духовной. Представлены маркеры процесса воспитания родительской любви. Изложены результаты диагностического исследования, позволяющие оценить отношение респондентов к проблеме воспитания любви. Раскрываются эксклюзивные ресурсы Библейских сюжетов в воспитании родительской любви и технология их применения в практической работе с родителями.

Ключевые слова: любовь, ресурс, воспитание родительской любви, библейский сюжет.

Nadezhda V. Golenishcheva
(Russia, Saint-Petersburg)

BIBLICAL STORIES AS A RESOURCE FOR FOSTERING PARENTAL LOVE

The article examines the influence of parental love on the personality of a child. The problem of the inconsistency of two aspects of parental love – pragmatic and spiritual – are analyzed. The markers of the process of love education are

presented. The results of a diagnostic study are presented to assess the respondents' attitude to the problem of parenting love. The exclusive resources of Biblical stories in the upbringing of parental love and the technology of their application in practical work with parents are revealed.
Keywords: love, resource, parenting, biblical story.

Культурно-психологическое состояние современного российского общества отличается высокой динамичностью, маятник ценностей раскачивается от высокого альтруизма до крайней формы прагматизма. Экзистенциальное напряжение в поиске новых духовно-нравственных ориентиров является благоприятным условием для переосмысления такой универсальной ценности как любовь.

Первоисточником психологической раскрепощенности и культурного преобразования естественной природы любви является семья. Родительская любовь влияет на жизнеспособность ребенка, формирование картины мира и такие глубинные переживания как самоценность и самоопределение. Эрих Фромм выделяет два аспекта родительской любви: первый – забота о сохранении жизни и биологическом взрослении ребенка, второй – внушение ребенку чувства радости жить на земле и быть собой [3]. Символическое выражение этих аспектов Фромм видит в Библейском сюжете создания мира. Бог создал мир и человека – это соответствует первому аспекту родительской любви. Каждый акт творения Бог благословляет, утверждает его совершенство и право бытия – это соответствует второму аспекту любви. Поучительный смысл родительской любви Фромм рассмотрел в Библейском образе земли обетованной, изобилующей «молоком и медом». Земля – это символ матери, молоко – образ заботы о биологической жизнеспособности ребенка, мед символизирует способность родительской любви раскрыть ребенку безусловную радость бытия и любовь к себе. Протяженность родительской любви неизмерима: от повседневного внимания к нуждам ребенка до сакральных глубин его личностного бытия. Материнскую любовь Фромм титулует самой священной - высшим видом любви. Однако он отмечает, что большинство способны дать ребенку только «молоко» - прагматическую любовь, и лишь немногие «мед» - духовную любовь. Проблема рассогласованности двух аспектов любви, раскрытая автором посредством Библейских сюжетов, имеет особую актуальность на сегодняшний день.

Проведенное нами теоретико-практическое исследование феномена любви в системе детско-родительских отношений затрагивает проблему рассогласованности двух ее аспектов. Теоретическое исследование позволяет определить любовь как безусловную данность человеческой природы [4], однако врожденный талант любви необходимо воспитать и научиться трансцендировать в русле альтруистической созидающей силы. Задачей воспитания любви является преодоление деструктивной рассогласованности между прагматической и духовной любовью. Воспитание любви сопряжено с высокой степенью интеллектуального и духовно-нравственного напряжения, а также с опытом переживания страданий. Именно поэтому человек стремиться избегать критического отношения к феномену любви. Однако, человеческая природа располагает большим количеством автоматических запусков, мотивирующих к познанию феномена любви и его рефлексии как личной ценности. К их числу относится любовь к ребенку, которая мотивирует родителей переоценить свою способность любить. Процесс воспитания любви можно представить рядом взаимосвязанных ментально-поведенческих актов: 1) актуализированная потребность познания феномена любви; 2) осмысление культурно-исторического опыта познания феномена любви; 3) осмысление идеалов любви как личной ценности; 4) интеграция идеалов любви в диалогическом взаимодействии с ребенком; 5) рефлексия чувства любви как доминанты диалогического взаимодействия с ребенком.

Основываясь на результатах теоретического исследования, мы разработали опросник с целью определить культурное содержание и ценность любви для современного человека. Одна из субшкал «Актуальная потребность познания любви», состоящая из 10 вопросов, позволила оценить отношение к проблеме воспитания любви. В исследовании участвовали 90 человек, мужчины и женщины от 14 до 65 лет, разного социального статуса. Полученные эмпирические результаты показывают, что любовь не является значимым культурным объектом познания до

момента возникновения личного опыта любви, демонстрируется отчужденность от осмысления культурно-исторического опыта любви. Однако, обедненный образ любви, лишенный культурных и экзистенциональных ориентиров, становится для человека возможной причиной личного разочарования в опыте любви. Прагматические установки преобладают над потребностью познания любви. Любовь, как личная ценность и условие отношений, не является объектом критического внимания. Потребность в воспитании любви не актуализирована.

Теоретико-практическое исследование проблемы воспитания любви дали основание для разработки тренинга, включающего в себя цикл бесед «Воспитание родительской любви». Неисчерпаемым ресурсом осмысления феномена любви оказались Библейские сюжеты. Они позволяют глубинно проанализировать и сформировать рефлексивное отношение родителей к ряду сложных психологических вопросов, относящихся к родительской любви. Приведем пример одной такой беседы по теме: «Влияние эгоцентрических и альтруистических установок родительской любви на личность ребенка».

Крайние полярности этих установок отражены в двух Библейских сюжетах, связанных с именами Авраама и Иродиады. Аврааму, Ветхозаветному герою, Бог повелевает принести в жертву долгожданного и единственного сына. Родительское горе безмерно, однако Авраам повинуется. В последний момент Бог отменяет Свое решение. Какой ресурс воспитания родительской любви раскрывает эта история? Следствием принятия тяжелого решения становится глубинное, драматическое осмысление Авраамом альтруистического и жертвенного смысла родительской любви. Приходится признать, что он безусловно отвечает за жизнеспособность ребенка – это первый аспект любви; следит за его духовно-нравственным воспитанием – это второй аспект; при этом он не имеет права распоряжаться жизнью ребенка – это третий аспект любви, альтруистический. Авраам отказывается от установки, что ребенок исполнитель родительских ожиданий, продолжение его ценностей, смыслов, идей и замыслов. Он признает ребенка обладателем личной жизненной мисси, которая категорических не совпадает с его волей и представлениями. Авраам увидел тонкую грань между альтруистической и эгоцентрической установками любви. Первая говорит: «все мое твое», но вторая говорит: «все мое твое, поэтому ты мой и оправдай мои ожидания». Воспитательным откровением является и тот факт, что Авраам спасает сына ценой личной жертвы. Он не ребенка отдает в жертву, а личную кровную ценность ради истины. За принесенную Авраамом жертву родительской любви Бог дает ему через сына начало жизни и истории богоизбранного народа.

Полярная эгоцентрическая установка родительской любви, в своей крайней форме, изложена в Новозаветной истории, связанной с Иродиадой. Ее заслуженно обличил пророк Иоанн в преступлении закона, за это она решает его убить. В этом замысле Иродиада использует свою дочь, которую отправляет обольстить царя танцем и попросить в награду голову Иоанна. Замысел удался. Каким воспитательным ресурсом обладает этот сюжет? Дочь Иродиады получила хорошее образование для девушки тех лет, она искусна и высоко оценивается царским обществом. Здесь Иродиадой исполняются условия первого и даже, учитывая образование, второго аспектов родительской любви. Относительно третьего аспекта любви, мы видим, как Иродиада разжигается неистовой потребностью мстить. В этих целях она используя талант и личность дочери, сделав ее соучастницей страшного убийства. На жертвенник инфернальной личной потребности мать отдает собственного ребенка. В этом сюжете важно понять, что эгоцентрическая установка родителей не исключает любовь к ребенку, однако эта любовь предполагает границу, за которой собственное эго и потребности имеют приоритет несмотря ни на что. Осмысление двух Библейских сюжетов дают мотивационный ресурс критически оценить местоположение собственной установки на векторе альтруистической и эгоистической любви.

Проведенное теоретико-практическое исследование показывает высокую практическую ресурсность Библейских сюжетов в воспитании родительской любви. Священное Писание раскрывает родителю множество вариаций совершенствования любви к ребенку, дает

практические решения неисчислимых проблем его воспитания, и главное, учит созидать любовь в диадном диалогическом взаимодействии родителя с ребенком [2].

ЛИТЕРАТУРА

1. Библия или Книги Священного Писания Ветхого и Нового завета. – К.: Свято-Успенская Киево-Печерская Лавра, 2012. – 1536 с.
2. Посохова С. Т., Белан Е. Е. Психология инклюзии: Диалог детей с разными возможностями здоровья. – СПб: Изд-во С-Петерб. ун-та, 2020. – 172 с.
3. Фромм Э. Искусство любить. – 2-е изд. – СПб.: Азбука, 2001. – 224 с.
4. Шестаков В.П. Эрос и культура: философия любви и европейское искусство. (Режим доступа: Lib.ru/Современная литература: Шестаков Вячеслав Павлович. Эрос и культура: Философия любви и европейское искусство).

УДК 159.91
УДК 61

Виденичкин Дмитрий Михайлович,
старший преподаватель кафедры фундаментальных медицинских и клинических дисциплин, аспирант 1-го курса кафедры психологии и психофизиологии
ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина» (Россия, Елец)
E-mail: dima-videnichkin@rambler.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ ПАЦИЕНТОВ С ОНКОЛОГИЕЙ, ИХ РОЛЬ В АДАПТАЦИИ И ПРЕОДОЛЕНИИ ТРУДНОСТЕЙ

Психологические ресурсы играют важную роль в адаптации и преодолении трудностей у пациентов, столкнувшихся с онкологическими заболеваниями. В данной статье рассматривается значение этих ресурсов в контексте борьбы с заболеванием и освоения новых жизненных сценариев. Онкология, как серьезное заболевание, часто сопровождается психологическим стрессом, тревожностью и депрессией, и пациенты нуждаются в эффективных стратегиях адаптации для справления с этими вызовами.

Психологические ресурсы включают в себя различные аспекты, такие как оптимизм, социальная поддержка, резилиентность, уверенность в своих силах, а также способность к саморефлексии и поиску смысла жизни. Эти ресурсы помогают пациентам не только преодолевать трудности, связанные с лечением и реабилитацией, но и находить новые цели и приоритеты в жизни после онкологического диагноза.

Практические методы укрепления психологических ресурсов у пациентов с онкологическими заболеваниями включают в себя: психологическую поддержку, групповую терапию, медитацию, занятия йогой и другие формы психосоциальной помощи. Понимание и активное использование психологических ресурсов являются ключевыми элементами комплексного подхода к лечению онкологических пациентов, способствующим их психологическому благополучию и качеству жизни.

Психологические аспекты онкологической болезни имеют огромное значение, поскольку они оказывают влияние на физическое состояние пациента, качество жизни и прогноз заболевания. В данной статье рассматривается понятие психологических ресурсов у пациентов с онкологией, их роль в процессе адаптации и преодолении трудностей.

Ключевые слова: онкология, психологические ресурсы, адаптация, трудности, пациенты с онкологическими заболеваниями, поддержка, стратегии преодоления, психологическое благополучие, стресс, самосознание.

Dmitry M. Videnichkin
(Russia, Yelets)

PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF CANCER PATIENTS: THEIR ROLE IN ADAPTATION AND OVERCOMING DIFFICULTIES

Psychological resources play an important role in the adaptation and overcoming of difficulties in patients faced with cancer. This article examines the importance of these resources in the context of disease control and the development of new life scenarios. Oncology, as a serious disease, is often accompanied by psychological stress, anxiety and depression, and patients need effective adaptation strategies to cope with these challenges.

Psychological resources include various aspects such as optimism, social support, resilience, self-confidence, as well as the ability to self-reflect and search for the meaning of life. These resources help patients not only overcome the difficulties associated with treatment and rehabilitation, but also find new goals and priorities in life after an oncological diagnosis.

Practical methods of strengthening psychological resources in patients with cancer include: psychological support, group therapy, meditation, yoga classes and other forms of psychosocial assistance. Understanding and active use of psychological resources are key elements of an integrated approach to the treatment of cancer patients, contributing to their psychological well-being and quality of life.

The psychological aspects of cancer are of great importance, as they have an impact on the patient's physical condition, quality of life and prognosis of the disease. This article examines the concept of psychological resources in patients with cancer, their role in the process of adaptation and overcoming difficulties.

Key words: Oncology, psychological resources, adaptation, difficulties, patients with cancer, support, coping strategies, psychological well-being, stress, self-awareness.

Диагноз онкологического заболевания ставит перед пациентами серьезные физические и психологические вызовы. Онкология не только оказывает негативное влияние на здоровье, но и вносит значительные изменения в образ жизни, отношения с окружающими и планы на будущее. Поэтому, помимо медицинской реабилитации и терапии, важно уделять внимание психологической поддержке и развитию психологических ресурсов у пациентов с онкологическим заболеванием [5, с. 99-101].

Понятие «психологические ресурсы» охватывает широкий спектр внутренних и внешних факторов, которые могут помочь пациентам преодолеть трудности, связанные с онкологией. Внутренние ресурсы включают в себя психологическое благополучие, эмоциональную стабильность, оптимистическое мышление, саморегуляцию и рефлексию. Внешние ресурсы включают поддержку близких, социальную сеть, доступ к информации и профессиональной помощи.

Развитие психологических ресурсов имеет решающее значение для успеха лечения и адаптации пациентов к жизни с онкологическим заболеванием. Пациенты, обладающие сильными психологическими ресурсами, могут лучше справляться с физическими ограничениями, побочными эффектами лечения и эмоциональными стрессами. Они могут активно участвовать в принятии решений о своем лечении, поиске дополнительной поддержки и изменении своего образа жизни в соответствии с новыми обстоятельствами [1, с. 137-140].

Диагноз онкологического заболевания является серьезным испытанием для пациента, требующим адаптации к новой реальности и борьбы с трудностями. В этом процессе пациентам необходимы различные психологические ресурсы, которые помогут им справиться с эмоциональным стрессом, поддержать психологическое равновесие и повысить качество своей жизни [4, с. 25-27].

Психологические ресурсы – это внутренние и внешние факторы, которые обогащают пациента позитивными эмоциями, быстрее восстанавливают психическое равновесие и помогают преодолевать трудности. Внутренние психологические ресурсы включают сильные личностные качества, вроде оптимизма, саморегуляции, самоэффективности, и стремление к постоянному росту и развитию. Внешние психологические ресурсы могут быть связаны с поддержкой социальной сети, доступом к профессиональной психологической помощи, а также информационными ресурсами о заболевании, которые помогают пациенту лучше понять свое состояние и принять более эффективные решения [3, с. 48-50].

Психологические ресурсы играют важную роль в процессе адаптации пациента к онкологическому заболеванию. Оптимизм и вера в собственные силы позволяют пациенту видеть положительные аспекты своей жизни, даже в условиях болезни. Саморегуляция помогает справиться с эмоциональными переживаниями, стрессом и тревогой. Самоэффективность влияет на мотивацию пациента и его уверенность в способности справиться с трудностями. Все эти внутренние ресурсы помогают пациенту адаптироваться к новой ситуации, изменить свое отношение к болезни и активно вовлечься в процесс лечения.

Методы психодиагностики играют важную роль в понимании психологического состояния пациентов с онкологическими заболеваниями. Они помогают выявить психологические ресурсы, стрессы, эмоциональные проблемы и потребности пациентов, что

позволяет разработать более эффективные психологические интервенции и поддержку [6, с. 97-101].

Одним из распространенных методов психодиагностики является интервьюирование. Во время интервью специалист задает пациенту вопросы, направленные на понимание его эмоционального состояния, отношения к заболеванию, определение потребностей и оценку мотивации. Интервью позволяет установить доверительные отношения между пациентом и психологом, что способствует более открытой коммуникации и более точным результатам.

Опросники также широко используются в психодиагностике онкобольных. Они представляют собой стандартизированные наборы вопросов, на которые пациент отвечает, оценивая свое текущее состояние, степень стресса, качество жизни и другие показатели. Некоторые из наиболее часто используемых опросников включают Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), EORTC QLQ-C30, Impact of Event Scale (IES) и другие. Использование опросников позволяет систематизировать и сравнивать психологическое состояние пациентов, а также отслеживать изменения в течение времени. [2 стр. 63-66]

Для более глубокого изучения психологических процессов и ресурсов, связанных с онкологией, могут применяться и другие методы психодиагностики, такие как проективные тесты (например, Тест рисования человека), психофизиологические методы (например, измерение уровня стресса через показатели физиологической активности), языковые анализы (например, анализ текстов пациента) и др. Эти методы могут дать дополнительные психологические данные, которые помогут понять индивидуальные особенности пациента и определить оптимальные стратегии поддержки.

Важно отметить, что психодиагностика не является единственным инструментом для понимания психологических ресурсов онкобольных. Она является частью комплексного подхода и должна быть сочетана с беседой, наблюдением и другими методами работы с пациентом для создания полной картины его психологического состояния и потребностей [5, с. 100-101]

Пациенты с онкологией часто сталкиваются с физическими, эмоциональными и социальными трудностями. В этот период психологические ресурсы становятся особенно важными, помогая пациентам справиться с трудностями и повысить свою жизненную удовлетворенность. Поддержка социальной сети, психологические консультации, программы психологической поддержки и группы взаимоподдержки являются внешними ресурсами, которые предоставляют пациенту необходимую поддержку и помогают ему не чувствовать себя одиноким. Информационные ресурсы о заболевании помогают пациенту лучше понять свое состояние и принять осознанные решения относительно своего лечения и ухода за собой [2, с. 66-69].

Психологические ресурсы играют значительную роль в жизни пациентов с онкологией, помогая им адаптироваться к новой реальности, преодолевать трудности и поддерживать психологическое равновесие. Понимание и активное использование психологических ресурсов являются важными аспектами комплексного подхода к лечению онкологических пациентов. Дальнейшие исследования в этой области позволят нам расширить наши знания о психологических ресурсах и разработать более эффективные подходы к поддержке пациентов с онкологией.

ЛИТЕРАТУРА

1. Стантон А. Л., Бауэр Дж. Е. Психологическая адаптация пациентов с онкологическими заболеваниями: роль социальной поддержки и стратегий справления // Практическая онкология. – 2015. – № 16 (3). – С. 136-142.
2. Посыпкина М. Г., Куликова А. В. Психологические аспекты адаптации к онкологическому заболеванию // Психология здоровья и заболеваемости. – 2017. – № 22 (1). – С. 62-69.
3. Козлов В. И. Психологические аспекты поддержки больных онкологическими заболеваниями // Российский психиатрический журнал. – 2014. – № 3. – С. 47-53.

4. Карвэр С. С. Психологическое приспособление к онкологическим заболеваниям: роль стратегий справления и позитивного переоценивания // Психологический журнал. – 2009. – № 30 (4). – С. 24-31.
5. Максимова Е. А. Психологическая поддержка онкологических пациентов: актуальные аспекты и эффективные стратегии // Медицинский альманах. – 2016. – № 2 (43). – С. 98-101.
6. Рубакина И. Г. Психологическая помощь онкологическим пациентам и их близким // Психологическая наука и образование. – 2013. – № 18 (3). – С. 96-102.
7. Стародубцева Е. Б., Барабанов Ю. П. Психологическая помощь онкологическим больным в современных условиях // Медицинский консультант. – 2015. – № 2. – С. 109-114.

УДК 159.9

Амосов Андрей Витальевич,
Аспирант АНО ВО «Русская христианская гуманитарная академия им. Ф. М. Достоевского; клинический психолог Ленинградского областного психоневрологического диспансера (Россия, Санкт-Петербург)
E-mail: Amosov_andrey@mail.ru

ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЕМ КАК ДИСФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ФОРМА СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ, СВЯЗЬ С ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬЮ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬЮ ЛИЧНОСТИ

Литературные источники, содержащие теоретические и эмпирические данные, свидетельствуют в пользу предположения, что злоупотребление алкоголем представляет собой самостоятельную форму совладающего поведения. Эта самостоятельная форма состоит из характерного профиля, включающего копинг стратегии, копинг ресурсы. В отличие от нормы, данная форма совладания отрицательно влияет на жизнеспособность личности.

Ключевые слова: совладающее поведение, копинг стратегии, копинг ресурсы, жизнеспособность, жизнестойкость, злоупотребление алкоголем.

Andrey V. Amosov
(Russia, Saint-Petersburg)

ALCOHOL USE AS A DYSFUNCTIONAL FORM OF CO-OPERATIVE BEHAVIOR, RELATIONSHIP WITH PERSONAL VITALITY AND RESILIENCE

Literary sources containing theoretical and empirical data support the assumption that alcohol abuse is an independent form of coping behavior. This independent form consists of a characteristic profile, including coping strategies and coping resources. Unlike the norm, this form of coping negatively affects the vitality of the individual.

Key words: coping behavior, coping strategies, coping resources, vitality, resilience, alcohol use disorders.

Способность противодействовать воздействию стресса является одной из важнейших характеристик человека. В общем виде такая характеристика обозначается как жизнеспособность личности.

Термин жизнеспособность имеет несколько определений:

1. Индивидуальная способность к самостоятельному существованию, развитию и выживанию, к управлению собственными ресурсами: здоровьем, эмоциональной, мотивационной, волевой, когнитивной сферами в контексте социальных и культурных норм и условий среды [2, 14].

2. Стремление человека выжить, не деградируя, в условиях социокультурной среды, воспроизвести и воспитать жизнестойкое потомство, стать индивидуальностью, сформировать смысложизненные установки, самоутвердиться, найти себя, реализовать задатки, творческие возможности, преобразуя этом среду обитания, делая её более благоприятной для жизни, сохраняя ее [2, 5].

3. Интегральная способность к сохранению человеком своей целостности, актуализирующаяся при решении жизненных задач, обеспечивающая динамическое

удержание жизни в постоянном сопряжении с требованиями социального бытия и человеческого предназначения, субъективно воспринимаемая ощущением удовлетворенности собственной жизнью [2, 17].

Значимость жизнеспособности подтверждается вниманием со стороны Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ): в публикации, посвящённой образованию, жизнеспособность упоминается как один из принципов для пересмотра образования [2, 6]. Термин «жизнеспособность» синонимичен другому термину – «жизнистойкость» [4]. Понятие «жизнестойкость» возникло на стыке экзистенциальной психологии, психологии стресса и психологии совладающего поведения [11, 12]. Ввели данный термин С. Кобейсом и С. Мадди.

Термин «жизнестойкость» имеет следующие определения:

1. Базовая характеристика личности [27, 28], выполняющая функцию адаптивного ресурса [24, с. 110].

2. Система убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром [11, 12].

3. Структура жизнестойкости включюючает вовлеченность, контроль и принятие риска [28, с. 265]. В разном соотношении эти компоненты складываются в профиль совладания. Этот профиль препятствует возникновению внутреннего напряжения [11, 12].

Существует еще один термин, синонимичный понятиям «жизнеспособность» и «жизнестойкость», – это «совладающее поведение» или «копинг-поведение». Данный термин, на наш взгляд, содержит более детальное описание адаптационной системы организма. Автором термина «совладающее поведение» является Л. Мэрфи. В 1962 году автор использовал его при описании способов преодоления детьми кризисов своего развития [16].

Термин «совладающее поведение» имеет несколько трактовок:

1. Набор осознанных действий и решений личности, помогающих справляется с трудностями повседневного и экстремального стресса [8].

2. Изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида, направленные на управление специфическими внешними и/или внутренними требованиями. Последние субъективно воспринимаются как испытывающие или превышающие имеющиеся ресурсы [2].

3. Индивидуальный, соответсвующий логике, значимости для человека и его психологическим возможностями способ взаимодействия с ситуацией.

4. Социальное поведение или комплекс осознанных адаптивных действий (когнитивных, аффективных, поведенческих), помогающих человеку справляться с внутренним напряжением и дискомфортом способами, адекватными личностным особенностям и ситуации через осознанные стратегии действий [19, с. 25].

Структура «совладеющего поведения» состоит из копинг-стратегий и копинг-ресурсов [19, с.363]. Копинг-стратегии – актуальный личностный ответ на воспринимаемую угрозу или самостоятельный способ управления стрессором, реализующий совладеющее поведение [19, с. 363]. Они формируются у человека в течение жизни и подразделяются на три большие группы:

1. Стратегия разрешения проблем (активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы).

2. Стратегия поиска социальной поддержки (активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающим его членам семьи, друзьям, значимым другим).

3. Стратегия избегания (поведенческая стратегия, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем) [19, с. 363].

По ориентации все копинг-стратегии можно классифицировать на проблемно-ориентированные и эмоционально-ориентированные [18].

Под копинг-ресурсами понимаются:

1. Физические и духовные возможности человека, использование которых обеспечивает процесс адаптации на основе использования различных стратегий поведения [2].

2. Характеристики личности и социальной среды, облегчающие или делающие возможной успешную адаптацию к жизненным стрессам [18].

Выделяются следующие виды копинг-ресурсов:

Физические ресурсы – здоровье, выносливость; материальные – имущество, деньги; психологические – убеждения, самооценка, мораль и т.д.; социальные – социальные связи человека.

Ресурсы социальной среды – система социальной поддержки, окружение, в котором живет человек, семья, общество и социально-поддерживающие процессы, умение находить, принимать, оказывать социальную поддержку.

Ресурсы самосознания – Я-концепция самооценка; коммуникативные личностные ресурсы, влияющие на поведение человека, включают эмпатию и аффилиацию [18].

Копинг-ресурсы по роли в регуляции процессов преодоления стрессовой ситуации разделяются на две большие группы – личные и социальные.

1. Личностные ресурсы содержат черты и установки, оказывающие влияние на регуляцию поведения в стрессовых ситуациях. Наиболее значимыми являются: самоконтроль, самооценка, чувство собственного достоинства, самоэффективность, оценка собственных возможностей успешно работать и представление о собственном уровне успешности преодоления стресса, оптимизм, чувство связи с миром, мотивация; психологические ресурсы: отражают когнитивные, психомоторные, эмоциональные, волевые и другие возможности человека по обеспечению решения проблемы или контроля эмоций.

Профессиональные ресурсы характеризуются уровнем знаний, умений, навыков, опыта, необходимым для решения задач в трудной ситуации.

Физические ресурсы представлены уровнем физического и психического здоровья, а также функциональных резервов организм [2].

2. Социальные (средовые) ресурсы

Социальная поддержка: потенциально необходимый ресурс определяется уровнем социальной и моральной поддержки со стороны социального окружения: членов семьи, друзей, значимых других людей, жизненными ценностями, контролем доверия (уверенность в себе и других), межличностными отношениями. Социальные сети в целом являются важными средовыми (социальными) копинг-ресурсами.

Материальные ресурсы отражают финансовые, жилищные и другие виды обеспечения человека [2].

Общим для терминов «жизнеспособность», «жизнестойкость» и «совладающее поведение» является их отношение к адаптации личности. Некоторые ученые считают, что данные понятия представляют собой континуум, в котором «жизнеспособность» является более широким понятием, а «жизнестойкость» занимает промежуточное положение между «жизнеспособностью» и «совладающим поведением» [8].

Успешность адаптации к ситуации определяется уровнем развития жизнеспособности, жизнестойкости, функциональностью совладающего поведения. Недостаточное развитие приводит к формированию пассивного и дезадаптивного совладающего поведения, социальной изоляции и дезинтеграции личности [18]. Одной из форм дезадаптивного совладающего поведения является аддиктивное поведение или злоупотребление алкоголем [2].

Связь злоупотребления алкоголем с низкой способностью к адаптации обусловлена низкой способностью противостоять стрессу [2, 10, 21, 22].

С учетом предложенных трактовок совладающего поведения, компоненты структуры совладающего поведения при злоупотреблении алкоголем можно описать так.

Среди коппинг-стратегий выделяются: доминирование стратегии избегания при снижение сотрудничества, по сравнению с условно здоровыми: в норме, как правило, люди отдают предпочтение сотрудничеству[20] или поддержке.

Среди копинг-ресурсов: физические ресурсы характеризуются наличием соматических заболеваний, отмечается когнитивный дефицит, усиление психопатий [7], амнестические нарушения.

Материальные ресурсы: злоупотребления алкоголем, как правило, связано с низким материальным достатком [22]. Это может являться как предпосылкой, так и следствием злоупотребления алкоголем [22].

Психологические ресурсы: низкая самооценка, ценности гедонизма и эгоцентризма [1, 3, 4, 13, 14, 15], депрессивные установки, [1, 25], наблюдается снижение саморегуляции, усиление импульсивности (может является как предпосылкой, так и следствием растормаживающего действия алкоголя), агрессия [29], сексуальная расторможенность [7], более низкая осмысленность жизни по сравнению со здоровыми [2], отсутствие смысла жизни [2, 17, 23].

Ресурсы социальной среды – отсутсвие возможности и способности получать поддержку: характерный стиль воспитания по типу ежёвых руковиц, гипероперка, «отчуждённость» от родителей и гипоопека [1], сужение социальной сферы вследствие избегания [20].

Ресурсы самосознания – низкая самооценка [1, 3, 4, 13, 14, 15].

Коммуникативные личностные ресурсы характеризуются более низким уровнем аффилитации. По нашему мнению, об этом свидетельствует избегающий стиль взаимодействия [20].

Наличие в системе злоупотребления алкоголем всех компонентов, характерных для совладающего поведения свидетельствует о том, что злоупотребление алкоголем является формой адаптации. Специфичность и количественное соотношение этих компонентов, отличат совладение при помощи алкоголя от способа, который используется в условно нормальном обществе. Это позволяет сделать вывод, что алкоголиация представляет собой отдельный вид совладающего или копинг-поведения. Данный тип поведения является видом девиантного поведения. Об этом свидетельствует пристутствие антисоциальных, аутоагрессивных, суицидальных черт [1, 7, 26, 29], снижение духовных ценностей [21, 25] сближает совладание при помощи алкоголя девиантным поведением.

В качестве заключения можно сказать следующее. Злоупотребление алкоголем обладает всеми характеристиками совладеющего поведения. Отличием данного способа совладания со стрессом от способа, который используется условно здоровыми лицами, является отсутствие в арсенале конструктивных и социально приемлемых стратегий и ресурсов для преодоления стресса, например, сотрудничества. Принимая это во внимание, мы выдвигаем предположение, форма совладания при помощи алкоголя имеет отрицательную корреляцию с уровнем жизнеспособности или жизнестойкости. Если это утверждение верно, то алкоголизация является попыткой компенсации низкой жизнеспособности или жизнестойкости. Из этого следует, что мишенями развития совладеющего поведения являются расширение арсенала копинг-ресурсов и копинг-стратегий. Это включает обучение конструктивным способам реагирования, например, сотрудничеству. Это повысит уровень жизнеспособности и жизнестойкости, снизит вероятность алкоголизации при первичной профилактике, позволит выработать альтернативные способы преодоления стресса при вторичной и третичной профилактике злоупотребления алкоголя.

ЛИТЕРАТУРА

1. Амосов А. В. Роль импульсивности в формировании предрасположенности к употреблению алкоголя и алкоголизму // Modernity: человек и культура: Сборник материалов XXIV межвузовской научной конференции. – СПб. – 2021. – № 24. – С.124-129.
2. Амосов А. В. Структура и роль жизнеспособности в жизни личности, особенности при злоупотреблении алкоголем в ремиссии и норме // Наркология. – 2023. – Т. 22, № 5. – С. 55-62. – DOI 10.25557/1682-8313.2023.05.55-62. – EDN JPTRAA.
3. Амосов А. В. Связь аддиктивного поведения с ценностями личности // Бог. Человек. Мир: XVIII Межвузовская научная конференция. Аннотации докладов и сообщений – СПб. – 2016. – № 18. – С. 15-16.

4. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2009. – 811 с.
5. Гурьянова М. П. Жизнеспособность личности как педагогический феномен // Педагогика. – 2006. – № 10. – С. 43-50.
6. Декларация о высшем образовании для XXI века: подходы и практические меры. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL:https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000232555_rus (дата обращения: 28.11.2021).
7. Егоров А. Ю. Нейропсихология девиантного поведения. – СПб.: Речь, 2006. – 224 с.
8. Лапкина Е. В. Совладающее поведение, жизнестойкость и жизнеспособность личности: связь понятий, функции // Вестник Костромского государственного университета. – 2015. - № 4. – С. 130-133.
9. Лактионова А.И. «Жизнеспособность» в структуре психологических понятий // Вестник Московского государственного областного университета. – 2010. – № 3. С. 11-15.
10. Заграев Г.Г. Алкоголизми, пьянство в России. Пути выхода из кризисной ситуации // Социологические исследования. – 2009. – №8. – С. 74-84.
11. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала / Личностный потенциал: структура и диагностика. – М.: Смысл, 2011. – 680 с.
12. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
13. Менделевич В. Д. Медицинская психология: учебник. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. – 460 с.
14. Морокова Е. А Я-концепция больных алкоголизмом // Известия Иркутского государственного университета. – 2013. – № 1. – С. 66-73.
15. Сидорин М. В. Расстройства личности при алкоголизме как социально-психологическая проблема // Известия Самарского научного центра РАН. – 2010. – № 12 (5-3). – С. 707-713.
16. Никольская И. М., Грановская Р. М. Психологическая защита у детей. – СПб: Речь, 2000.
17. Рыльская Е. А. Тест «Жизнеспособность человека»: разработка и психометрические характеристики // Социум и власть. – 2016. – №1 (57). – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/test-zhiznesposobnost-cheloveka-razrabotka-i-psihometricheskie-harakteristiki (Дата обращения: 31.08.2021).
18. Суховей А. В., Коваленко С.В., Москва Е. Н. Копинг-ресурсы и копинг-стратегии как единая система воздействия в поведении личности // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 58-1. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/koping-resursy-i-koping-strategii-kak-edinaya-sistema-vozdeystviya-v-povedenii-lichnosti (дата обращения: 02.12.2021) с. 363.
19. Суховей А.В. Личностно-средовые ресурсы психологической готовности к профессиональной деятельности сотрудников спецподразделений внутренних войск МВД России: Автореф. дис. ...канд. психол. наук. – М., 2013. – 25 с.
20. Третьяков В. П., Амосов А. В. Система межличностных отношений у злоупотребляющих алкоголем лиц, находящихся в состоянии ремиссии и в норме // Вестник Ленинградского государственного университета имени А. С. Пушкина. – 2023. – № 4. – С. 399–409. – DOI: 10.35231/1818 6653_2023_4_399. EDN: JGIFCV
21. Федотов А. А. Алкоголизм и наркомания: региональный анализ // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 10-2(49). – С. 192-200. – DOI 10.24411/2500-1000-2020-11145. – EDN FWCUUY.
22. Федотов А.А. Влияние бедности на распространение алкоголизма и наркомании в регионах России // Экономика и бизнес: теория и практика. – 2019. – №12. – С. 170-174.
23. Франкл В.Э. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990. – 367 с.
24. Фризен М.А. Взаимосвязь субъективной оценки качества жизни личности и ее субъективной активности в плане собственного развития // Вестник КРАУНЦ: Гуманитарные науки. – Петропавловск-Камчатский, 2014. – № 1 (23). – С. 106– 114.
25. Churakova I, Burlaka V, Parker TW. Relationship Between Alcohol Use, Spirituality, and Coping. Int J Ment Health Addict. 2017 Aug;15(4):842-852.

26. Dick D. M., Smith G., Olausson P., Mitchell S. H., Leeman R. F., O'Malley S. S., Sher K. Understanding the construct of impulsivity and its relationship to alcohol use disorders. Addict Biol. — 2010 Apr;15(2). — pp. 217–226.
27. Maddi S.R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. – 2002. – V. 54. – № 3.– P. 175–185.
28. Maddi S.R., Harvey R.H., Khoshaba D.M., Lu J.L., Persico M., Brow M. The Personality Construct of Hardiness, III: Relationships with Repression, Innovativeness, Authoritarianism and Performance // Journal of Personality. 2006. Vol. 74, iss. 2. P. 575–597. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00385.
29. Vanyukov M. M., Tarter R. E., Kirillova G. P., et al. Common liability to addiction and «gateway hypothesis»: theoretical, empirical and evolutionary perspective. Drug and Alcohol Dependence. 2012 Jun;123 Suppl 1/ — S. 3–17.

УДК 159.9

Жарова Людмила Семеновна,
преподаватель Института клинической прикладной кинезиологии
(Россия, Санкт-Петербург)
E-mail: Kinesiology.spb@gmail.com

Захарова Мария Владимировна,
магистрант 1-го курса факультета психологии и философии человека
АНО ВО «Русская христианская гуманитарная академия им. Ф. М. Достоевского»
(Россия, Санкт-Петербург)
E-mail: Zakham@mail.ru

ВЫХОД ИЗ ДРАМАТИЧЕСКОГО ТРЕУГОЛЬНИКА С ПОЗИЦИИ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ КИНЕЗИОЛОГИИ

В статье рассматриваются подходы к решению проблемы созависимых отношений, предлагается системный диалектический принцип решения внутреннего конфликта личности, попавшей в драматический треугольник созависимых отношений, определяются зоны внутреннего конфликта, как потенциальные «точки роста» ограниченной личности с помощью эффективного инструмента мышечного тестирования.

Ключевые слова: созависимые отношения, безопасность, драматический треугольник, мышечное тестирование, внутренний конфликт.

Ludmila S. Zharova, Maria V. Zaharova
(Russia, Saint-Petersburg)

EXITING THE DRAMATIC TRIANGLE FROM A PERSPECTIVE OF PSYCHOTHERAPEUTIC KINESIOLOGY

The article discusses approaches to solving the problem of codependent relationships, proposes a systematic dialectical principle for solving the internal conflict of an individual caught in the dramatic triangle of codependent relationships, and identifies areas of internal conflict as potential "growth points" for a limited personality using an effective tool of muscle testing.

Keywords: codependent relationships, safety, drama triangle, muscle testing, internal conflict.

Человек – существо, зависимое от огромного количества условий и обстоятельств, влияющих на его сохранность, развитие, достижение состояния счастья. Безопасность для него – это базовая потребность, которую необходимо обеспечивать постоянно. Для безопасного существования ему необходимо находиться в положительном балансе: сохранять связь с созидательными влияниями и избегать разрушительных. Такое состояние человек может обрести, когда он осознает себя как целостную личность, окружающий мир и единство с ним, имеет свою волю, имеет свои цели, то есть он может ответить на вопросы: КТО Я? ЗАЧЕМ ПРИШЕЛ? Это состояние внутренней безопасности, когда он может принять решение и действовать на благо при любых обстоятельствах. «…Это может быть вспышка на мгновение, это может быть начало новой жизни: жизни гармонии между Богом и человеком, гармонии тварного мира со своим Творцом» [4]. Быть в состоянии внутренней безопасности (духовный ее аспект) – это быть в единстве с собой, в единстве с Творцом. Именно такая безопасность обеспечит и внешнюю (материальный ее аспект).

Однако человеку, живущему в материальном мире, всегда приходится делать выбор между внутренней и внешней безопасностью. Увы, чаще он выбирает погоню за внешней безопасностью: дом, работа, «финансовая подушка», здоровье, отношения… Она понятна, видима, осязаема, доступна, но в то же время она может оказаться ненадежной, мы можем потерять материальное в одночасье, и тогда появляется чувство уязвимости, незащищенности. А это чувство порождает тревогу, страх, сомнение, неуверенность и т.п. Чтобы выжить, человек создает защиту, исходя уже из этой, слабой позиции. Для взаимодействия с окружением он выбирает себе (осознанно или неосознанно) роли, которые ему кажутся пределом его возможностей или удобными, выгодными:

- роль Жертвы: отказ от действий, пассивная позиция, перекладывание ответственности на других, поиск покровителя;
- роль Агрессора (Преследователя, Насильника): контроль обстоятельств, людей, подчинение, психологическое, физическое насилие;
- роль Спасателя («благородная» роль): спасение, поддержка слабого и угнетенного, стремление изменить обстоятельства, «победа над злом».

В какой бы роли человек ни выступал, он попадает в созависимые отношения, так называемый «ДРАМАТИЧЕСКИЙ треугольник», или «треугольник Карпмана» (концепция американского психиатра С. Карпмана, 1968).

Удивительно, что человек может вступить в такие отношения с внешним кругом («не бывает продавца без покупателя»), и не замечает, что он поступает так и с самим собой, то мучая себя, то спасая себя. Таким образом, из-за чувства незащищенности он попадает в двойной треугольник, перемещаясь бесконечно от одной роли к другой, и эта «ограда» надежно его удерживает. Пребывая в таких ложных, разрушительных отношениях, человек часто и не хочет от них отказываться, надеясь на какой-то счастливый конец истории, желая убедиться в своей «правоте». Когда же его состояние окажется невыносимым, самому ему «вырваться» из замкнутого круга может быть не по силам, особенно когда пройдена «точка невозврата» - критическое снижение духовных, физических сил: духовный кризис, депрессия, тяжелая болезнь, наркотическая зависимость и возможная грядущая гибель.

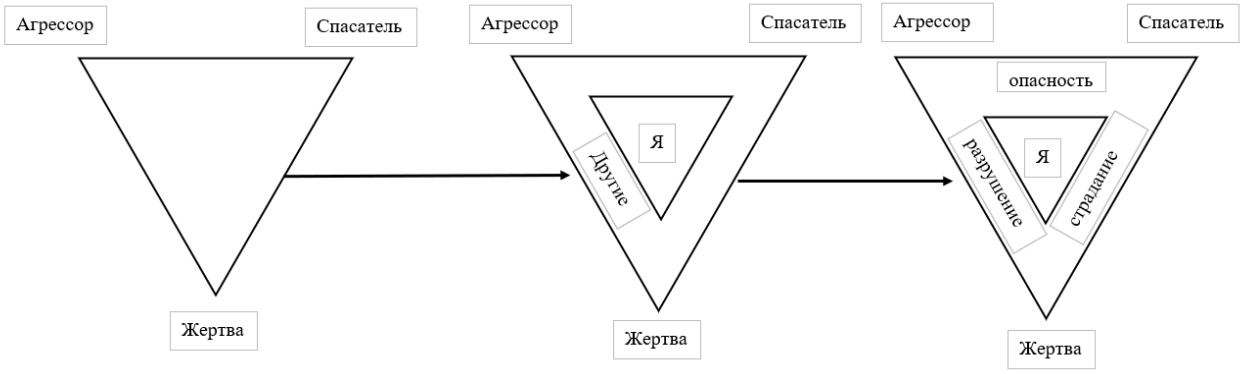

Рис. 1. Драматический треугольник

Для выхода из драматического треугольника с позиций психотерапии предлагаются следующие шаги:

- прежде всего признаться себе в исполняемой роли;
- не вести себя согласно схеме, не поддаваться на манипуляции, а останавливать себя;
- иметь постоянную поддержку в лице специалиста;
- рассчитывать на длительный процесс (несколько лет) выхода из созависимых отношений.

Сам С. Карпман предложил альтернативу – треугольник сострадания, в котором такие качества как настойчивость, уязвимость (открытость) и находчивость предстают положительными аналогами преследователя, жертвы и спасателя.

Особенность работы классического психотерапевта с созависимыми клиентами заключается в том, что консультант имеет дело с человеком, который даже не подозревает, что является созависимым и нуждается в терапии. Ведь он считает, что его проблемы – следствием разрушительного поведения другого человека и решение своих проблем видит в изменении другого человека [2].

Когда созависимый человек обращается за помощью, он чаще всего находится в состоянии кризиса. Психотерапевтический подход предполагает 5 уровней работы с пациентом, длительность разрешения конфликта зависит от его готовности меняться, осознавать.

Первый уровень – информационный. На этом уровне клиенту предоставляется психологическая информация с целью сделать клиента более грамотным.

Второй уровень – уровень оказания помощи при переживании острого кризиса. Созависимые клиенты, как и другие люди часто оказываются в состоянии кризиса, но, как правило переживают его намного острее и склонны к застреванию в кризисном состоянии. Любая неопределенная ситуация, требующая выбора, принятия на себя ответственности за результат и ошибки, является для созависимого кризисной, так как требует изменений в привычном укладе жизни. А такие изменения для созависимого невозможны из-за высокой тревожности и чувства несостоятельности.

Третий уровень – уровень выработки решения в ситуации трудного выбора. Выбор – это прежде всего отказ от какой-то другой возможности. Созависимым клиентам выбор дается нелегко. Ведь их бессознательные потребности заключаются в полном контроле над ситуацией. С одной стороны они очень хотят стабилизировать ситуацию, но при этом находят множество причин, чтобы не брать на себя ответственность.

Четвертый уровень – уровень получения коммуникативных навыков. Здесь основная работа будет заключаться в репетициях, ролевых играх, тренировках, переходящих в область когнитивной психотерапии. На данном этапе могут обсуждаться причины неудач во взаимоотношениях, производиться анализ чувств, переживаемых клиентом, его деструктивных установок и паттернов жизненного сценария. И если клиент не настроен на такую работу, этот этап может длиться достаточно долго, до тех пор, пока клиент не будет удовлетворен полученными навыками и не будет готов к следующему этапу.

Пятый уровень – уровень психотерапевтической глубины, который содержит в себе самые большие возможности.

Работа психолога с созависимым клиентом зависит от уровня, на котором клиент готов работать, а также от степени ответственности за разрешение проблемы, степени глубины причин, создающих условия для развития созависимости.

Психотерапевт должен быть очень осторожен в работе, не спешить, ожидая готовности пациента измениться. По этой причине можно годами находиться на одном уровне работы, так как сам страждущий не идет дальше, является сам себе саботажником, мазохистом. Таким образом, процесс исцеления зачастую может не иметь завершения.

Весьма зыбкой почвой является также расчет на себя самого. Человек, находящийся в постоянном неразрешимом конфликте, страдающий, имеет немного ресурсов, чтобы в корне изменить стратегию и следовать ей, даже если будет управление извне с помощью специалиста. Да и время дорого!

Есть ли возможность предпринять что-то еще для освобождения от созависимости?

Когда мы встречаемся со сложным вопросом, на который трудно найти ответ, надежным решением будет обращение к универсальным законам. Таковыми являются законы диалектики.

Основа диалектического подхода к познанию мира:

- единство материального и духовного;
- непрерывность и бесконечность развития;
- наличие внутреннего конфликта как источника движения.

Проблема безопасности и созависимых отношений, изложенная выше, как раз и подлежит анализу по такому принципу для поиска оптимального решения. Очевидны упущения в развитии личности, приведшие к таким отношениям:

- потеря единства материального и духовного в жизни личности вследствие доминирования внешней безопасности (материальный аспект);
- попадание в «треугольник» как замкнутый круг, тупик без выхода;
- отказ признать свой внутренний конфликт, каковым является выбор для себя фальшивой роли и согласие с ней.

По сути, человек ограничил свою личность, что является образцом метафизического пути познания себя и мира, так называемого клипового мышления, и тем самым обрек себя на разрушение.

Третий закон диалектики о единстве и борьбе противоположностей подсказывает нам существование полярностей как основы мироздания. Значит, если существует «треугольник», ведущий к опасности и разрушению, тогда существует и «треугольник», ведущий к спасению, безопасности и созиданию. Если существует ограниченное, клиповое мышление, значит, существует неограниченное, свободное, понятийное мышление. Потому, прежде всего размышляя (а в переводе с латинского языка «диалектика» и значит искусство вести рассуждение), нужно построить путь, ведущий в систему отношений созидания. Просто «вырваться» из замкнутого круга в никуда недостаточное решение, чреватое попаданием в другие зависимости.

Христианское учение о человеке, как методологическая основа православной психологии и психотерапии, рассматривает человека как:

1. Сотворенного Богом по Своему Образу и призванного стать Ему Подобным.
2. Падшее искаженное существо потерявшее свое совершенство и целостность в результате грехопадения.
3. Свободное существо – главное свойство Образа Божьего в человеке – его свобода жизнетворчества.
4. Тримерию тела – души – духа.

Русский религиозный философ Хомяков показал, что славянский корень слова «свобода» имеет смысл «быть самим собой». В переводе с санскрита, как отмечает А. Сурожский, глагольная форма корня слова «свобода» – значит «любить», «быть любимым», а как существительное – «моя любовь», «мой возлюбленный» [7].

Рис.2. Треугольник Божественной любви

Самая могущественная созидательная сила – это Слово Божие, наполненное Любовью. Это заповеди, следуя которым человеку возможно строить свою счастливую жизнь. Первая и

наибольшая из них: «Возлюби Господа всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всем разумением твоим, и всею крепостию твоею» (Мф.22:37 - 40). Помимо любви к Богу, второй основной заповедью, на которой держится Завет с Богом, является подобная ей: «Возлюби ближнего твоего, как самого себя» (Мк.12:29 - 31). Идея С. Карпмана побудила искать противоположное, за что великая ему признательность! И вот он, созидательный треугольник! Дерзновенно можно его назвать треугольником Божественной Любви: Любовь к Господу, Любовь к себе, Любовь к ближнему. Это ведь и есть состояние безопасности, доверия, развития, счастья! Сохранять это состояние можно только через осознанность, осмысленность и ответственность за свою жизнь. В этом направлении спасительно двигаться, иначе «от Бога отстал, к сатане пристал». НЕТ спасительного промежутка!

В райском саду в Любви и Безопасности, первый человек имел роскошь Богообщения, возможность познавать окружающий мир, получать знания от самого Творца. Когда же настала пора человеку узнать о существовании зла как отпадения от Бога, Отец Небесный для духовного роста Адама, его взросления дал ему новое знание о мире: про добро и зло, про жизнь и смерть. Адам находился в состоянии ограниченного сознания, не имел опыта встречи со злом. Столкнувшись с неведомыми словами, естественным шагом было бы ему признать свое незнание и спросить у Творца что такое зло, смерть, чтобы стать более зрелым, знающим. Однако этого шага не последовало, то есть не было проявлено человеком ответственности за незнание и не наступило состояние осознанности.

Что послужило причиной его легкомысленного отношения к новому правилу, данному Творцом? Возможно, та же ограниченность сознания, когда следующий объем информации не вмещается в него, и эти сведения остаются «за бортом», не подвергаются анализу… С новым, услышанным, но непонятым знанием человека стало возможным легко ввести в сомнение, замешательство, «помрачить ум», поселить ложные смыслы, что и сделал сатана. Таким образом, ограниченность сознания человека можно рассматривать и как «точку роста» при сохранении связи с Творцом, следовании Его заповеди, и как слабое звено, которым можно воспользоваться, чтобы пленить ум человека и нарушить его способность к рассуждению, повредить связь человека с Творцом. Вот Адам и стал жертвой собственного легкомыслия и безответственности и жертвой коварного замысла врага.

Шанс вернуть себе свободу и безопасность предоставлялся Адаму несколько раз, и самый решающий момент был в виде первой исповеди: Адаму нужно было признать свое деяние, ответить: «Да, я ел плод». То есть возвращение под Божественный покров был возможен через осознанность, ответственность и даже ввиду уже совершенного деяния через покаяние, чего опять не произошло с человеком. Тогда уровень «точки роста» от менее совершенному к более совершенному понизился до уровня от зла к добру. На этом пути человек еще больше нуждается в помощи Творца и Небесных сил и в исцелении ума и души.

Нездоровые чувства (сомнения, страхи, страсти) приводят к рассеянию ума, к нечистоте души, потере способности здраво мыслить, рассуждать. Очевидно, что духовная работа должна начинаться с восстановления нарушенного эмоционального равновесия. «Отработанные» события уходят в прошлое, что будет увеличивать емкость «оперативной памяти сознания и подсознания». Этот процесс в свою очередь позволит вместить лучшие мысли, решения, сделать выбор на благо.

Если взять, к примеру, историю «спасателя», который с добрыми намерениями участвует в жизни слабого. Он вдохновенно, бесконечно ему помогает, «вписывается» вместо него в его дела, и, получается, «спасатель» грешит, вредит слабому, так как развращает его в его бездействии (грех человекоугодия), не позволяет ему выйти из роли жертвы. В конечном счете, «спасатель», взяв ответственность за жизнь другого и снизив ответственность за свою жизнь, вредит и себе избытком своей доброты, отделяя себя от дел своей жизни, переутомляя себя, делая себя собственным «насильником» и «жертвой». Вот еще одно свидетельство последствий нарушения первого закона диалектики о переходе количественных изменений в качественные. Как говорится, «все есть яд, дело в дозе». Пользы нет никому, кроме сатаны.

Эта история, как и другие, завершится счастливо, когда каждый в этих отношениях разрешит себе проявить Любовь к Творцу, Любовь к себе, Любовь к ближнему. Великие слова о Любви, как ее распознать, как ее проявить звучат в тринадцатой главе I послания апостола Павла коринфянам. «Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносит, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит». (1 послание, гл.13, ст.4-7). Человеку нужно осознавать и изменять свои заблуждения на созидательные мысли, чтобы прийти к принятию и следованию Истине. Важными будут для каждого следующие выводы:

«У меня есть право брать и нести ответственность за свою жизнь, здоровье, счастье»

«У меня нет права брать и нести ответственность за чужую жизнь, болезнь, несчастье».

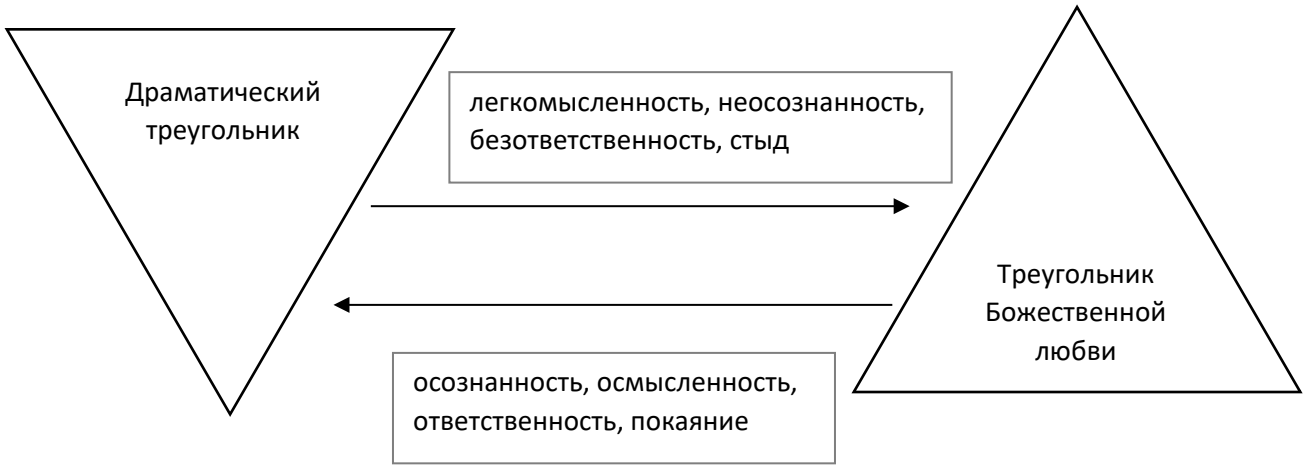

Рис.3. Взаимосвязь драматического треугольника и треугольника Божественной любви

Чтобы распутать «эмоциональный клубок» и привести человека к эмоциональному равновесию и способности рассуждать и действовать на благо, нужен тонкий и точный инструмент.

Такую бережную, последовательную и завершенную работу позволяет сделать методика работы с эмоциями, убеждениями, когда используется мышечный тест как инструмент, точно передающий природу повреждения. Поведение мышцы в стрессе и по выходу из него можно описать словами из Псалма 36, стих 17: «ибо сокрушатся мышцы грешников, а праведников подкрепляет Господь» [1].

Психотерапевтическая кинезиология, отечественный, адаптированный к формату психотерапии и психологического консультирования подход, представлен в Профессиональной психотерапевтической лиге России с 2004 года. Этот метод соответствует современным требованиям, предъявляемым к психотерапии, включающим в себя телесно-ориентированный, когнитивный, психодинамический и другие компоненты. Процедура мануального мышечного теста (ММТ) основана на законах динамической анатомии, нейрофизиологии мышечного сокращения, теории функциональных связей, объективизирована с высокой степенью достоверности [6]. ММТ как элемент телесно-ориентированной терапии применим к диагностике любого этапа работы с пациентом.

Практическая значимость работы кинезиолога высока, так как она реализуется на следующих принципах:

1. Строгая последовательность действий по протоколу коррекции.

2. Выбор приоритетного на данный момент запроса, связанного с зоной внутреннего конфликта («точка роста»).

3. Работа в возрасте возникновения причины данного конфликта.

4. Обнаружение подсознательных переживаний с помощью таблиц, схем.

5. Коррекция нарушенного вегетативного, меридианного, эмоционального, структурного, химического баланса.

6. Помощь в формировании позитивного выбора ввиду дополнительного освободившегося ресурса нормативной части личности.

7. Закрепление достигнутого позитивного состояния на уровне тела и разума.

Такой подход стал возможным на основе обратной биологической связи в виде оценки мышечного тонуса и под контролем системы адаптации пациента. Он позволяет быстро, экологично и безопасно выполнить триединую задачу психолога в одном сеансе: осознание, отреагирование, позитивный выбор. Это значит, что завершается конфликт, длящийся порою несколько поколений.

Ценность метода состоит также в том, что ввиду универсальности мышечного теста его можно сочетать с другими направлениями в медицине для уточнения ситуации на этапе диагностики, подбора коррекционных средств, контроля за процессом лечения, динамического наблюдения изменений. Динамика изменений в процессе кинезиологической коррекции подтверждается методами VRT- диагностики, с помощью АПК «Омега-М».

Обновление, преображение человека, когда он обретает себя, свой путь сродни чуду. Но и этому состоянию есть удивительное объяснение в «Проповеди о чудесах» митрополита Антония Сурожского: «…Чудо – момент, когда восстанавливается гармония, нарушенная человеческим грехом. Это может быть вспышка на мгновение, это может быть начало новой жизни: жизни гармонии между Богом и человеком, гармонии тварного мира со своим Творцом. В чуде восстанавливается то, что должно быть всегда: чудо не означает нечто неслыханное, неестественное, противное природе вещей, но наоборот, такое мгновение, когда Бог вступает в Свое творение и бывает принят им. И когда Он принят, Он может действовать в Своем творении свободно, державно» [4, с.1003].

ЛИТЕРАТУРА

1. Библия. Российское библейское общество. – М., 2011. – 1371 с.
2. Емельянова Е. В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования. – СПб.: Речь, 2022. – 320 с.
3. Карпман С. Б. Жизнь, свободная от игр. – М.: Метанойя, 2016. – 342 с.
4. Митрополит Сурожский Антоний. Труды. – М.: Практика, 2002. – 1080 с.
5. Соловьева И. А. Работа с зависимостью и созависимостью: теория и практика. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2020. – 396 с.
6. Чобану И.К. Основы психотерапевтической кинезиологии: руководство. – М., 2020. – 362 с.
7. Шеховцова Л. Ф. Христианское мировоззрение как основа психологического консультирования и психотерапии. Общество православных психологов Санкт-Петербурга. – СПб., 2009. – 342 с.

УДК 159.9

Бачинина Татьяна Геннадьевна,

магистрантка 2-го курса факультета психологии и философии человека АНО ВО «Русская христианская гуманитарная академия им. Ф.М. Достоевского» (Россия, Тюмень)

E-mail: btg77@mail.ru

ПРОФИЛАКТИКА ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА

Тема экзаменов для старшеклассников всегда стресс. Ежегодно сотни тысяч учащихся и их близких сталкиваются с этой проблемой. В условиях повышенной тревожности, связанной с предстоящими экзаменационными испытаниями, учащиеся особо нуждаются в помощи и поддержке родителей, а также грамотной и эффективной профессиональной помощи психологов и педагогов. Рекомендации, данные автором статьи, помогут родителям, а также педагогам и психологам поддержать старшеклассников в сложный период подготовки и сдачи экзаменов, а самим выпускникам понять способы саморегуляции и самоорганизации в это время.

Ключевые слова: предэкзаменационный стресс, стресс, профилактика, старшеклассники, экзамен, ЕГЭ, тревожность.

Tatyana G. Bachinina
(Russia, Tyumen)

PREVENTION OF EXAM STRESS

The topic of exams for high school students is always stressful. Every year, hundreds of thousands of students and their loved ones face this problem. In conditions of increased anxiety associated with the upcoming examination tests, students especially need the help and support of parents, as well as competent and effective professional assistance from psychologists and teachers. The recommendations given by the author of the article will help parents, as well as teachers and psychologists, to support high school students during the difficult period of preparation and passing exams, and graduates themselves to understand ways of self-regulation and self-organization at this time.

Key words: pre-exam stress, stress, prevention, high school students, exam, USE, anxiety.

По данным Рособрнадзора в 2023 году ЕГЭ проводился в 88 субъектах РФ и 54 зарубежных странах, экзамен сдавали более 630 тысяч человек, 1 млн 472 тыс. человек сдавали ОГЭ. Таким образом, ежегодно сотни тысяч учащихся, а также их родителей сталкиваются с проблемой преодоления экзаменационного стресса, ежегодно данная проблема остается актуальной для российских школьников.

Понятие стресса было введено в современный лексикон канадским ученым венгерского происхождения Гансом Селье в 1936 году, им же была разработана первоначальная концепция стресса, которая была революционной для науки 20 века.

«Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование» [4, 109 с.]. Г. Селье доказал, что при реакции организма на различные факторы среды кора надпочечников выделяет одни и те же «антистрессовые гормоны», которые помогают организму адаптироваться к тому, что вызывает стресс – стрессору. Г. Селье выделял 2 формы стресса: стресс положительный – эустресс и отрицательный (вредоносный) – дистресс.

Стресс, который был описан Г. Селье, принято называть физиологическим или биологическим стрессом. Теория психологического стресса связана с именем Р. Лазаруса. Психологический стресс был обозначен Лазарусом как «реакция на особенности взаимодействия между личностью и окружающим миром, основанная на когнитивных процессах, образе мыслей и оценки ситуации, знания собственных ресурсов» [3, 127 с].

Если понятие школьный стресс лишь с определенной долей условности относится к психологическому стрессу, то его частная форма, экзаменационный стресс, нередко обуславливая так называемый экзаменационный невроз, является несомненным психотравмирующим фактором, который учитывается даже в психиатрии при классификации неврозов.

Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение у школьников. Для большинства учащихся экзамен – это своеобразная критическая ситуация, которая определяет их положение в школе или дальнейшую судьбу.

Стресс по определению – это мобилизация сил, психологических возможностей, физических усилий. В дозированных объемах он необходим, чтобы успешно сдать экзамен. Легкое волнение помогает сконцентрироваться, а эмоции свидетельствуют о высокой мотивации, связанной с желанием получить максимально высокий результат. Но, если стресс усиливается и не управляем, то может навредить здоровью человека.

Подготовка и сдача экзаменов сопряжены с чрезвычайно большим напряжением организма школьников. Интенсивная умственная деятельность, крайнее ограничение двигательной активности, нарушение режима отдыха и сна, эмоциональные переживания – все это приводит к перенапряжению нервной системы, отрицательно влияет на общее состояние и сопротивляемость растущего организма.

По данным социологов у школьников во время экзаменов нарушается режим дня:

нередко сокращается длительность сна (с 8 до 5 часов в сутки). Сон становится беспокойным, поверхностным.

Контроль за самочувствием школьников в период экзаменов показал, что испытанию, и весьма серьёзному, подвергаются не только знания, но и здоровье детей.

За экзаменационный период часто отмечается снижение массы тела у подростков. В день сдачи экзаменов поднимается артериальное давление. У подростков под влиянием экзаменационного стресса могут обостряться многие заболевания кожи, появиться угри, вызванные продукцией андрогенов надпочечников, это естественно отягощает стрессовую ситуацию.

Существует точка зрения, что до 80% всех заболеваний могут быть связаны со стрессом, врачи и педагоги весьма часто сталкиваются с подростками, страдающими от избыточной стрессовой реактивности.

У школьников нередко отмечаются такие реакции на стрессовые ситуации, как депрессия, состояние тревоги, сопутствующие головные боли, расстройства пищеварительной системы.

Еще до экзаменов, во время подготовки к ним, школьники жалуются на повышенную утомляемость, болезненные ощущения желудочно-кишечного тракта. У учащихся с высоким уровнем тревоги во время экзаменов происходит ослабление адаптационно-приспособительных механизмов, поэтому возникает состояние предболезни. Школьники жалуются на учащенное сердцебиение, потливость, сухость во рту, боли в желудке, покраснение лица, снижение зрения.

Эмоциональный стресс, который испытывает человек в момент приближения тревожащего события, характеризуется различными нарушениями вегетативной функции. Часто подростки обращаются к врачу с жалобами на головную боль, или желудочно-кишечные боли. У людей эмоциональных чрезмерный стресс проявляется беспредметной тревогой, депрессией, бессонницей.

По данным проведенного нами в одной из школ г. Тюмени анкетирования удалось выявить следующее:

– 33% опрошенных старшеклассников жаловались на учащение сердцебиения перед экзаменом;

– 31% опрошенных отмечали расстройство сна;

– 20% опрошенных говорили о нарушении контроля за мускулатурой (неуправляемая мышечная дрожь, слабость в коленках и пр.);

– 10% опрошенных чувствовали проблемы с желудочно-кишечного тракта;

– 8% опрошенных говорили о неприятных ощущениях в груди;

– 4% опрошенных жаловались на головные боли и пр.

У выпускников школ с высоким чувством ответственности и положительным отношением к учебе до 80% наблюдалось проявление эмоционального экзаменационного стресса. Чтобы избежать этих неприятностей врачи рекомендуют принимать витамин С, а также витамины гр. В или витаминизировать пищу. При хроническом недосыпании, снижается внимание, память, способность четко и ясно мыслить, поэтому во время подготовки к экзаменам необходимо высыпаться. Если имеется насущность в сне – это срабатывает охранная система организма. Можно выделить следующие симптомы стресса:

• Постоянное чувство раздраженности, подавленности, причем порой без особых на то причин.

• Плохой, беспокойный сон.

• Депрессия, физическая слабость, головная боль, усталость, нежелание что-либо делать.

• Снижение концентрации внимания, затрудняющее учебу или работу. Проблемы с памятью и снижение скорости мыслительного процесса.

• Отсутствие интереса к окружающим, даже к лучшим друзьям, к родным и близким людям.

• Постоянно возникающее желание поплакать, слезливость, иногда переходящая в

рыдания, тоска, пессимизм, жалость к себе любимому.

• Снижение аппетита – хотя бывает и наоборот: чрезмерное поглощение пищи.

• Нередко появляются нервные тики и навязчивые привычки: человек покусывает губы, грызет ногти и т. п. Появляется суетливость, недоверие ко всем и к каждому.

Совершенно очевидно, что перед родителями, педагогами и врачами возникает проблема охраны нервно-психического здоровья школьников. Необходимо соблюдать следующие правила.

Во-первых, чередование сна и бодрствования**:** не рекомендуется усиливать учебную нагрузку за счет сна. Подобная рекомендация обусловлена тем, что нормальный сон не только снимает умственное утомление и обеспечивает восстановление потраченных сил организма, но и играет важнейшую роль в механизмах памяти.

Как показали исследования ученых, именно во время сна происходит перевод информации, полученный за день из оперативной в долговременную память. Поэтому сокращение количества времени, отведенного на сон, не только будет приводить к плохому психическому самочувствию, вялости и апатии, но и снизит эффективность усвоения учебного материала. Поэтому, во время подготовки к экзаменам, помимо ночного сна, желательно ввести в распорядок дня подростка кратковременный (1-1,5 часа) дневной сон.

Во-вторых, чередование умственной и физической деятельности. Во время подготовки к экзаменам наиболее оптимальной формой распределения нагрузки являются полуторачасовые занятия с пятнадцатиминутными перерывами между ними для физкульт-пауз. Универсальным средством снижения эмоционального напряжения в период экзаменов (если, конечно, остался не 1 день) является высокая физическая активность, занятие спортом (например, плавание, ходьба на лыжах.). В любом случае занятия спортом лучше проводить с открытой форточкой или на свежем воздухе.

Наиболее интенсивные занятия должны приходиться на естественные подъемы работоспособности человеческого организма: с 9 до 12 часов, с 17 до 20 часов.

Но главный фактор, провоцирующий развитие стресса – это отрицательные переживания. Поэтому психологические способы защиты и профилактики стресса очень важны. Во-первых, школьники должны быть уверены, что все это нужно им, а не родителям или кому-то еще, в противном случае результатом этого могут быть болезнь, депрессия, апатия. Школьным психологам, педагогам, родителям необходимо правильно мотивировать старшеклассников. Различают 2 типа мотивации: 1) мотивация достижения, 2) мотивация избегания.

Необходимо мотивировать учащихся, побуждать к действиям обсуждая то, что старшеклассники хотят получить, какие позитивные эмоции (удовольствие, радость) они испытают после сдачи экзамена. Мотивация избегания непродуктивна, поскольку предполагает представление о наказаниях, потерях, позоре, неприятностях, которые ожидают при бездействии. Хорошо формировать у старшеклассников образ успеха, удачи.

Анкетирование учащихся 11-х класса в одной из школ г. Тюмени показало наличие достаточного высокого уровня тревожности в период подготовки к сдаче ЕГЭ. Для снижения тревожности следует утверждать у учащихся уверенность в себе, в своих знаниях и способностях. На этом этапе можно использовать формулы и установки, например: «Мой мозг работает хорошо. Мысли ясные, четкие, я уверен в себе», «Моя память работает хорошо. Я все помню», «Я чувствую бодрость и уверенность в себе», «Моя речь спокойная, уверенная. Все будет хорошо».

Кроме того, школьному психологу необходимо использовать в работе со старшеклассниками различные методы психокоррекционной и психопрофилактической работы с предэкзаменационным стрессом у старших школьников, такие как:

– Психокоррекционные игры и упражнения. Игра – место, где школьник получает возможность свободного самовыражения, изучения собственных чувств и переживаний. Игра позволяет освободиться от эмоциональной напряженности и фрустрации. Процесс коррекции в игре происходит естественно. Коррекционные игры способны помочь справиться с переживаниями, которые препятствуют их нормальному самочувствию и общению со

сверстниками. Чаще всего это бывает переживание, возникшее из-за беспокойства, страха, неуверенности в себе, неспособности контролировать свои чувства.

– Приемы арт-терапии. Арт-терапию можно назвать одним из самых интересных, привлекательных и даже загадочных направлений практической психологии и психотерапии на сегодняшний день. Богатая на методики, она служит способом успокоения души и тела, облегчения, снятия и устранения симптомов различных недугов. Для множества людей она является также и хобби, позволяющим с пользой провести время, снизить воздействие стресса и восстановить силы. Название «арт-терапия» говорит само за себя, и, если выражаться простыми словами, означает лечение искусством. Но намного важнее понять, каким именно образом это лечение происходит, ведь здесь нет никаких медикаментов, уколов и даже массажа. Все это заменяют бумага и карандаши или краски, пластилин или глина. Арт-терапию можно назвать своеобразным связующим звеном между сознанием и подсознанием человека, так называемым мостом между разумом и душой. И идея тут в том, что большая часть проблем человека проистекает именно из глубины подсознания, а не из видимого сознательного. Потому-то зачастую медикаментозное лечение оказывается перед ними бессильно. Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

– Метафорические ассоциативные карты (далее – МАК). Одним из эффективных инструментов, которые используются психологами для работы со стрессом и в помогающей деятельности, являются метафорические карты. Работа с образом является эффективным средством преодоления как самого стресса, так и его последствий. Образы являются универсальным языком, естественным для человека. Ассоциации, которые возникают у человека при описании карты и комментариев к ним, позволяют определить актуальные состояния, переживания и потребности, определяют основные страхи и желания, внутренние конфликты, определять личностные черты, жизненные стратегии и цели, личностный смысл. Метафорические ассоциативные карты через метафору (ассоциации) позволяют быстро получить доступ к психотравмирующей ситуации, что, с одной стороны, помогает выявить незавершенные внутренние процессы, а с другой – избежать дополнительной ретравматизации. Кроме того, МАК создают безопасный контекст для поиска и моделирования решения, запускают внутренние процессы самоисцеления и поиска своего уникального пути выхода из кризисной жизненной ситуации

– Мини-лекции – это инструмент для передачи слушателям новой информации в интересной и понятной форме. Как следует из названия, мини-лекции должны быть краткими. В формате слушания активность нашего мозга начинает снижаться через 10-15 минут. В соответствии с результатами психологических исследований и практикой проведения тренингов, 20 минут – это оптимальный период концентрации внимания, можно добавить ответы на вопросы.

– Психо-телесные техники (массаж по кругу, приветствия), которые способствуют снятию напряжения, тревожности, установлению контакта, предоставление информационного материала профилактической направленности (листовки, памятки) и другие.

С целью быстрого восстановления сил и в короткий промежуток времени можно использовать релаксацию, расслабление. Кроме того, интенсивность нервно-эмоционального напряжения можно уменьшить с помощью музыки с ровным темпом, мягкой и спокойной. Если накопилось много негатива на других или на себя помогает пинание дивана, битье груши.

Необходимо дать подросткам инструкции и советы о самом экзамене. Если после того, как экзаменуемый получил задание, он почувствовал, что ничего не может вспомнить – это не страшно. Нужно сесть, успокоиться, продышаться и в течение минуты вспомнить ситуацию из жизни, когда подросток был уверен в себе, спокоен и убедителен. Таким образом, подключается ресурсное состояние. Наличие ощущения, что, как всегда, не получается, проекция неудачи может сработать. Необходимо отказываться от роли неудачника, переживать собственное величие и гениальность, проникаться чувством собственной удачливости.

Главное, в чём нуждаются подростки в этот период, – это эмоциональная поддержка родных и близких. Поэтому работа школьного психолога должна поддерживаться и непосредственным участием родителей. Родителям в этот период лучше предлагать, а не требовать, быть ненавязчивыми и деликатными, не подстегивать, а подбадривать. Необходимо создать спокойную, умиротворяющую атмосферу вокруг готовящегося к экзамену старшеклассника.

Некоторые практические советы родителю для общения с ребенком:

• Не завышать планку требований к ребенку.

• Подчеркивать все его удачи и достижения и не заострять внимание на возможном провале.

• Заряжать ребенка позитивным отношением к предстоящим испытаниям.

• Ни в коем случае не сравнивать своего ребенка ни с кем, будь то друзья, братья или сестры.

• Не зацикливаться на экзаменах ребенка, как если бы это был вопрос «быть или не быть?».

• Проявлять интерес и к другим сторонам жизни вашего сына или дочери, а не только к его учебе.

• В случае яркого проявления стресса обращаться к врачу.

• И самое главное: дать почувствовать ребенку, что он дорог вам и любим вне всякой зависимости от академических успехов или неудач.

Итак, чтобы поддержать ребенка необходимо:

1. Опираться на сильные стороны ребенка.

2. Избегать подчеркивания промахов ребенка.

3. Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах.

4. Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.

5. Быть одновременно твердым и добрым, не выступать в роли судьи.

6. Поддерживать своего ребенка. Демонстрировать понимание его переживаний.

В качестве ***памятки по помощи детям в подготовке к экзаменам*** родители могут использовать следующую информацию.

– Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей

– Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».

– Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

– Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

– Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.

– Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

– Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

– Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

– Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

– Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла

зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

– Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

– Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

– Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

– Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

– пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

– внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования – не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

– если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

– если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

– Не критикуйте ребенка после экзамена.

Главное - снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бусыгина И. С., Распопин Е. В. Внутриличностные ресурсы стрессоустойчивости личности. // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. – 2013. – Т. 6.
2. Киселева М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. – СПб.: Речь, 2007. – 336 с.
3. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. – Л.: Медицина, 1970. – 127 с.
4. Селье Г., Стресс без дистресса. – М., 1992. – 109 с.
5. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.
6. Эльконин Д.Б. Психология игры. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 360 с.

УДК 159.9

Демидова Светлана Геннадьевна,

бакалавр 4-го курса факультета психологии и философии человека АНО ВО «Русская христианская гуманитарная академия им. Ф.М. Достоевского» (Россия, Санкт-Петербург)

E-mail:desvetgen@gmail.com

ЛЮБОВЬ КАК ГЛАВНЫЙ РЕСУРС В ПРАВОСЛАВИИ В УСЛОВИЯХ СОЦИАЛЬНЫХ ВЫЗОВОВ

Любовь как ресурс, как и прочие ресурсы личности, является неотъемлемой частью социализации людей с ограниченными возможностями здоровья и играет важную роль в наши дни. Кроме того, распознавание

Божественного образа в каждом человеке и любовь к этому образу – это смысл жизни православного христианина независимо от социального положения в обществе.

В связи с этим было проведено профильное исследование для описания, систематизации и сравнения отношения прихожан храмов к лицам с ограниченными возможностями по здоровью в России и за ее пределами (на примере стран Европы). На основании полученных данных сделан вывод о том, что ресурс любви, как и прочие ресурсы личности, необходим для социализации.

Ключевые слова: ресурс, личность, любовь, люди с ограниченными возможностями здоровья, прихожане православных храмов.

Svetlana G. Demidova
(Russia, Saint-Petersburg)

LOVE AS THE MAIN RESOURCE IN ORTHODOXY IN THE CONTEXT OF SOCIAL CHALLENGES

Love as a resource, like other personal resources, is an integral part of the socialization of people with disabilities and plays an important role nowadays. In addition, recognizing the Divine image in every person and loving this image is the meaning of an Orthodox Christian's life, regardless of their social status in society.

In this regard, a profile study was conducted to describe, systematize and compare the attitude of churchgoers to people with disabilities in Russia and abroad (using the example of European countries). Based on the data obtained, it is concluded that the resource of love, like other personal resources, is necessary for socialization.

Key words: resource, personality, love, people with disabilities, parishioners of Orthodox churches.

Самым главным психологическим ресурсом является любовь. Она наполняет нашу жизнь смыслом, создает ощущение связи с источником, дает нам силы.

«Если я говорю языками
человеческими и ангельскими,
а любви не имею,
то я – медь звенящая
или кимвал звучащий.
Если имею дар пророчества,
и знаю все тайны,
и имею всякое познание и всю веру,
так что могу и горы переставлять,
а не имею любви, – то я ничто.
И если я раздам все имение мое
и отдам тело мое на сожжение,
а любви не имею,
нет мне в том никакой пользы» (1 Кор. 13, 1-3).

Психотерапия как направление деятельности медицинских работников в последнее время все больше делает уклон в сторону православия [2]. Можно говорить, что формируется самостоятельное направление православной психиатрии со своими стандартами и практической составляющей в области теории личности. Таким образом появляются совершенно уникальные, во многих ситуациях кардинально инновационные представления о нормальном и патологическом поведении.

В современном мире предостаточно грехов и бед, зла и насилия, однако можно сказать, что за последние годы отношение к людям с ограниченными возможностями по здоровью (ОВЗ) неуклонно изменяется в сторону принятия. Постоянно совершенствуются инструменты социальной, физической, психологической, экономической интеграции таких людей в общество.

В среде воцерковленных православных прихожан отечественных и зарубежных Церквей уровень доброжелательности к посетителям храмов с ОВЗ несколько выше, нежели в остальном обществе, не погруженном достаточно глубоко в веру. При этом считается, что на

Западе доброжелательное отношение в большей степени присуще людям и связано с их воспитанием и культурой толерантности, тогда как в России людей с ОВЗ, как правило, встречают с недоверием и некоторой настороженностью. Более того, согласно нашим исследованиям, таких прихожан и просто граждан государства нельзя назвать полноценными членами общества. Данные нашего опроса, проведенного среди прихожан православных храмов, показали, что многие из россиян не находят целесообразным интегрировать людей с ОВЗ в общественную жизнь, чтобы не создавать дискомфорта другим жителям страны. Как кажется подобный подход должен провоцировать негативное отношение к людям с ОВЗ, но на практике такого не наблюдается.

Для объективной оценки отношения воцерковленных прихожан православных храмов России и Европы к людям с ОВЗ было проведено наше исследование.

Для проведения интервью было принято решение привлечь в качестве респондентов по десять человек из Российской Федерации и Европы воцерковленных прихожан для установления их объективного отношения к людям с ограниченными возможностями по здоровью.

В качестве базы (при количественном анализе) использовался опросник Ф. Э. Шереги, зарекомендовавший себя с положительной стороны на практике и признанный подавляющим большинством известных социологов РФ и мира. Для проведения своего исследования анкета была адаптирована под поставленные задачи и цели. Она состоит из трех основных блоков.

В ходе исследования были получены общие суммы баллов по РФ и Европе, которые составили соответственно 166 и 175. Разница между ними составила 5,14%. Это небольшая разница, которая позволяет говорить о том, что и в приходах Российской Федерации, и в приходах европейских храмов Московского Патриархата относятся приблизительно одинаково к людям с ограниченными возможностями по здоровью. В каждой группе из 10 человек выборки, максимальное количество баллов составляет 240. Если оценивать в процентном соотношении, то представители России набрали – 69,17% от максимально возможной суммы, а европейцы – соответственно, 72,92%.

На основании полученных данных были сделаны следующие заключения:

1. Далеко не все даже воцерковленные люди достаточно лояльно относятся к лицам с ОВЗ. Мужчины из РФ набрали в среднем 17,5 баллов, из Европы – 17,33 балла, женщины России получили 16,38 балла, а европейские – 17,57 балла. Если не брать в расчет возможные погрешности из-за изначально небольшого количества мужчин в выборке, то можно сделать вывод о более лояльном отношении мужского пола к людям с ОВЗ. Однако здесь еще важно учитывать, что среди респондентов-мужчин был священник и, в целом, люди с более высоким образовательным уровнем, что немаловажно при оценке рисков общения и выбора правильной стратегии поведения.

2. Основными причинами отторжения и избегания общения с людьми с ОВЗ является страх, обусловленный незнанием базовых аспектов физиологии и медицины. До сих пор бытует мнение, что это заразно, хотя понятно, что в 99,99% случаях это не так.

3. Опрос показал, что многие респонденты не знают или слабо представляют повседневную жизнь людей с ограничениями по здоровью. Отметим, что для большинства прихожан русских и зарубежных храмов составляют трудности в общении с такими людьми, так как чаще всего они не знают, что сказать собеседнику, чтобы его не обидеть. Исследование показало, что просветительская деятельность Церкви должна быть направлена в том числе и на повышение социальной культуры прихожан.

4. Подавляющее большинство интервьюированных заявило о необходимости интегрированного образования, но только при условии наличия действительно квалифицированных педагогических кадров, а также адекватных диагнозам программ обучения. Автор работы в полной мере поддерживает эти утверждения, добавив только, что часть нагрузки по социализации людей с ОВЗ, находящихся в специализированных образовательных заведениях на территории приходов, могла бы (и даже в какой-то степени

обязана) взять на себя Православная Церковь. Единение людей разных возможностей через «общую» дорогу к Богу – это ли не путь к Спасению Души?

Исходя из анализа полученных нами данных можно сделать вывод о том, что прихожане русских и зарубежных храмов не в полной мере готовы принимать людей с ОВЗ. Однако на вопрос «Какие чувства Вы испытали, встретив человека с ОВЗ на учебе/работе/в кругу друзей?» респонденты чаще отвечали:

«Надежду на Божию помощь; Сострадание; Сочувствие», что говорит об их стремлении к состраданию их желанию помочь.

Таким образом мы можем говорить о том, что, хотя люди с ОВЗ и сталкиваются с отсутствием доступной среды, равнодушием и отсутствием внимания (что, конечно, оказывает негативное влияние на их бытовые и межличностные отношения с окружающими) однако есть большой потенциал, ресурс любви, который прихожане готовы проявить по отношению к таким людям.

Как показал анализ опросов, все интервьюированные люди, готовы выражать истинную любовь и понимание к ближнему, проникнутся страданием другого человека. Большинство респондентов отметили, что готовы развивать эмпатию и уважают эмоциональные переживания людей с ОВЗ, не умаляя их важности. Многие из опрошенных отметили, что способны действовать на благо ближнего человека с особенностями даже в ущерб себе и способны помогать бескорыстно.

В общении с людьми, имеющими ОВЗ, может быть сложно и иногда требуется помощь или адаптация. Люди с ОВЗ могут быть неуверенными и стеснительными, но часто они отличаются жизнерадостностью, добротой и отзывчивостью. Нам необходимо подстраиваться к их особенностям, проявлять терпение и непосредственность.

Замечательно, что люди с ОВЗ обладают большей открытостью, восприимчивостью и способностью радоваться даже мелочам. Это качества, которые мы можем почерпнуть у них в общении. Таким образом, человек, христианин, использует свой ресурс любви к ближнему, открывая в своем сердце ресурс любви Божественной. Проявлять особое терпение и быть более непосредственными – это ключи к нашим более глубоким и искренним взаимодействиям.

Общение с людьми с ОВЗ требует от нас особого подхода и понимания, но может привести к настоящим, откровенным взаимодействиям. Благодаря терпению непосредственности и открытости, мы можем не только улучшить, взаимно обогатить общение друг с другом, но и узнать много нового о том, как по-разному может быть прекрасна человеческая душа и каким открытым может быть сердце.

Проанализировав базовые ценности респондентов, значимые сами по себе, мы выделили духовные, альтруистические ценности, как жизненно важные для респондентов, принявших участие в исследовании. Иногда терминальные ценности сравнивают с целями жизни, которые ставит перед собой человек. Это то, к чему мы стремимся. Следовательно, поведение, направленное на благо других и не рассчитанное на какую-либо внешнюю награду, обусловлено наличием у человека ряда личностных диспозиций: сострадание, забота, честность, терпимость и самоконтроль. Именно эти качества личности занимают основные места у православных прихожан в инструментальных ценностях. Душа человека, устремленная к Богу, не желает видеть внешнюю оболочку ближнего, а только его душевную составляющую. Великодушный всегда становится тем самым примером, которому хочется без слов подражать. Любовь, исходящая из него, ни к чему не принуждает, но невидимо учит и притягивает. Про такого человека можно сказать: он любит и себя, и ближнего. Но его любовь не эгоистична, наоборот, он чтит образ Божий в себе и другом человеке, и это делает его сильным, свободным, полным любви, которой он готов делиться, это и есть- его ресурс любви.

И это подводит меня к еще одной цитате, краткому изречению, приписываемому святителю Иоанну Златоусту: *«Любовь друг к другу делает нас совершенными. Не существует ни одного греха, которого бы не могла уничтожить сила любви, как огонь. Легче хворосту выдержать сильное пламя, нежели греховному естеству противостоять силе*

любви. Давайте же умножим эту любовь в наших душах, чтобы встать рядом со всеми святыми, ибо и они все благоугодили Богу любовью к ближнему».

Таким образом, ресурс любви, как и прочие ресурсы личности, нужен не только для социализации людей с ОВЗ, но и для всех нас. Любовь – это очень мощный ресурс, очень актуальный для нашего времени – это значит, что он способен дать много энергии и особенно много эмоций, а эмоции – это топливо для переплавки личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зенько Ю.М. Православная психология. – СПб.: ЦХПА, 2023. – 422 с.
2. Современная христианская психология и антропология: актуальные вопросы. Материалы четвертой всероссийской конференции. Санкт-Петербург, 17 октября 2023 г. / Под ред. Ю. М. Зенько. – СПб.: Центр христианской психологии и антропологии, ООО «Контраст», 2023. – 144 с.
3. Как сделать храм доступным для всех: технические нормы и архитектурные решения. – URL: http://www.diaconia.ru/book/566689b6416da1bf138b4577 (дата доступа: 20.06.2023).
4. Новый завет. Первое послание к Коринфянам, глава 13, стихи 1-3. – М., 2023.
5. Розин В. М. Психологическая помощь. – М.: Изд-во РОУ, 1995.
6. Свт. Иоанн Златоуст. Толкование на Святого Матфея Евангелиста. (Беседа 27. Изъяснение VIII, 14-22). – М., 2023.
7. Шеховцова Л. Ф. Категориальный аппарат психологии, ориентированный на христианство // Диалог отечественных светской и церковной образовательных традиций. – СПб. – 2004. – С. 348–352.

УДК 159.9

Ульянова Серафима Алексеевна,
бакалавр 3-го курса факультета психологии и философии человека
АНО ВО «РХГА» им. Ф.М. Достоевского (Россия, Санкт-Петербург)
E-mail: sima.ulianova.03@mail.ru

РАСКРЫТИЕ ДУХОВНОГО ПОТЕНЦИАЛА СУПРУГОВ В ПРАВОСЛАВНОМ БРАКЕ

В статье отражены аспекты, позволяющие изучить и проанализировать особенности православного брака. Теоретический анализ понятия «брак» в свете христианского учения, позволит нам увидеть, что православный брак олицетворяет более глубокий и духовный смысл, чем просто союз двух людей. Он подразумевает ответственность, смирение, поддержку и осознанность со стороны супругов, которые в свою очередь стремятся взрастить любовь и приблизиться к Богу. Изучение целей православного брака, поможет нам увидеть, что важными целями союза являются служение Богу, товарищество, взаимопонимание, а также сохранение и развитие христианской традиции внутри семьи, которая основывается на вере, любви и духовных ценностях.

Ключевые слова: брак, венчание, библейская идея брака, цели православного брака, вера, любовь, духовные ценности, товарищество, осознанность, спасение.

Serafima A. Ulyanova
(Russia, Saint-Petersburg)

DISCOVERING THE SPIRITUAL POTENTIAL OF SPOUSES IN ORTHODOX MARRIAGE

The article reflects aspects that allow us to study and analyze the features of Orthodox marriage. A theoretical analysis of the concept of “marriage” in the light of Christian teaching will allow us to see that Orthodox marriage embodies a deeper and more spiritual meaning than just a union of two people. It implies responsibility, humility, support and awareness on the part of the spouses, who in turn strive to cultivate love and draw closer to God. Studying the goals of an Orthodox marriage will help us see that the important goals of the union are service to God, partnership, mutual

understanding, as well as the preservation and development of the Christian tradition within the family, which is based on faith, love and spiritual values.
Key words: marriage, wedding, biblical idea of marriage, goals of Orthodox marriage, faith, love, spiritual values, partnership, awareness, salvation.

Брак – это важное и сложное понятие, которое видится в свете христианского учения не только как союз двух людей, но и как божественный сакрамент. Св. Иоанн Златоуст считал, что брак – это «глубочайшее духовно-нравственное единение мужа и жены, союз любви и взаимного расположения, образующий из двух существ разного пола как бы две нераздельные части одного сущего в целях полного, самого внутреннего и самого живого их жизненного общения» [3].

Библейская идея брака, имеет в своей основе сотворенный порядок, который важно учитывать при изучении смысла построения семейной жизни. После сотворения Адама, Господь, наблюдая за его жизнью в Раю, осознал, что «нехорошо быть человеку одному» и «сотворил ему помощника, соответственному ему» [1]. Так, из ребра Адама Господь создал женщину, Еву, и сказал, что «она будет называться его женою» [1]. Таким образом, на Земле появляется первая семья, которая олицетворяет глубокие духовные отношения между супругами и Богом.

Мужчина и женщина были созданы по образу Божьему, который лежит в основе человеческого достоинства, и образовывает равенство между ними. Однако Бог создал мужчину и женщину с разными обязанностями. Муж является главой семьи и должен заботиться о жене, он вдохновляет, направляет и становится примером послушания Богу. Женщина же должна помогать ему. В послании к Ефесянам говорится: «Жены, повинуйтесь мужьям своим, как прилично в Господе» [1]. Это не означает, что взаимодействие супругов строится на основе подчинения. Оно строится на основе сотрудничества и поддержки, ведь жена, как помощник и партнер, несет тот же образ Божий, что и муж. Фундаментом таких взаимоотношений становятся взаимопонимание, верность, смирение и любовь, что позволяет паре быть сострадательными, заботливыми, преданными, самоотверженными и прощающими. Вследствие вышесказанного важно описать Таинство венчания, которое является неотъемлемой частью вступления в православный брак, укрепляет его и благословляет.

Понятие Таинства является не просто магическим словом или действием. Это вспомогательное средство для человека, который открывает в себе и в своей душе возможность действия этого Таинства, оно дается той душе, которая верует и обещает Богу жить по-христиански, тогда соответственно той вере и обещанию человек получает благодать Божию.

Венчание является одним из таких Таинств, оно олицетворяет и узаконивает общую преданность и обязательства мужчины и женщины друг перед другом, Богом и церковью. Однако данное Таинство несет в себе не только глубокий символический смысл, но и большое духовное значение для супругов. Во время венчания, каждое действие, каждая молитва придают событию особую важность и дают возможность осознать супругам ответственность, которую они берут на себя на всю жизнь во имя любви и Господа. В момент Таинства на мужчину и женщину надеваются венцы, которые имеют несколько значений. В первую очередь это Царские венцы, которые являются символом достоинства Царствия Небесного. Если человек на протяжении жизни духовно возрастает вместе со своим супругом или супругой, то тем самым он готовится к Царствию Небесному и делает свою жизнь достойной спасения.

Также венцы символизируют знак мученичества. Брак, становится действительно длительным и непростым путем, который предстоит пройти мужу и жене. Путем, на котором помимо светлых и благостных моментов встречается множество невзгод, недопониманий и ссор. Супругам предстоит стремиться к совместному преображению, усердно преодолевая страсти, раскаиваясь в совершенных грехах. Так, укрепленный религиозным аспектом союз, помогает супругам преодолевать все эти трудности, находя руководство и поддержку в учениях веры и в обращениях к Богу. Христианская семья становятся малой Церковью, где единство нескольких любящих друг друга людей скрепляются живой верой в Бога. Таким

образом, мы видим, насколько союз, заключенный в соответствии с христианскими ценностями, действительно требует глубокой осознанности, веры, любви и самоотречения.

Послание Ефесянам 5:21 выражает призыв к самоотречению в христианском браке и семье: «Повинуйтесь друг другу из благоговения перед Христом» [1]. Для мужа и жены это означает, что они должны поддерживать интересы партнера, уважать друг друга, принимать свои недостатки и с великодушием относиться к недостаткам другого. Действительно, на жизненном пути может встречаться множество ситуаций, когда супругам приходится жертвовать многим для сохранения и укрепления целостности семьи. Однако хочется отметить, что православный брак строится не только на притеснении себя, своих интересов и постоянных жертвах, как может показаться на первый взгляд. Смирение и жертвенность не должно превращаться в саморазрушение, поэтому очень важно осознавать, с каким пониманием и с какими целями человек вступает в брак. Если человек изначально вступает в брак со сформировавшейся мыслью о неизбежности предстоящих мучений и жертв, то это показывает его неверную интерпретацию православного брака. В такой семье православный человек будет страдать, оправдываясь тем, что он обязан терпеть мучения и смиряться, ведь это и есть суть христианских отношений и служения Богу, но это не так.

Жертвенность ради жертвенности не может привнести в брак искренность и любовь. Это можно сопоставить с эгоизмом. В первом случае человек готов все время только отдавать, а во втором случае только получать, но любовь совершенно не про это. Любовь, как дар от Господа, является действующей направленностью воли на другого человека, который хочет сделать его счастливым, стать счастливым самому и создать семью. Семью, где смогут получить поддержку и дети, и супруги. Так, любовь становится той самой золотой серединой, она соединяет в себе возможность получать и отдавать. Таким образом, если человек осознанно вступает в брак и реализует его, как взаимную любовь и поддержку, то он обращает внимание не только на удовлетворение и удобство партнера, но и на свои чувства и переживания. Он задумывается о том, удовлетворяются ли его базовые потребности в семье, хватает ли ему любви и заботы, и именно с таким подходом к пониманию брака имеется более высокая вероятность создать крепкую семью и вырастить в любви детей. В таком браке приходит понимание того, что просить помощи и милости Божьей необходимо в трудные моменты, когда брак требует жертвенности, преодоления гордыни и самоотречения. Именно это подводит нас к осмыслению и достижению важной цели брачного союза – служению Богу.

В Евангелии от Матфея сказано: «потому что там, где двое или трое собраны вместе во имя Мое, там и Я вместе с ними» (Мф 18:20) [5]. Служение Богу наполняет брак божественной мудростью. Ведь когда супруги отдают свою жизнь в руки Божьи, Он дает им силы и руководство, чтобы они могли справиться с трудностями и испытаниями, которые встретятся им на пути к духовному росту. Также важно отметить, что служение Богу развивает понимание и умение проявлять духовные качества, необходимые для создания благочестивой семьи. Терпение, милосердие, снисходительность и верность, украшают брак и помогают ему процветать. Когда семья действительно всецело посвящает свою жизнь Богу, служит Ему, просит помощи, старается жить по заповедям, то это позволяет супругам духовно возрастать, создавать атмосферу единения с Богом, воспитывать детей в вере и любви.

Бог задумал брак так, чтобы мужчина и женщина могли иметь близкие отношения. Эти отношения основаны на любви, доверии и общении. Поэтому принято считать, что еще одной целью брака является товарищество и взаимоподдержка. Господь соединяет души, чтобы мужчина и женщина взаимодополняли друг друга в духовном и физическом плане. Православная вера помогает супругам стать единомышленниками, поддерживать и укреплять друг друга, делиться радостями, разделять несчастья, преодолевать преграды на пути к духовной гармонии и счастью, основываясь на единых ценностях. Важно, чтобы семья стала для супругов безопасным местом, где муж и жена делятся своими проблемами, жизненными трудностями, находят утешение и поддержку. Св. Иоанн Златоуст писал, что целью брака является «восполнение духовно-нравственных свойств супругов и гармоническое развитие их сил и способностей через взаимообщение» [3]. Таким образом, еще одной важной целью

православного брака становится создание тесного товарищества, основанного на ценностях веры и стремлении к духовному росту.

Долгое время было принято считать, что самой важной целью брака является деторождение. Действительно, рождение детей было даровано Богом первой паре: «плодитесь и размножайтесь, и наполняйте землю» (Быт. 1:28) [1].

Дети – это благословение Божие, и важно, чтобы они росли в семье, где царит атмосфера любви и понимания, где родители способны дать им кров, воспитание и семейный очаг. Супруги стремятся передать своим детям богатое духовное наследие, помогая им обрести благоговение перед Богом. Однако хочется отметить, что деторождение, как цель брака, имеет неоднозначное значение, поскольку бездетный брак также может приносить духовные плоды. Бывают ситуации, когда пара не может иметь детей. Но это не означает, что Бог оставил супругов без помощи и благословения. Существует множество примеров, которые показывают нам персонажей, которые страдали от бездетности, но в итоге послужили образцами любви, верности и единства в браке. Одним из них может послужить жизнь святых Петра и Февронии Муромских. Их жизнь была похожа на существование одного человека, они скончались почти одновременно и их мощи лежат в одном гробу. Однако детей у них не было. Невозможность иметь детей, заставляет супругов принять волю Бога, и уже исходя из этого решать: оставаться бездетными или усыновить ребенка. Не имея детей, людям нужно помнить, что данное положение соответствует плану нашего спасения, который творит Сам Господь Бог. Безусловно, рождение и воспитание детей существенно, но, если Бог не дает супругам детей, это не означает, что Он закрывает им путь ко спасению.

Брак – это путь к спасению человека. Когда муж и жена заключают священный брак, они подчиняются Божьему плану на свою последующую совместную жизнь, которая подразумевает ежедневный труд по спасению души. Супруги помогают друг другу в духовном росте, поддерживают, молятся вместе, совместно стремятся к Богу. Они прилагают усилия ко спасению, рука об руку проходя через испытания и радости жизни, вместе познавая истины веры и любви. Именно вера и духовное единение в браке позволяют вместе преодолевать соблазны, переживать трудности, становиться сильнее и бороться со своими недостатками, что в очередной раз указывает на то, как обогащается духовный потенциал супругов в православном браке. Все это совершается с верой и надеждой на то, что вслед за усилиями каждого супруга, Бог благословит их брак, который приведет к спасению.

Углубляясь в изучение особенностей института брака в свете христианского учения, появляется более осознанное понимание того, что православный брак – это, действительно, испытание и путь, который неизвестно, как и где может завершиться. Кому-то может казаться, что священный союз ничем и никем не может быть разрушен, однако православный брак не является панацеей от ссор, разногласий и разводов. Несомненно, божественное основание брака означает, что развод чаще всего противоречит воле Бога, нарушает взятые обязательства и заветный характер таинства венчания.

В Евангелии от Матфея сказано: «что Бог сочетал, того человек да не разлучает» [5]. Однако Господь все же предусмотрел развод при определенных обстоятельствах. Развод – это болезнь, которая поражает семейные отношения и оставляет глубокие и долго не заживающие раны в сердцах тех, кто с этим столкнулся. В православных семьях, где вера и жизнь в соответствии с христианскими ценностями стоят превыше всего, развод становится еще более сложным решением. Причинами для него могут служить различные ситуации, важнейшие из которых я выделю. Одной из частых причин развода является измена. В православии супружеская верность считается священным обязательством друг перед другом и перед Богом. Фундаментом для этого является заповедь Бога, которая гласит о недопустимости измены и прелюбодеяния. В таком контексте измена считается не только нарушением доверия и предательством близкого человека, но и грехом перед Господом. Вторая причина – поведение партнера, которое может подвергать опасности здоровье и жизни всей семьи. Насилие и жестокое обращение, а также психопатия, пристрастие к алкоголю и наркотикам.

Конечно же, православные браки подразумевают отношения, которые будут основаны на уважении, взаимопонимании и любви, но иногда реальность может быть иной, непредсказуемой, где один из супругов сталкивается с насилием и пагубным влиянием со стороны партнера, который своим поведением разрушает свое человеческое достоинство, отношения с Богом и свою семью. Однако несмотря ни на что, следует помнить, что единение и любовь, лежащие в основе православного брака, должны быть ориентиром во всех ситуациях и развод всегда остается крайней мерой, но как мы увидели, в определенных обстоятельствах он становится необходимым, чтобы обеспечить благополучие и безопасность каждого из супругов.

Самым главным выводом хочется отметить то, что людям, считающим главной целью своей жизни – спасение, правильно выстроенные отношения в православном браке, помогают ее достичь. Ведь православный брак – это союз, основанный на любви, особенностью которого является наличие Бога в отношениях супругов, и это позволяет в тяжелых ситуациях находить помощь и поддержку в учениях веры. Отдавая свою судьбу в руки Божьи, муж и жена стремятся достичь единения, преодолеть все страсти, грехи и трудности, чтобы быть достойными попасть в Царствие Небесное вместе.

Подытоживая данную теоретическую часть изучения особенностей института брака в свете христианского учения, отметим, что нам удалось сформулировать несколько вопросов, которые требуют дальнейшего эмпирического и теоретического исследования. Имеют ли православные люди, заключившие брак и живущие в соответствии с христианскими традициями, правилами и устоями, высокий уровень удовлетворенности браком? А также, какие факторы влияют на уровень удовлетворенности браком? Исследование данных вопросов позволит нам увидеть, как жизнь в вере и заключение брака в соответствии с православными ценностями отражается на уровне удовлетворенности браком у мужчин и женщин и какие факторы на это влияют.

ЛИТЕРАТУРА

1. Библия (Ветхий и Новый Завет) – URL: https://azbyka.ru/biblia/ (дата обращения: 12.02.2024).
2. Воробьев В. Православное учение о браке // Вестник пастырского семинара. – 1996. – № 2.
3. Григоревский М. С. Учение святителя Иоанна Златоуста о браке – URL: https://azbyka.ru/otechnik/Mitrofan_Grigorevskij/uchenie-svjatitelja-ioanna-zlatousta-o-brake/#0_6 (дата обращения: 05.02.2024).
4. Дементьев Д. В. Удовлетворенность браком в семьях священнослужителей и мирян // Государство, религия, церковь в России и за рубежом. – 2011. – №3-4 – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/udovletvorennost-brakom-v-semyah-svyaschennosluzhiteley-i-miryan (дата обращения: 05.02.2024).
5. Евангелие от Матфея – URL: http://www.patriarchia.ru/bible/mf/ (дата обращения: 10.02.2024).
6. Желтов М. С. Брак и Евхаристия: история православного чина венчания // Журнал Московской Патриархии. – М. – 2004. – Вып. 11. – С. 44-53.
7. Осипов А.И. Любовь, брак, семья – М.: Братство святого апостола Иоанна Богослова, 2022. – 176 с.
8. Томилин В.Ф., Белинская Д.В., Аверина О.В. Оценка влияния православных ценностей на сохранение семьи // Вестник ТГУ. – 2014. – №5 (133) – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-vliyaniya-pravoslavnyh-tsennostey-na-sohranenie-semi (дата обращения: 10.02.2024).
9. Котельникова Ю. С. Психологические факторы удовлетворенности браком в молодых семьях // Вопросы науки и образования. – 2018. – № 4 (16). – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-faktory-udovletvorennosti-brakom-v-molodyh-semyah (дата обращения: 10.02.2024).
10. Муретов М. Д. Христианский брак и Церковь // Избранные труды. – М., 2002. – 521 с.

УДК 159.9

Мартьянова Анна Игоревна,
магистрантка факультет психологии и философии человека АНО ВО «Русская

христианская гуманитарная академия им. Ф.М. Достоевского» (Россия, Екатеринбург)
E-mail: psychotrauma@rhga.ru

ВЛИЯНИЕ РАЗВИТИЯ ИНДИВИДУАЛИЗМА НА ФАКТОРЫ УСТОЙЧИВОСТИ СУПРУЖЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ

В условиях распространения индивидуалистского течения в обществе складывается новый современный тип семьи, обладающий такими ключевыми составляющими супружеских отношений, в которых доминируют ценности личностного роста и самореализации всех членов семьи. А одними из важнейших факторов психологического благополучия такой семьи являются любовь и близость между супругами.

Данная статья посвящена исследованию влияния развития индивидуализма на определение факторов устойчивости супружеских отношений. В индивидуалистской системе ценностей исследуются особенности ожиданий супружеской пары от брака и от партнера, определяется значимость эмоционально-коммуникативной сферы для супружеских отношений, ее связь с устойчивостью брака. Предлагаются направления работы с парой, придерживающейся данных ценностей, с целью укрепления и поддержания в ней супружеских отношений, повышения у супругов уровня удовлетворенности браком.

Ключевые слова: общество, современность, индивидуализм, типы семьи, эмоционально-коммуникативная сфера супружеских отношений, удовлетворенность браком, воцерковленность.

Anna I. Martinova
(Russia, Ekaterinburg)

THE INFLUENCE OF THE DEVELOPMENT OF INDIVIDUALISM ON THE FACTORS OF STABILITY OF MARITAL RELATIONS

In the context of the spread of the individualist trend in society, a new modern type of family is emerging, possessing such key components of marital relations, in which the values of personal growth and self-realization of all family members dominate. And one of the most important factors of the psychological well-being of such a family is the love and intimacy between spouses.

This article is devoted to the study of the influence of the development of individualism on the determination of factors of stability of marital relations. In the individualistic value system, the peculiarities of the expectations of a married couple from marriage and from a partner are investigated, the importance of the emotional and communicative sphere for marital relations is determined, its connection with the stability of marriage. The directions of work with a couple adhering to these values are proposed in order to strengthen and maintain marital relations in it, increase the level of satisfaction with marriage among spouses.

Key words: society, modernity, individualism, family types, emotional and communicative sphere of marital relations, satisfaction with marriage, church formation.

Индивидуализм становится все более распространенной в современном обществе жизненной стратегией, которая оказывает существенное трансформирующее действие на супружеские отношения.

Первым о распространении индивидуализма высказался французский социолог, историк Алексис де Токвиль (1864), который отмечал, что с течением длительного времени индивидуализм превращается в эгоизм. Истоки индивидуалистического стиля жизни А. Токвиль выявил в демократическом строе: «индивидуализм ... будет усиливаться по мере выравнивания условий существования людей». В демократическом индустриальном обществе меньше четко детерминированных отношений, аналогичных существующим в традиционном обществе, и социальные связи ослабевают [1].

Позже, в 1995 году, признанный исследователь проблем семьи, брака и сексуальных отношений в отечественной социологии Сергей Исаевич Голод обозначил три исторических типа семьи: патриархальный (традиционный), детоцентристский (современный), супружеский (постсовременный). Супружеский тип семьи – новый тип, складывающийся на протяжении последних десятилетий. На первый план в нем выступает забота о развитии каждого из супругов (и детей) как автономной личности в системе эмоционально насыщенных, интимных, симметричных, содержательно-духовных отношений в семье, где доминируют ценности личностного роста и самореализации всех членов семьи. Супружеская семья характеризуется двумя отличительными признаками: симметричностью прав и обязанностей

супругов; включением в ценности семьи автономии личности, свободы выбора и уважения права партнера на этот выбор.

Таким образом, мы видим тенденцию к увеличению значимости эмоционально-коммуникативной сферы для супружеских отношений. Одним из важнейших факторов таких семейных отношений является интимность, понимаемая как высокий уровень близости мужа и жены, созвучие их экзистенциальных ценностей, и построенная на основе четырех составляющих: симпатии, расположенности, признательности и эротической привязанности [2].

В современном обществе семейная система является достаточно открытой – легко вступить в брак и развестись. Правовые, этические, религиозные, социально-психологические барьеры для расторжения брака сведены к минимуму [3].

Все меньше влияет старшее поколение на решение пары о вступлении в брак или его расторжении, на взгляды, касающиеся того, какими должны быть супружеские отношения в паре, что большинство современных юношей и девушек стремятся к независимости. Способствует их автономности в том числе и развитие рыночной экономики в стране – молодые люди могут достаточно зарабатывать, чтобы самостоятельно снять квартиру или взять жилплощадь в ипотеку и жить отдельно.

Таким образом, имеющаяся у каждого гражданина возможность самостоятельного существования и жизнеобеспечения формирует личную ответственность за свое счастливое или несчастное будущее.

Современные исследования

Доказательством значимости эмоционально-коммуникативной сферы супружеских отношений могут служить результаты приведенных ниже исследований.

В 2019 году сотрудниками кафедры социологии семьи и демографии социологического факультета МГУ им. М. В. Ломоносова проводился опрос 2 500 человек, около 70 % респондентов которого признали, что если один из супругов разлюбил другого, это является морально приемлемым основанием для развода, даже если у них есть общие дети.

По данным исследования, которое было проведено в МГУ им. М. В. Ломоносова, главными семейными ценностями являются забота супругов друг о друге, взаимоуважение, поддержка (70 % ответов), любовь (66 %), эмоционально-психологический комфорт (61 %), доверие, сходство во взглядах, взаимопонимание (55 %) (Осипова, 2020) [2].

Согласно опросу Всероссийского центра изучения общественного мнения от 2 июля 2023 года, 66 % людей считают, что главное в успешной семейной жизни – «взаимопонимание, взаимоуважение, забота друг о друге». За десять лет этот показатель вырос почти втрое (в 2013 году он составлял 26 %), что, скорее всего, указывает на развивающуюся тенденцию к таким взглядам. За это время опрошенные также стали чаще говорить о таких составляющих идеальной семьи, как счастье, гармония и любовь, а вот благополучие и достаток теперь называют реже.

Возможные перспективы развития супружеских отношений в контексте индивидуалистического общества

Современная статистика демонстрирует неустойчивость современных супружеских союзов. По данным Росстата, коэффициент разводимости в России на протяжении последних 80 лет неизменно растет, осуществляя небольшие колебания вверх и вниз. В последние пять лет (2018-2022 гг.) ежегодно расторгается более 500 000 брачных союзов, в то время как количество регистрирующих брак пар не достигает 1 000 000, что говорит о том, что более половины браков распадается. Так за 2022 год в целом по стране поженились 1,05 млн пар и разошлись 682 850 пар.

Возможные негативные последствия для общества, которые порождает хрупкость брачных союзов, становятся стимулом к поиску обществом решений, которые помогли бы сохранить любовь и повысить уровень удовлетворенности супружескими отношениями в паре.

Беря во внимание зависимость коммуникативной и эмоциональной сфер супружеских отношений (нарушения в коммуникации могут быть ключевой причиной

неудовлетворенности браком и дегенеративных процессов внутри супружеских отношений [4]), одним из таких решений видится повышение уровня психологической компетенции супругов и совершенствование их коммуникативных навыков. Такое образование поможет улучшить взаимопонимание и создавать договоренности в вопросах, где взгляды или уровень потребностей супругов различаются.

Еще одним решением мог бы стать анализ и перенимание опыта у супругов, которым удается поддерживать высокий уровень удовлетворенности браком.

Так, в своем исследовании Дементьев Д. В. обнаружил взаимосвязь между уровнем удовлетворенности супружескими отношениями и православным воцерковлением семьи. В исследовании был применен опросник удовлетворенности браком, разработанный В. В. Столиным, Т. Л. Романовой, Г. П. Бутенко, состоящий из 24 вопросов, относящихся к различным сферам восприятия себя и партнера.

Анализ полученных данных выявил четкую градацию уровня удовлетворенности браком в зависимости от степени воцерковленности супружеской пары: самыми удовлетворенными своим браком являются семьи священнослужителей; далее следуют семьи воцерковленные; наименее удовлетворительным считают свой брак семьи невоцерковленные или неверующие. При этом если в семье хотя бы один из супругов воцерковлен, то удовлетворенность браком уже выше. На примере православной воцерковленной семьи автор показывает необходимость утверждения в обществе духовнонравственных ценностей брака и приходит к выводу, что решение проблемы кризиса семьи заключается в возвращении людей к своим духовным и культурным традициям [5].

Подводя итоги, можно отметить, что индивидуализация как стратегия жизни супругов определяет факторами устойчивости супружеских отношений в большей степени те, что относятся к эмоционально-коммуникативной сфере. Основой взаимодействия такой супружеской пары становится возможность равноправного (партнерского) взаимодействия, которое зиждется на глубоких интимных отношениях, взаимопонимании, заботе друг о друге и предоставлении партнеру большей самостоятельности. Однако распространение стратегии индивидуализма имеет и негативный фактор для супружеского союза – хрупкость, как следствие зависимости его благополучия (или даже существования) от нарушений эмоционально-коммуникативной сферы отношений. Поиск средств, способных компенсировать этот негативный фактор, несомненно, является актуальной проблемой общества.

ЛИТЕРАТУРА

1. Докука С. В. Социальный индивидуализм в информационном обществе // Вестник РГГУ. – 2013. – С. 250.
2. Нечаева Н. А., Бурмыкина О. Н. Теоретическое наследие С.И. Голода и современные исследования семьи, брака и межпоколенных отношений // Петербургская социология сегодня. – 2020. – № 13/14. – С. 5-22. – DOI: 10.25990/socinstras.pss-13-14.kexs-2d58
3. Карабанова О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие. – М.: Гардарики, 2005. – 320 с. – ISBN5-8297-0189-8.
4. Грушевицкая Т. Г., Попков В. Д., Садохин А. П. Основы межкультурной коммуникации: Учебник для вузов / Под ред. А. П. Садохина. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 352 с. – ISBN 5-238-00359-5
5. Дементьев Д. В. Удовлетворенность браком в семьях священнослужителей и мирян // Государство, религия, церковь в России и за рубежом. – 2011. – С. 227-230.

УДК 159.9

Добровольская Екатерина Олеговна,
магистрантка 2-го курса факультета психологии и философии человека

АНО ВО «Русская христианская гуманитарная академия им. Ф.М. Достоевского»
(Россия, Тюмень)
E-mail: Galimova0107@mail.ru

САМООЦЕНКА КАК РЕСУРС ПРИ ОКАЗАНИИ ПОМОЩИ СОЗАВИСИМЫМ ЖЕНЩИНАМ, ОБРАТИВШИМСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ В ПРАВОСЛАВНОЕ ОБЩЕСТВО ТРЕЗВОСТИ

Статья посвящена вопросам теоретического исследования роли самооценки как ресурса при оказании помощи созависимым женщинам, которые использует внутренние ресурсы не на собственную саморегуляцию, а на контроль за жизнью другого человека, в чём проявляется неадекватное отношение к самой себе и, в частности, неадекватная самооценка как важнейшая характеристика созависимости.

Самооценка как психологический феномен в настоящее время достаточно хорошо изучена, но не так однозначна. Встречаются расхождения как в классификации, так и в описании этапов её формирования. Но в целом большинство специалистов считают, что самооценка представляет собой мнение человека о себе и его чувства по этому поводу.

Женщины, которые не осознают свою ценность и не имеют сформированных представлений о своих потребностях, ресурсах и возможностях склонны проявлять созависимые модели поведения. В этой связи важным ресурсом при оказании помощи созависимым женщинам является коррекция и формирование адекватной самооценки мам и жён аддиктов.

В настоящее время существует большое количество форм и методов помощи созависимым женщинам. В то же время в них не уделяется достаточно внимания вопросу самооценки. В этой связи актуальной задачей является введение в программы помощи блока работы с самооценкой, как важнейшего ресурса для выхода из созависимых моделей поведения.

Ключевые слова: самооценка, созависимость, программы помощи родственникам аддиктов.

Ekaterina O. Dobrovolskaya
(Russia, Tyumen)

SELF-ESTEEM AS A RESOURCE IN HELPING CODEPENDENT WOMEN WHO HAVE APPLIED TO THE ORTHODOX TEMPERANCE SOCIETY FOR HELP

The article is devoted to the theoretical study of the role of self-esteem as a resource in providing co-dependent women who use internal resources not for their own self-regulation, but for controlling the life of another person, which manifests an inadequate attitude towards themselves and, in particular, inadequate self-esteem as the most important characteristic of co-dependence.

Self-esteem as a psychological phenomenon is currently well studied, but not so unambiguous. There are discrepancies both in the classification and in the description of the stages of its formation. But in general, most experts believe that self-esteem is a person's opinion of themselves and their feelings about it.

Women who do not realize their value and do not have formed ideas about their needs, resources and opportunities tend to exhibit codependent behaviors. In this regard, an important resource in helping codependent women is the correction and formation of adequate self-esteem for mothers and wives of addicts.

Currently, there are a large number of forms and methods of helping codependent women. At the same time, they do not pay enough attention to the issue of self-esteem. In this regard, an urgent task is to introduce a self-assessment unit into the assistance programs, as the most important resource for getting out of codependent behaviors.

Key words. Self-esteem, codependency, programs to help relatives of addicts.

В православное Общество трезвости за помощью обращаются не только люди, зависимые от алкоголя и наркотиков, но их близкие. Самая многочисленная группа родственников – это мамы и жёны аддиктов, которые зачастую находятся в не менее плачевном состоянии, чем их страждущие мужья и сыновья. Они подавлены, растеряны, многие перестают следить за своим внешним видом. Женщины часто не видят выхода из ситуации, их фокус внимания сосредоточен на употреблении их близкого человека, и собственная жизнь давно уже оказалась на периферии, о чём ярко свидетельствует их основной запрос – сделайте что-то с моим близким.

Таким образом, с одной стороны женщина демонстрирует обесценивание самой себя и своих возможностей, а с другой – желание взять употребление близкого человека под свой

контроль. Классический портрет мамы или жены аддикта соответствует образу созависимой женщины.

Возросший в последнее время интерес к проблеме созависимости как психологического феномена не является однозначным.

Это обусловлено как разными подходами к анализу созависимости, так и сложностью, нелинейностью и неоднородностью самого феномена. Часть исследователей изучают преимущественно родственников алкоголиков и наркоманов, другие, в частности Артеменцева Н.Г. [1] рассматривают более широкую группу людей из дисфункциональных семей любого типа. Более того, по мнению Уфайнхолдов Б. и Дж., «большинство людей так или иначе демонстрируют созависимость в латентной стадии» [20].

В настоящее время единой дефиниции созависимости не существует. Однако большинство исследователей в данном вопросе склоняются к мнению, что созависимость – это аддикция отношений. «Созависимость – патологическая зависимость от другого человека, центрированность на его жизни, которая приводит к нарушению адаптации» [14].

К основным особенностям созависимых женщин, по мнению Киселёвой С. Л. [10], могут быть отнесены:

– периодически возникающее навязчивое желание помочь близкому;

– регулярные попытки заставить человека вести себя определенным образом;

– заниженная самооценка, возникшая из-за проблем в семье ещё в детском возрасте;

– постоянное чувство вины, тщательно скрываемый гнев и приступы агрессии, побороть которые крайне тяжело;

– игнорирование собственных интересов, чувств и потребностей, патологическая сосредоточенность на алкоголике;

– давление на пьющего человека, навязываемая и не нужная ему помощь;

– отрицание проблемы, непризнание своей болезни, самообман.

Указанные особенности могут проявляться у мужчин, и у женщин. Однако Н. Г. Артеменцева считает, что гендерные различия могут выражаться в том, что мужчины и женщины по-разному выражают одинаковые эмоции и чувства. При этом на основании исследований она делает вывод, что женщины более созависимы – они более чувственны, эмоциональны, экспрессивны, чем мужчины; им также свойственно проявление слабостей, для них более важно наличие партнёра [1].

Из описания видно, что созависимая женщина, несомненно, обладает большими внутренними ресурсами. Однако они расходуются не на создание комфортных условий и обустройство собственной жизни, саморегуляцию, а на сдерживание своих проявлений и давление на зависимого человека, что свидетельствует о неадекватном отношении к себе.

В.Д. Москаленко среди всего многообразия проявлений созависимости центральную роль отводит самооценке, как основной, фундаментальной характеристике созависимого человека, на которой будут базироваться все остальные признаки [14].

Самооценка как психологическим феноменом, достаточно хорошо изучена. Её исследованию посвящено большое количество работ как отечественных, так и зарубежных авторов, большинство из которых сходится во мнении, что самооценка представляет собой систему верований, знаний, убеждений о себе человека в когнитивном компоненте и всю гамму чувств, которые он испытывает по этому поводу.

Приведём некоторые определения самооценки:

У. Джеймс [13] считает, что самооценка – это удовлетворенность или неудовлетворенность субъекта собой, т.е. определённое самоотношение. В эмоциональном компоненте по мнению У. Джейсма самооценка может быть отнесена к «первичным эмоциям» и стоит в одном ряду с болью и гневом.

З. Фрейд практически не уделял внимания самооценке как таковой. Однако, он, связывая её в основном с функцией «Супер-эго», которая, согласно его психоаналитической теории, включает в себя понятие «Я-идеальное» [17]. Таким образом, самооценка тесно связана с убеждениями о том, каким я должен быть.

Р. Бернс [2] рассматривает самооценку как интегрированное представление человека о себе, некий аналог самоотношения. Он считает, что «положительная Я-концепция определяется тремя факторами: твердой убежденностью в импонировании другим людям, уверенностью в способности к тому или иному виду деятельности и чувством собственной значимости» [1].

В то же врем Н.Н. Сарджвеладзе считает, что отношение к себе формируется в процессах познания через самооценку [20].

Фредерик Фанже считает, что самооценка основана на внутренних установках: чего я стою, что я могу и умею, на что я способен.

Стоит отметить, что изучение самооценки, ввиду её большой практической ценности, в конце прошлого столетия вышло за пределы академической среды. Ей посвящены как практические работы учёных, так и труды, основанные на личном опыте людей, не имеющих специального психологического образования, но достигших по меркам американской и западной культуры успеха.

Примером последних могут служить книги о саморазвитии Брайана Трейси – канадско-американского мотивационного оратора. Он определяет самооценку как главную программу «подсознательного компьютера», которая работает как мыслительная операционная система. Такое определение полностью совпадает с дефиницией самооценки как системы верований и убеждений.

Стоит сказать о существование в Соединённых Штатах Америки ассоциации самооценки NASE, которая занималась разработкой программ для её повышения. На Западе самооценке также придавалось большое значение как важнейшему психологическому ресурсу, что привело к развитию движения за повышение самоуважения (self-esteem movement).

Формированию адекватной самооценки посвящено большое количество практических работ, предполагающих наличие чётких алгоритмов и заданий для субъекта.

К таким работам можно отнести труды Мелани Феннел, в основу которых легли её исследовательские работы в Отделе психиатрии Оксфордского университета.

Мелани Феннел в своих практических работах говорит о наличии некоего «внутреннего критика» [22], который оказывает влияние на самооценку. Она считает, что самооценка является общим представлением о нас как о личности, и о том, какое значение мы придаем своим поступкам.

Л. Шаб определяет здоровую самооценку как «твёрдое ощущение собственной ценности, осознание и принятие своих слабых сторон и умение ценить сильные стороны» [23].

А.А. Реан говорит о многофакторном Я-образе в Я-концепции взрослого человека, который включает изменяющиеся положительные и отрицательные самооценки [17].

Когнитивный компонент формируется у человека в процессе самопознания и включает в представления и знания о себе, своих проявлениях, ресурсах и ограничениях. Неадекватность самооценки связана с несформированностью или искажением знаний и представлений человека о себе.

Понятие ценности самоактуализирующейся личности, по мнению А. Маслоу, включает в себя следующие характеристики: 1) принятие себя, других, природы; 2) спонтанность, простоту, естественность; 3) сосредоточенность на задаче, в отличие от сосредоточенности на себе; 4) наличие дистанции и потребность в сохранении границ своей личности (англ. privacy); 5) постоянная свежесть оценки; 6) чувство сопричастности, единения с другими, 7) философское, невраждебное чувство юмора.

Что касается отечественных исследований, посвящённых изучению самооценки, то основные подходы опираются на представления о таком психическом феномене как самосознание, в результате которого представления человека о самом себе складываются в мысленный «образ-Я».

К таким работам, в которых самооценка рассматривается как компонент самосознания личности, можно отнести исследования Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева [15].

Л. А. Леонтьев разработал концепцию самооценки как важной составляющей психологического благополучия и успешности и выделил две основные составляющие самооценки: самоуважение и самоэффективность. Под самоуважением он понимал оценку себя как достойного и ценного человека. А самоэффективность связывал с оценкой своей способности достигать поставленных целей. Леонтьев подчёркивал, что низкая самооценка может стать причиной депрессии [15].

Гридасов А. П. пишет о том, что именно предположения и концепции, формирующие наше уникальное мировоззрение, позволяют нам определять своё место в мире [7], что в полной мере соответствует понятию самооценки.

По мнению Б. Г. Ананьева неотъемлемой функцией самооценки является функция развития человека. Сравнивая себя с другими людьми, он подмечает их положительные и отрицательные качества, исходя из общепринятых норм общества, в котором существует индивид. Структура самооценки по его теории имеет два компонента: когнитивный и эмоциональный [2].

Об этом же говорит А. О. Реан, который в структуре самооценки выделяет два компонента: когнитивный и эмоциональный [18].

Когнитивный компонент формируется в результате самопознания и включает в себя знания и представления о себе, своих особенностях, сильных и слабых сторонах, ресурсах и ограничениях.

В данном случае неадекватность самооценки (завышенная или заниженная) связана с несформированностью или искажением знаний и представлений человека о себе и своём собственном «Я».

Эмоциональный компонент – это эмоции человека по отношению к себе и различным проявлениям своей личности.

Различие между этими компонентами является весьма условным. В реальной жизни они существуют в единстве, так как знания человека о своих качествах эмоционально окрашены.

В своих трудах тему самооценки также затрагивает Д. Б. Эльконин. Согласно его работам, человек в детском возрасте приступает к формированию своей личности. Самооценка является результатом познания самого себя, как единство рационального и эмоционального.

Большой интерес представляют работы Адлера, где он говорит, что самооценка играет ведущую роль в общем благополучии, мотивации и поведении человека. Альфред Адлер вводит понятие «социального интереса». Под этим термином психолог понимает искреннюю заботу человека о других, готовность внести свой вклад в благосостояние общества. Адлер считает наличие социального интереса важнейшим фактором, влияющим на здоровую самооценку. Так, люди с развитым чувством социального интереса обычно имеют более высокую самооценку, так как считают себя ценными членами общества [2].

Работы Адлера хорошо соотносятся с описанием жизненного пути (Жития) большинства святых Православной Церкви. В Житиях святых мы видим наличие у героев качеств, которые являются плодами духа. «Плод же духа: любовь, радость, мир, долготерпение, благость, милосердие, вера, кротость, воздержание.» (Гал.5.22:23) [4]. Эти качества полностью противоположны признакам неадекватной самооценки, описанных М. С. Филоник:

- сверхчувствительность к критике, страх критики;
- хроническая нерешительность и страх допустить ошибку;
- угодливость, человекугодие;
- идеализм и перфекционизм;
- невротическое чувство вины;
- враждебность и защитная позиция раздражительности без причин;
- озлобленность, как реакция на самоосуждение;
- депрессивность;
- пессимизм;
- зависть;
- осуждение;

- генерализация неудач и пр.

По мнению В. Д. Москаленко, самооценка формируется в детстве и зависит от отношения к ребёнку значимых взрослых в этот период [14]. У взрослого человека самооценка включает такие характеристики, как качество детства, положительные или отрицательные события в жизни, а также отношение человека к первым двум факторам.

Неадекватная самооценка тесно связана с таким качеством как инфантилизм. Инфантилизм – это не врожденная патология, а приобретенная деформация характера, которую можно исправить. При этом уровень самооценки прямо пропорционален волевой устойчивости и обратно пропорционален эмоциональной незрелости.

Неоднозначным в психологии является вопрос об этапах формирования самооценки и видах последней.

Существует большое количество точек зрения на этапы формирования самооценки. Часть исследователей таких как Эндрю Н. Мельцов, Дарио Чвенчек [12] считают, что к пяти годам самооценка ребёнка сформирована уже настолько сильно, насколько она присутствует у взрослого человека и в течение жизни остаётся стабильной. Иные специалисты склоняются к мнению, что самооценка о нарастает на протяжение жизни, достигая пика примерно в 60 лет [6]. Третьи утверждают, что самооценка формируется в несколько этапов с рождения до 20-25 лет.

Представления человека сформировались на основе сравнения себя с окружающими людьми и играют важную роль в формировании собственной «Я-концепции». Сравнение, сознательное или неосознанное, с другим людьми обычно производится на основе социально значимых в данном обществе ценностей, которые позволяют осознать себя достойной уважения личностью.

Относительно видов самооценки чаще встречается определение трёх её уровней: неадекватно завышенная, заниженная и адекватная (здоровая) самооценка [5].

Для человека с завышенной самооценкой свойственно идеализированное представление о своей личности, своей ценности для окружающих. Такой человек не желает признавать собственных ошибок, лени, недостатка знаний, неправильного поведения, часто становится жёстким, агрессивным, склонен себя переоценивать во всех ситуациях.

Человек с заниженной самооценкой обычно робок, застенчив, не уверен в себе, склонен оценивать себя ниже по сравнению с тем, кто он есть на самом деле. Такие люди склонны преувеличивают значение неудач, остро нуждаются в поддержке окружающих, слишком критичны к себе.

При этом М. С. Филоник говорит о том, что заниженная и завышенная самооценка, по сути, две грани самооценки неадекватной.

В целом по мнению В. Д. Москаленко [14] неадекватная самооценка является одной из основных характеристик, свойственных созависимым женщинам, на которой базируются все остальные признаки.

Таким образом, можно сделать вывод, что программы помощи созависимым женщинам, обратившимся за помощью в православное Общество трезвости должны включать блок работы с самооценкой.

Вопрос коррекции самооценки созависимых женщин не случаен в свете того, что созависимые отношениях поддерживаются в треугольнике Карпмана, на выход из которого направлено большинство программ помощи.

Треугольник Карпмана реализуется в том случае, когда созависимый человек не ощущает своей внутренней ценности и значимости, при этом отчаянно нуждаясь в любви близкого. Предполагая, что он не сможет получить любовь здоровым способом, созависимый выбирает одну из трёх стратегий манипулятивного удовлетворения потребности в любви:

- требует любовь и переходит в роль Преследователя;
- заслуживает любовь в роли Жертвы;
- старается поставить близкого человека в зависимое от себя положение, стать нужным ему, что реализуется в роли Спасателя.

В этой связи, коррекция самооценки созависимых представляет собой важную и актуальную задачу, реализация которой позволит значительно упростить и ускорить выход из созависимых моделей поведения родственников аддиктов.

Костакова И. В. определяет психокоррекцию как «целенаправленное психологическое воздействие, которое реализуется в разных областях и использует психологические методы» [11]. Также она говорит о том, что психокоррекция направлена на изменение поведения и развитие личности.

Рассмотрим существующие в настоящее время программы помощи созависимым. Выбор таких программ достаточно велик.

Анализ различных методик показал, что все программы условно можно разделить на:

1) первичное консультирование, чаще всего индивидуальное, направленное на повышение мотивации и поиск ресурса заняться собственным психологическим здоровьем в одной из коррекционных программ;

2) коррекционные, в том числе: а) индивидуальные (личная терапия с психологом или психотерапевтом); б) групповые (различные виды курсов для родственников аддиктов, как светские, так и духовно-ориентированные, коррекционные программы различной продолжительности, психотерапевтические группы); индивидуальные и групповые программы направлены на поиск ресурсов, возможностей и потенциалов для преодоления созависимых моделей поведения;

3) поддерживающие, к которым могут быть отнесены группы взаимопомощи, Семейные клубы и общины трезвости и пр., групповые встречи 12-ти шаговых сообществ, встречи с психологом после реабилитации, поддержка в чатах после прохождения курсов.

Не однозначен набор методик и материалов, которые предлагаются на современном рынке помощи зависимым. Этот набор отражает личность самого психолога или психотерапевта.

Остановимся кратко на некоторых известных нам программах.

12-ти шаговые программы, такие как ВДА (Взрослые дети алкоголиков), CoDa (анонимные созависимые) и прочие, строго говоря не являются психологической помощью созависимым в правовом контексте, так как эти сообщества позиционируют себя непрофессиональными. Тем не менее, работа в них оказывает существенное благотворное влияние на человека и однозначно влечёт за собой снижение созависимых моделей поведения. Кроме того, позиционирование непрофессионального подхода не исключает нахождения в них высокопрофессиональных специалистов разного уровня.

Большое внимание в этих программах уделяется осознанию своего положения, работе с чувствами и тяжёлыми эмоциями, выстраиванию здоровых психологических границ, формированию навыков заботы о себе и способах изменения деструктивных моделей поведения на конструктивные.

В то же время, недостаточное внимание в программных документах уделено собственно работе с самооценкой, которая несомненно является ресурсом для выхода из созависимых моделей поведения.

В. Д. Москаленко в свою психотерапевтическую программу работы с созависимостью включает блок работы, направленный на выработку адекватной самооценки. Также большое внимание она уделяет работе с чувствами, контролирующим поведением, выстраиванию границ, работе с утратой и формирование собственного позитивного образа и утверждению своих прав.

В Русской христианской гуманитарной академии защищён ряд работ, посвящённых помощи созависимым и направленных на долгосрочную (от года) работу с родственниками аддиктов. В частности, «Программа психокоррекции личностных установок членов созависимых семей с позиции духовно-ориентированной психологии» Н. М. Кобзевой, которая успешно реализуется на протяжении нескольких лет в г. Тюмени. А также программа «Благость» Т.В. Деевой, которая реализуется в г. Екатеринбурге.

Большой интерес представляют авторские курсы диакона Иоанна Клименко, основанные на работах по теории психологического программирования Г. А. Шичко и одноимённого психолого-педагогического метода освобождения от вредных привычек.

Карпачёв А. А. [9] пишет о том, что в основу метода Шичко положен механизм воздействия на сознание и подсознание человека правдивой информацией с последующим анализом прожитого дня в виде написания дневника, включающего ответы на специальные вопросы и написания самовнушения перед сном в так называемом просонном состоянии.

Курс предполагает ежедневное получение клиентом правдивой и достоверной информации о природе явления с целью разрешения старых и формирования новых убеждения.

Кроме того, в процессе прохождения курса психокоррекции, рассчитанного на месяц, предусмотрено ежедневное выполнение домашних заданий на подкрепление, как ещё один вид психокоррекционного воздействия.

В частности, интенсивный курс «Другая жизнь» направлен на получение знаний о природе зависимости и созависимости, поиск ресурсов и выход из деструктивных ролей в треугольнике Карпмана, а также формирование позитивных навыков взаимодействия с близкими аддиктами. После прохождения интенсивного курса предполагается еженедельная поддерживающая работа в группах взаимопомощи под руководством наставников и психологов. Однако данный курс также не включает работу с самооценкой созависимых.

Таким образом, оказание помощи родственникам аддиктов, которое наиболее успешно реализуется при использовании методов духовно-ориентированной терапии и когнитивно-поведенческой терапии. Эти методы используются в православных Обществах трезвости, в частности в Замоскворецком Обществе трезвости г. Москвы, Обществе трезвости им. св. блаж. Ксении Петербургской в г. Тюмени и в ряде других приходов, осуществляющих трезвенную работу на территории РФ. Однако необходимо вводить в коррекционные программы блок работы с самооценкой, как важнейшего ресурса для выхода из созависимых моделей поведения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Артеменцева Н.Г. Феномен созависимости: общее, типологическое, индивидуальное. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017. – 227 с.
2. Белорусов С.А. Смирение и достоинство в духовной жизни личности // Альманах «Альфа и Омега», март 2012 г. – https://www.pravmir.ru/smirenie-i-dostoinstvo-v-duhovnoy-zhizni-lichnosti/?ysclid=lqae2wwes8693003444
3. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М.; Прогресс, 1986. – 420 с.
4. Библия. Книги Священного Писания Ветхого и Нового Заветов канонические. – М.: «Библейская лига», 2013 – 1218 с.
5. Будасси С.А. Моделирование личности в группе: Автореферат дис. на соискание ученой степени кандидата психологических наук. / Моск. гос. пед. ин-т им. В. И. Ленина. – Москва, 1972. – 25 с.
6. Воюшина Е. А. Подходы к определению критериев зрелости личности // Актуальные вопросы современной психологии: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Краснодар, февраль 2017 г.). – Краснодар: Новация, 2017. – С. 11-14.
7. Гридасов А. П. Убеждение и их влияния на людей // https://cyberleninka.ru/article/n/ubezhdeniya-i-ih-vliyanie-na-povedenie-lyudey/viewer
8. Зайцев С.Н. Созависимость – умение любить: Пособие для родственников и близких наркомана, алкоголика. – 5-е изд. – М., 2018. – 128 с.
9. Карпачёв А. А. Теория психологического программирования и результаты научно-практической деятельности Г.А. Шичко. // Электронное научное издание «Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика», вып. 2 (28), 2020, ст. 6. / www.yrazvitie.ru.

10. Киселёва С.Л. Созависимость как духовная и психологическая проблема семьи // Теологический вестник Смоленской Православной Духовной семинарии. – 2017. – С. 102-106.
11. Костакова И.В. Психологическая коррекция личности. Учебное пособие. – Тольятти: Изд-во ТГУ, 2016 – 214 с.
12. Мельцов Э. В каком возрасте формируется самооценка у детей. – https://psihosoma.com/samootsenka-deti/.
13. Молчанова О. Л. Самооценка. Теоретический проблемы и эмпирические исследования: учебное пособие. – М.: «ФЛИНТА», 2016 – 393 с.
14. Москаленко В.Д. Зависимость: семейная болезнь. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2015. – 368 с.
15. Некрасова Т.Ю. Особенности реагирования в ситуации угрозы «Я» в зависимости от типа самооценки: Диссертация на соискание учёной степени к.п.н. – М., 2015 – 178 с.
16. Психология детства. Учебник. / Под ред. А. А. Реана – СПб.: «Прайм-ЕВРО-ЗНАК», 2003 – 368 с.
17. Психология / Под ред. В. Н. Дружинина. – СПб: «Питер», 2001 – 656 с.
18. Реан А.А. Практическая психодиагностика личности: Учеб. пособ. – СПб.: Изд-во СПб ун-та, 2001. – 224 с.
19. Соборникова Е.А., Булатников А.Н., Савченко Л.М., Соболев Е.С., Новиков Е.М. Формирование личностной саморегуляции у лиц с аддиктивными расстройствами: учеб. пособие. – М.: ГБОУ ДПО РМАПО, 2014 – 75 с.
20. Тагирова Р.А. Самоотношение как устойчивый компонент толерантного сознания. Cyberleninka.ru
21. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости – М. Независимая фирма «Класс», 2002. – 224 с.
22. Феннел М. Как повысить самооценку. – М.: Астрель: АСТ, 2007 – 287 с.
23. Шаб Л. Повышаем самооценку. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021 – 240 с.
24. Шугаев И., Савина Е. Алкоголик в семье: чем могут помочь близкие? – М., 2018. – 184 с.

УДК 159.9

Анфиса Юрьевна Рослова,
студентка 2-го курса Академического колледжа
АНО ВО «РХГА» им. Ф.М. Достоевского (Россия, Санкт-Петербург)
E-mail: anfroslova@yandex

БЕЗУМИЕ В ИСКУССТВЕ

Мы видели и видим, как художники разных эпох и культур воссоздавали мир своими кистями и словами, погружаясь в глубины своей души и показывая нам новые грани существования. Но что происходит, когда деятель искусства сталкивается с безумием? Статья исследует непростую и глубокую связь между искусством и понятием безумия. Автор рассматривает различные аспекты этой связи и ее влияние на творческий процесс и восприятие произведений искусства. Безумие часто отражалось в искусстве, как отражение сложных и контраверсных временных периодов в истории человечества. Существует множество исторических исследований и источников, где можно найти интересные факты об этих аспектах. И лучшим способ получить полную картину об исторических аспектах безумия в искусстве – изучить различные источники, исследования и аналитические работы, а также исследования и монографии известных искусствоведов и историков.

Ключевые слова: искусство, безумие, творческий процесс, восприятие произведений искусства.

Anfisa Y. Roslova
(Russia, Saint Petersburg)

MADNESS IN ART

We have seen and continue to see how artists from different eras and cultures recreated the world with their brushes and words, diving into the depths of their souls and showing us new facets of existence. But what happens when an artist

encounters insanity? The article explores the complex and deep connection between art and the concept of madness. The author examines various aspects of this connection and its impact on the creative process and the perception of works of art. Insanity has often been reflected in art, as a reflection of complex and contra-personal time periods in the history of mankind. There are many historical studies and sources where you can find interesting facts about these aspects. And the best way to get a complete picture of the historical aspects of madness in art is to study various sources, research and analytical works, as well as studies and monographs by well–known art critics and historians.
Key words: art, madness, creative process, perception of works of art.

Данным-давно Аристотель сказал: «Не было еще ни одного великого ума без примеси безумия». И в этой статье мы представляем результаты изучения этого вопроса. Ведь не даром искусство всегда ассоциировалось с отчужденностью, непривычностью и прямым вызовом канонам. Феномен безумия в искусстве поражает искушенного наблюдателя своей необычностью и непредсказуемостью. Вопреки обычным стандартам и правилам, безумие может активировать уникальные способности художника, давая ему возможность проявить свою индивидуальность, нарушая предрассудки и табу.

Безумие в искусстве представляет собой феномен, который пронизывает различные эпохи и стили искусства. Интересные исторические аспекты безумия, выраженные в искусстве, можно обнаружить, изучая работы художников, литературу и научные исследования на эту тему. Одним из знаковых периодов, в которых безумие и помешательство занимало центральное место, является романтический период. Художники этого времени стремились выразить индивидуальность и эмоциональное состояние через свои работы. Некоторые известные художники-романтики, такие как Фридрих и Гойя, создавали произведения, полные гротеска и фантастических образов, которые отражали их внутренний мир и эмоциональное состояние. Другим примером является искусство сюрреализма, которое возникло в начале 20-го века. Сюрреалисты стремились исследовать подсознательный мир и метафизические аспекты действительности, включая элементы безумия и нонсенса. Известные сюрреалисты, такие как Сальвадор Дали и Рене Магритт, создавали произведения, в которых реальность и фантазия смешивались, создавая впечатление безумия и абсурда. Однако, стоит отметить, что безумные деятели жили только в определенных эпохах или творили в одном стиле. Они были всегда и везде, они работали в различных формах и стилях искусства в зависимости от их контекста и намерений.

Безумие является сложным и многогранным понятием, которое отражает наши внутренние борьбы, эмоциональные проблемы и состояния сознания. Если мы обратимся к изобразительному искусству, то безумие может быть представлено в виде различных символов и образов. Например, художник Эдвард Мунк известен своими работами, в которых он выражал свои внутренние муки и страхи, создавая образы безумия и тревоги. В его знаменитой картине «Крик» мы видим фигуру, искаженную отчаянием и безумием, что является мощным визуальным выражением эмоционального состояния. Кроме того, безумие может пронизывать и литературные произведения. В классической литературе, например, можно увидеть портреты безумия и сумасшествия, которые отражают сложности и проблемы человеческой психики. Роман «Бесы» Федора Достоевского, например, исследует тему безумия и маниакального поведения в своих персонажах, создавая удивительную и пугающую картину психологической деградации. Но безумие не всегда является отрицательным. Иногда оно может быть представлено как источник творческой энергии и вдохновения. Многие художники, музыканты и писатели известны своими гениальными произведениями, созданными под влиянием своих эксцентричных натур и непредсказуемых мыслительных процессов. Нервы, тревога и неустойчивость могут быть источником креативности и подвигнуть гениального художника на выдающиеся работы.

Психологический аспект помешательства представляет собой интересную и многогранную тему. Искусство имеет мощное воздействие на эмоциональное состояние зрителя, и в частности, если оно насыщено элементами безумия. Некоторые художники активно используют этот эффект для создания интенсивного переживания у зрителя. Воздействие искусства на эмоциональное состояние зрителя может быть весьма глубоким и проникающим. Искусство, которое основывается на этом безумии, помешательстве или

отражает его черты, способно вызвать сильные чувства, разбудить эмоциональные глубины и даже вызвать состояние тревоги или беспокойства. Также оно может также подарить ощущение освобождения, провоцировать мыслительную активность и стимулировать эксперименты в собственном восприятии мира.

Многим художникам безумие необходимо для того, чтобы свободно выражать свои идеи и эмоции. Отклонение от общепринятых норм и правил может снять ограничения, позволить увидеть мир иначе и открыть новые горизонты. Безумие может стать источником вдохновения и помочь художнику раскрыться на новом непознанном уровне. Искусство также служит мощным инструментом для погружения в мир безумия. Оно способно передать и воссоздать атмосферу неразумности, эксцентричности и сумасшествия. Через искусство мы можем прикоснуться к особому состоянию сознания, пережить его на своем опыте, исследовать границы реальности и заглянуть в безумный мир. Это побуждает к креативности и самовыражению, поскольку искусство в своей сущности является инструментом самовыражения и общения.

Однако, жить сумасшедшему художнику в мире «нормальных» людей будет не легко. Он всегда будет «фриком», «ненормальным», «чокнутым». Описание жизни безумного деятеля мы можем наблюдать в романе-антиутопии Е. И. Замятина «Мы», где у главного героя Д-503 зарождается фантазия, за счет чего он становится отличным от окружающих. В конце романа ему эту «болезнь» лечат. Но если в реальности тоже можно было бы вылечить безумство. Мы бы не знали большую часть гениев, а возможно и вовсе не было такого понятия как «гений».

Искусство безумия открывает перед нами новые возможности для восприятия, понимания и самовыражения. Размышления о безумии в искусстве стимулируют нас ширить границы собственного восприятия и воображения. Оно предлагает необычные пути понимания и интерпретации мира вокруг нас. Важно отметить, что безумие в искусстве не является лишь последствием нарушения норм, а представляет уникальный источник вдохновения и самовыражения, способный развивать наше мышление и обогащать наши эмоциональные переживания. «Не было еще ни одного великого ума без примеси безумия» – так четко обозначил великий философ древности, ученик Платона и учитель Александра Македонского.

ЛИТЕРАТУРА

1. Л. М. Попов, Е. Н. Ибрагимова, П. Н. Устин. Концепция психологии творчества Я. А. Пономарева и её применение в изучении саморазвития // Психологический журнал. – 2016. – Том 37, №1. – С. 35–47.
2. Психология творчества: школа Я.А. Пономарева / Под ред. Д.В. Ушакова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. – 624 с.
3. Богоявленская Д.Б. Теория творчества Я.А. Пономарева // Вопросы философии. – 2020. – № 5. – С. 128–139.
4. Арт-терапия / Сост. и общая редакция А. И. Копытина. – СПб.: Питер, 2001. – 320 с.
5. Разновидности безумия. – URL: https://www.youtube.com/live/BHEUHHxQdEk?si=8kFGBgAigJuS7WP_ (дата обращения: 21.01.2024).
6. Все о современном искусстве за полтора часа. Лекция Дмитрия Гутова. – URL: https://youtu.be/SFIEA_sAPhc?si=SDdmHr6zELFbl-Tv (дата обращения: 21.01.2024).
7. Ипполитов Г. М. Летопись братоубийства: (очерки советской историографии Гражданской войны на юге России. 1918- 1985 гг.) – Самара: Ас Гард, 2009. – 517 с.

УДК 159.9

Шакунова Серафима Александровна,
студентка психолого-педагогического факультета УО «Брестский

государственный университет им. А. С. Пушкина» (Беларусь, Брест)
E-mail: kalimba87@yandex.ru

Шакунова Стефания Александровна,
студентка психолого-педагогического факультета УО «Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина» (Беларусь, Брест)
E-mail: kalimba87@yandex.ru

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Статья посвящена важности психического здоровья, которое является неотъемлемой частью целостного здоровья каждого человека на любом этапе жизни. Также сделана попытка рассмотреть, способы улучшения психического здоровья, причины возникновения психических заболеваний, а также меры профилактики и сохранения психического здоровья.
Ключевые слова: психическое здоровье, статистика, психическое заболевания, психика, профилактика.

Serafima A. Shakunova, Stephanie A. Shakunova
(Belarus, Brest)

PREVENTION OF MENTAL HEALTH DISORDERS

The article is devoted to the importance of mental health, which is an integral part of the holistic health of every person at any stage of life. An attempt is also made to consider ways to improve mental health, the causes of mental illness, as well as measures to prevent and preserve mental health.
Key words: mental health, statistics, mental illness, psyche, prevention.

Психическое здоровье – это одно из основных прав человека, а также важнейшее составляющее общего здоровья человека.

Согласно определению ВОЗ, психическое здоровье – это состояние психического благополучия, которое позволяет людям справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, реализовывать свой потенциал, успешно учиться и работать, а также вносить вклад в жизнь общества. Это неотъемлемый компонент здоровья и благополучия, который лежит в основе наших индивидуальных и коллективных способностей принимать решения, строить отношения и формировать мир, в котором мы живем. Кроме того, оно имеет решающее значение для личного, общественного и социально-экономического развития [1].

В экзистенциальной психологии психическое здоровье описывается через понятие «стремление к смыслу». Согласно концепции австрийского психиатра В. Франкла, движущей силой поведения является стремление найти и реализовать существующий во внешнем мире смысл жизни. В. Франкл выделил три онтологических измерения человека, на которых базируется сущность здоровья: биологическое, психологическое и духовное.

Стоит отметить тот факт, что в 1948 году ВОЗ определила здоровье с точки зрения биопсихосоциального понимания, которое сопоставимо с теорией Франкла: «Здоровье – это состояние полного психического, физического и социального здоровья, а не только свобода от болезней и недугов. Получать удовольствие от наилучшего состояния здоровья – это фундаментальное право каждого человека, независимо от расы, религии, политических убеждений, экономического или социального положения» [4].

В этом определении прослеживается индивидуальная и социальная перспектива, не что иное, как «стремление к смыслу»: психическое здоровье – это возможность каждого из нас раскрыть свой интеллектуальный и эмоциональный потенциал, найти свою роль в обществе и в трудовой жизни.

В первую очередь это реализуется за счет стабильного, адекватного функционирования психики, а также основных психических познавательных процессов: памяти, внимания, мышления. Если психика устойчива, то человек может полноценно жить, адекватно реагировать на любые ситуации, контактировать и взаимодействовать с окружающими,

строить личные или семейные отношения, проявлять творческие способности, адаптироваться к сложным условиям, проявлять инициативу, брать на себя ответственность, в общем, делать всё то, что помогает не просто существовать, но и добиваться наилучшего качества жизни [1].

Наиболее обсуждаемая проблема в области общественного здравоохранения и клинической медицины – увеличение заболеваемости психическими расстройствами и расстройствами поведения.

Однако, по оценкам ВОЗ, лишь малая доля людей, нуждающихся в помощи в связи с расстройствами психики, получают её. При этом именно психические проблемы зачастую приводят к серьезными заболеваниям, повышают вероятность рискованных поступков и суицида, а также сокращают продолжительность жизни на 10–20 лет.

Психические заболевания приводит не только к индивидуальным страданиям и затратам, но также влекут расходы системы здравоохранения.

К сожалению, часто бывает затруднительно, классифицировать поведение других людей, изменившееся из-за болезни, и мы сталкиваемся с ними с непониманием и неуверенностью. Таким образом, даже сегодня психически больные являются аутсайдерами - быть психически больным часто означает подвергаться стигматизации. Стигма в отношении психического здоровья включает дискриминацию, стереотипы или предвзятые предубеждения в отношении людей с психическими заболеваниями.

По нашему мнению, опасения по поводу негативных последствий со стороны социуму, останавливают желания людей обращаться за помощью и лечением. Общественная стигматизация психического здоровья – это негативное отношение к проблеме с психическим здоровьем, навязываемое человеку другими членами общества. Также не стоит исключать, самостигматизацию психического заболевания, которая включает в себя внутренний стыд, который человек испытывает по поводу своего психического здоровья, и конечно боязнь за сохранение медицинской и личной тайны.

Психическое здоровье на любом этапе жизни является неотъемлемой частью нашего целостного здоровья, заслуживающей внимания и заботы.

Исследование ВОЗ прогнозирует, что в 2030 году среди наиболее распространенных заболеваний в развитых странах мира будут пять психических расстройств: депрессия, алкогольная зависимость, биполярное расстройство, шизофрения и слабоумие [4].

В каждой стране с проблемой психических расстройств сталкивается около 10% взрослого населения. В Беларуси психические расстройства наблюдаются примерно у 700–800 тысяч человек, под наблюдением в психиатрических и наркологических учреждениях состоит более 450 тысяч жителей, т.е. более 4,5 % населения. Для сравнения, в США у более 50% населения диагностируют психические заболевания [2].

В соответствии с мнением исследователей, составивших интерактивную карту для путешественников на 2024 год, в сфере психического здоровья отнесли Республику Беларусь к странам со средним риском. В Европе Беларусь оказалась на одном уровне с Литвой, Латвией, Финляндией, Молдовой, Бельгией, Данией и Исландией, что свидетельствует о достаточно высоком уровне профилактики психических заболеваний в нашей стране [3].

Диагнозы психических расстройств в общемедицинской сети до сих пор устанавливаются гораздо реже, чем это есть в действительности [1].

Не существует доказанной единственной причины проблем с психическим здоровьем. Большинство исследований показывают, что психическое заболевание может быть вызвано биологическими, личными, социальными факторами и факторами окружающей среды, травмирующими событиями и отсутствием социальной поддержки.

Все эти симптомы не просто позиционируют человека как неполноценного, но и мешают ему жить, а порой и ломают его жизнь. И именно поэтому важно постоянно и тщательно следить за психическим здоровьем, причём с самого раннего сознательного возраста. Своевременная и правильная диагностика и последующее лечение различного рода соматических и инфекционных заболеваний организма, способных воздействовать на психическое здоровье человека.

Стоит обратить внимание на взаимосвязь между психическим и физическим здоровьем сложна, поскольку они могут влиять друг на друга. Например, депрессия может увеличить риск физических заболеваний, таких как болезни сердца, инсульт и диабет. Точно так же жизнь с хроническими физическими заболеваниями может увеличить риск психического заболевания. Таким образом, поддержание хорошего психического и физического здоровья – это непрерывный процесс, требующий внимания и заботы.

Психические заболевания нередко становятся причиной инвалидности и смерти. Ежегодно увеличивается уровень смертности, обусловленный употреблением алкоголя. Самоубийство является одной из причин смерти среди молодежи, причем возрастные группы 13–17 лет особенно подвержены риску.

Профилактика суицида – одна из приоритетных глобальных задач по лечению психических заболеваний. Успешность профилактики суицида может быть достигнуты путем обучения подростков социальным и эмоциональным навыкам, а также психологической помощи на ранних этапах возникновения психических заболеваний.

По нашему мнению, укрепление психического здоровья детей и подростков является одной из приоритетных задач, которая может быть выполнена посредством принятия мер, способствующих укреплению и охране психического здоровья и направленных на оказание родителям поддержки в обеспечении внимательного и уважительного отношения с детьми, реализацию соответствующих программ на базе школьных учреждений.

Все больший интерес вызывают вопросы укрепления и охраны психического здоровья на рабочем месте. В этой сфере также могут быть приняты соответствующие меры в области законодательства и регулирования, организационных стратегий, обучения руководителей и осуществления вмешательств на уровне работников.

Поскольку психическое здоровье все чаще признается серьезной проблемой общественного здравоохранения, статистика психического здоровья может служить основой для принятия политических решений, расширять доступ к психологической помощи и, в итоге, помогать людям вести более здоровую и счастливую жизнь. Необходимо, что бы каждый человек мог открыто говорить о своем психическом состоянии без страха быть непонятым или осуждаемым.

С целью повышения психической устойчивости и создания благоприятной для психического здоровья среды используются мероприятия по укреплению психического здоровья и профилактике психических расстройств, основанные на определении индивидуальных, социальных и структурных составляющих психического здоровья.

Перестройка детерминант психического здоровья нередко требует принятия мер, выходящих за рамки сектора здравоохранения, поэтому программы по укреплению психического здоровья и профилактике должны охватывать секторы образования, труда, правосудия, транспорта, окружающей среды, жилья и социального обеспечения. Сектор здравоохранения может внести значительный вклад в эту деятельность за счет включения мер по укреплению психического здоровья и профилактике его нарушений в объем услуг по оказанию медицинской помощи, а также посредством продвижения, инициирования и, в соответствующих случаях, поддержки межсекторального сотрудничества и координации действий [1].

Вопросы укрепления психического здоровья необходимо учитывать в стратегиях и программах государственного и негосударственного секторов. Помимо сектора здравоохранения к решению этих вопросов необходимо также привлекать такие сектора, как образование, трудоустройство, правосудие, транспорт, окружающая среда, жилищное строительство и социальное обеспечение.

ЛИТЕРАТУРА

1. Калашникова С. А. Личностные ресурсы и психологическое здоровье человека: соотношение содержания понятий. – [Электронный ресурс] URL:

https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-resursy-i-psihologicheskoe-zdorovie-cheloveka-sootnoshenie-soderzhaniya-ponyatiy/viewer
2. Статистика психических заболеваний в РБ. – [Электронный ресурс] URL: https://tochka.by/articles/health/v_belarusi_bolee_700_tysyach_chelovek_stradayut_psikhicheskimi_rasstroystvami/
3. Гордзялковский А. На каком уровне находятся белорусы по психическим заболеваниям. – [Электронный ресурс] URL: https://thinktanks.by/publication/2023/12/29/na-kakom-urovne-nahoditsya-psihicheskoe-zdorove-belorusov.html
4. Информационный бюллетень ВОЗ по психическому здоровью – [Электронный ресурс] URL: https://web.archive.org/web/20161128140542/http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/ru/

УДК 159.9

Сизова Алина Витальевна,
бакалавр 5-го курса Института филологии, журналистики и межкультурной коммуникации Южного Федерального Университета (Россия, Ростов-на-Дону)
E-mail: ms.sizova.14@mail.ru

САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ СКВОЗЬ ПРИЗМУ СОВРЕМЕННОСТИ

В данной статье представлен теоретический анализ феноменов самореализации и самоактуализации в исторической перспективе с целью определения их сущности и выявления различий между ними. В процессе исследования рассмотрены взгляды различных исследователей на понимание природы этих понятий. Изучение взаимосвязи между этими понятиями и их возможными различиями привело к выводам о специфике каждого из них. Целью работы является представление читателям более глубокого понимания этих феноменов, их исторического контекста и значимости для современного общества. Автор стремится к тому, чтобы анализ помог читателям лучше понять, какие возможности предоставляют эти концепции для развития личности и достижения развития собственного потенциала в настоящее время.

Ключевые слова: самоактуализация, самореализация, потенциал, идентичность, конгруэнтность.

Alina V. Sizova
(Russia, Rostov-on-Don)

SELF-ACTUALIZATION AND SELF-REALIZATION IN THE PRISM OF MODERNITY

This article presents a theoretical analysis of the phenomena of self-realization and self-actualization in a historical perspective with the aim of defining their essence and identifying differences between them. In the process of research, the views of various researchers on the understanding of the nature of these concepts are considered. The study of the interrelation between these concepts and their possible differences has led to conclusions about the specificity of each of them. The purpose of the work is to provide readers with a deeper understanding of these phenomena, their historical context, and their significance for contemporary society. The author strives to help readers better understand the opportunities that these concepts offer for personal development and achieving one's own potential at the present time.

Key words: self-actualization, self-realization, potential, identity, congruence.

В человеческой природе заложено стремление к максимальной душевной гармонизации, а, говоря языком психологии, к большей самоактуализации. Термин «самоактуализация» был предложен К. Гольдштейном, сторонником того, что самоактуализация является единой потребностью организма.

Отражение данного феномена мы находим в концепции Абрахама Маслоу, где самоактуализация – это бесконечный процесс, образ жизни и способ отношения к работе и миру, не связанный с завершением конкретных действий [1, с.167].

С точки зрения современных исследований, самоактуализация представляет собой процесс непрерывного индивидуального и профессионального развития с целью улучшения качества жизни на всех уровнях. Самоактуализирующийся человек способен эффективно

управлять своей жизненной ситуацией, быть гибким в мультикультурной среде, фильтровать информацию и решать задачи, сохраняя психоэмоциональную стабильность. Он способен воспринимать реальность целостно, с полным пониманием происходящих процессов вокруг себя, что является отправной точкой самоактуализации и основой для других атрибутов этого процесса.

Понятие самореализации впервые было введено в 1902 году и определялось как осуществление возможностей развития «Я». Философы, начиная от Аристотеля и до Л. Фейербаха, исследовали самореализацию как осуществление природы человека, его сути или выполнение жизненных целей. Ж.-П. Сартр говорил, что само существование человека является движущей силой самореализации, которая предшествует достижению его сущности, при этом человек ответственен за выбор своего становления [4, с. 319].

Р. Мэй и В. Франкл рассматривали самоактуализацию как непрерывный поток жизненных решений и выборов, связанных с реализацией личности и обретением смысла жизни [2, с.182].

Для К. Роджерса самоактуализация представляет собой стремление организма к зрелости и развитию на различных уровнях. Он считает, что это стремление присуще всем живым существам, и оно способствует развитию человека к более реалистичному самофункционированию.

Согласно В. Уайту, самоактуализация является непрерывным процессом, в результате которого человек становится тем, кем он является, в то время как самореализация представляет собой результат этого процесса, в ходе которого человек становится тем, кем он хотел бы быть и достигает определенных целей, положения, статуса и т. д.

Важно отметить, что самореализация и самоактуализация являются тождественными понятиями, и в большинстве психологических словарей, как зарубежных, так и отечественных, используется понятие самоактуализации, так как оно включает в себя все характеристики самореализации.

При анализе понятия самореализация обратимся к теории Фрейда. По мнению З. Фрейда, самореализация формируется в бессознательном и проявляется в стремлении к удовольствию, присущем человеку с рождения. Суперэго в данной концепции противостоит самореализации.

Э. Фромм связывает потребность человека в самореализации с идентизацией и целостностью. Фромм отмечает, что человек стремится понять смысл жизни и своей личности, преодолевая утилитарные потребности. Для самореализации индивидуум создает систему ценностей, опираясь на общение с другими людьми. Идентификация – это то, что позволяет человеку чувствовать свое «Я» и обусловлено социальной средой. По Фромму потребность в самореализации является вечной и неизменной, а социальные условия только влияют на способы ее удовлетворения, например, через творчество, разрушение, любовь или преступность.

В психологии идеи самореализации, в современном понимании, связаны с А. Адлером, который использовал термин «стремление к самосовершенству». По его мнению, чувство неполноценности мотивирует человека на развитие и формирование стиля жизни, приводя к стремлению к нарастанию напряжения в его жизни [5, с. 586].

Идея психологии самореализации возникла в результате работ С. Л. Рубинштейна и Б. Г. Ананьева, которые рассматривали деятельность как источник развития личности, необходимый для самореализации. С. Л. Рубинштейн выделял два основных способа жизненного пути личности. Первый связан с жизнью, не выходящей за рамки связей, в которых человек живет, где каждое отношение – это отношение к отдельным явлениям, а не к жизни в целом. Второй способ связан с бурным развитием рефлексии и мысленным выходом человека за пределы первичных потребностей.

Различные типы самореализации на Востоке предполагают различные подходы. Некоторые восточные подходы к самореализации могут включать отсутствие индивидуального «Я» и реализацию через отождествление с Дао или изживание Эго. В

средневековой восточной традиции идея самореализации прослеживается в стремлении к «просветлению» и «всезнанию», что подразумевает развитие Вселенной.

Некоторые ученые, такие как Е. С. Плотникова и Т. М. Маслова, считали, что самоактуализация и самореализация имеют сходные феномены, включая креативность и принятие своих потребностей, в то время как другие, такие как Н. В. Овчаренко, отмечали различия между этими концепциями, связанные с духовной направленностью самоактуализации и реальными способностями, касающимися самореализации.

Высокий уровень самоэффективности является основой для успешной самореализации, в то время как неуверенность и выученная беспомощность могут затруднить этот процесс. Исследования показывают, что постоянные неудачи могут снижать уверенность в собственной эффективности. Чтобы достичь самореализации, человеку необходимо стремиться к достижению компетентности и находить свидетельства своей успешности.

Для достижения самореализации, с точки зрения В. Уайта, человеку необходимо стремиться к компетентности и находить свидетельства своей компетентности, что является движущей силой развития личности.

Самоактуализация является непрерывным процессом, в ходе которого человек становится тем, кем он является, в то время как самореализация является результатом процесса, в ходе которого человек становится тем, кем он хотел бы быть, достигая определенных целей, положения, статуса и т.д.

М. А. Недашковская выделяет специфический комплекс личностных функций, который должен удовлетворять взаимосвязанным качествам проективности и рефлексивности для оценки самореализации индивида [3, с. 167].

Проективность включает в себя целесообразность, поиск средств достижения цели и коррекцию, а рефлексивность включает в себя отражение внешнего мира и самоуглубление. Единство проективности и рефлексивности представляет собой функциональный комплекс, включая когнитивные образования, факторы управления и интегративные процессы.

Современное состояние общества характеризуется повышением внимания к субъективному миру и уникальным возможностям отдельно взятой личности. В связи с этим на первый план выходит проблема выявления и развития внутреннего потенциала человека, степени его одаренности, интеллекта и креативности. Это делает необходимым анализ самоактуализации и самореализации как концепции развития человека, которая предполагает эффективное использование им своих задатков, способностей, умений навыков и иных ресурсов личностной структуры в своей индивидуально неповторимой ситуации с целью достижения позитивного результата.

ЛИТЕРАТУРА

1. Маслоу А. Мотивация и личность. – СПб.: Евразия, 1999. – 478 с.
2. Мэй Р. Смысл тревоги. – М.: Независимая фирма «Класс», 2001. – 384 с.
3. Недашковская М.А. Самореализация личности как феномен культуры: Дис. ... канд. философ. наук. – Киев, 1990. – 167 с.
4. Сартр Ж.П. Экзистенциализм – это гуманизм // Сумерки богов. – М.: Политиздат, 1989. – С. 319.
5. Bandura A., Schunk D.H. Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self- motivation. Journal of Personality and Social Psychology, 1981, No 41, pp. 586.

УДК 159.9

Солдатченкова Елена Викторовна,
магистрантка 2-го курса АНО ВО «Русская христианская гуманитарная академия им. Ф. М. Достоевского (Россия, Челябинская обл., г. Карабаш)
E-mail: elenacsol@mail.ru

ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

В статье проводится сравнительный анализ различных концепций эмоционального выгорания и рассматривается как эмоции, стрессы и психологические состояния могут влиять на функционирование организма и способствовать возникновению психосоматических заболеваний.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, профессиональное выгорание, психосоматические реакции, хронический стресс.

Elena V. Soldatchenkova
(Russia, Chelyabinsk region, Karabash)

PSYCHOSOMATIC ASPECT OF EMOTIONAL BURNOUT SYNDROME

The article provides a comparative analysis of the razlichnykh concepts of emotional burnout and is considered as emotions, stresses and psychological states can affect the functioning of the body and contribute to the emergence of psychosomatic diseases.

Key words: emotional burnout, professional burnout, psychosomatic reactions, chronic stress.

Феномен психологического (эмоционального) выгорания, начал изучаться в отечественной психологии сравнительно недавно – с 90-х годов XX в., в зарубежной науке он также имеет непродолжительную историю исследований (с 1970-х годов) [5].

Проблема эмоционального выгорания не теряет своей актуальности в связи с интенсификацией профессиональной деятельности в результате роста информационных, коммуникативных, эмоциональных нагрузок субъекта труда. В настоящее время остаются малоизученными вопросы, связанные с психосоматическими проблемами, возникающими в процессе выгорания субъекта [7].

Термин «синдром эмоционального выгорания» впервые был введён врачом- психиатром Х. Дж. Фрейденбергом в 1974 г. и первоначально означал нарастающее эмоциональное истощение [6].

Состояние, возникающее в результате хронического стресса на работе, которое характеризуется эмоциональным, умственным и физическим истощением, называют синдромом эмоционального выгорания [6].

Наиболее полно описал данное явление ученый В. В. Бойко, который определил синдром эмоционального выгорания как сложный комплекс, переплетенных между собой симптомов, но сутью его остается некий механизм психологической защиты человека, заключающийся в виде полного или частичного исключения эмоций, в ответ на избранные психотравмирующие воздействия в процессе профессиональной деятельности. По мнению В. В. Бойко, эмоциональное выгорание является формой профессиональной деформации личности, от которой страдают как сама личность, так и субъекты ее профессиональной деятельности, нанося ущерб самому процессу общения [12].

Синдром эмоционального выгорания в Международном классификаторе болезней МКБ-10 описан под рубрикой Z.73.0: «Выгорание – состояние полного истощения». Обычно люди с синдромом эмоционального выгорания имеют сочетание психосоматических, психопатологических, соматических симптомов и признаков социальной дисфункции. Часто наблюдается хроническая усталость, когнитивная дисфункция (нарушения памяти и внимания), нарушения сна с трудностями засыпания и ранними пробуждениями, личностные изменения. Возможны развитие тревожного, депрессивного расстройств, зависимостей от психоактивных веществ, суицид, соматическими симптомами являются головная боль, кардиоваскулярные и гастроинтестинальные нарушения [12].

Эмоциональное выгорание в контексте системного подхода (Л. Г. Дикая), представляет собой сложное многокомпонентное явление, которое влияет на жизнедеятельность человека в целом и отражает взаимодействие в системе «профессия-личность-деятельность». Проявляется выгорание на всех уровнях функционирования субъекта:

психофизиологическом, индивидуально-психологическом, субъектно-личностном, социально-психологическом и коммуникативном [4].

Поскольку феномен эмоционального выгорания наблюдается в ответ на длительные стрессогенные условия, психология выгорания тесно связана с психологией стресса [5].

Распространенной является точка зрения на выгорание, как стрессовое состояние (Б. Перлман, Е. Хартман, Л. В. Куликов, Л. А. Китаев-Смык, Т. В. Форманюк) [7]. Проблема эмоционального выгорания как стрессового состояния, остается по-прежнему фундаментальной научной проблемой, на решение которой в последние годы направлены усилия ученых разных специальностей и направлений. Эмоциональные нагрузки и психические реакции на них влияют на состояние личностной сферы и межличностных отношений, отражаются на состоянии здоровья, работоспособности, профессиональной эффективности и безопасности труда, влияют на качество жизни и состояние общества в целом. Эмоциональное выгорание, как стрессовое состояние, активно изучается, однако, открытыми остаются вопросы о эффективности профессиональной деятельности, сохранении психического и физического здоровья, критериях выгорания. Отечественными учеными был проведен поиск общих оснований фундаментального анализа возможностей человека реагировать на стресс, преодолевать стрессовые состояния противостоять психическому выгоранию, не только сохраняя психическое здоровье, но и развивая и умножая свои способности по адаптации (Л. А. Журавлев, Е. А. Сергиенко) [5].

Одной из стадий многоступенчатого процесса эмоционального выгорания многие исследователи называют психосоматические реакции. Так, согласно концепции немецкого психолога, М. Буриша (1994) в развитии синдрома профессионального выгорания можно выделить несколько главных фаз.

1. Предупреждающая фаза. Включает чрезмерное участие в работе, отказ от потребностей, ограничение социальных контактов, истощение.

2. Снижение уровня собственного участия к работе, по отношению к сотрудникам, проявление негуманного подхода к окружающим людям.

3. Эмоциональные реакции. Депрессия, вина, страх, снижение самооценки, апатия, агрессия, подозрительность и конфликты с окружающими.

4. Фаза деструктивного поведения: снижение эффективности деятельности.

5. Психосоматические реакции, такие как: снижение иммунитета, неспособность к релаксации в свободное время, бессонница, повышенное давление, боли в позвоночнике, зависимость от кофеина, никотина, алкоголя.

6. Фаза разочарования: экзистенциальное отчаяние, потеря смысла жизни.

М. Буриш писал: «Тот, кто выгорает, когда-то должен был загореться». Первые симптомы выгорания появляются в случае несоответствия между собственным вкладом и полученным или ожидаемым вознаграждением. Происходит обезличивание отношений между участниками этого процесса, которое подавляет проявление гуманных форм поведения между людьми и создаёт угрозу для личностного развития представителей социальных профессий [12].

Дж. Гринберг [3] предлагает рассматривать выгорание как пятиступенчатый прогрессирующий динамический процесс, развивающийся во времени, характеризующийся нарастающей степенью выраженности его проявлений. На последней стадии описываемой модели Гринберга проблемы переходят в острую форму и могут спровоцировать развитие опасных заболеваний, угрожающих жизни человека.

Комплексом физического, эмоционального и когнитивного истощения или утомления, ведущих к деперсонализации и редуцировании персональных достижений, считает выгорание А. Широм [1] То и другое, по его мнению, проявляется в личностной деформации, что негативно сказывается на социально-психологической адаптации и социальном здоровье индивида. Последствия выгорания могут проявляться также в психосоматических нарушениях. Наиболее конструктивным представляется изучение динамики процесса выгорания с опорой на трехкомпонентную модель Маслач и Джексон. По модели Маслач и

Джексон, профессиональное выгорание состоит из трех составляющих (истощение, деперсонализация и редукция профессиональных достижений). Процессуальные модели выгорания различных ученых рассматривают динамику развития выгорания как процесс возрастания эмоционального истощения [9].

В настоящее время имеется множество эмпирических свидетельств того, что рабочие стрессы являются фактором, оказывающим негативное влияние на здоровье людей, их удовлетворенность своей работой и на эффективность их деятельности. Согласно концепции Г. Селье, стресс определяется как общий адаптационный синдром, включающий в себя три стадии: тревога, резистентность, истощение. С этой точки зрения выгорание олицетворяет третью фазу (фазу истощения) [1]. Стресс – это вызов, носящий положительный характер, с которым можно справиться и который повышает самооценку человека. Дистресс, напротив, сопряжен с перегрузками, которые приводят к фрустрации, и требует больших затрат энергии. Итак, выгорание начинается не тогда, когда человек подвергся перегрузкам, а в тот момент, когда они приобретают форму хронического дистресса. Это могут быть и завышенные требования, предъявляемые на работе и в семье, когда человек чувствует, что он ни в состоянии им соответствовать либо враждебно настроенное окружение, обесценивающее чужие успехи [2]. Стресс как психофизиологический феномен неразрывно связан с профессиональной деятельностью личности. Он существенно влияет на уменьшение производительности труда, возникновение эмоционального выгорания, различных заболеваний и невротических процессов у сотрудников [8].

Хронический стресс способен вывести из строя практически все физиологические системы человека. Организм не может постоянно находиться в состоянии тревоги и напряжения. Стресс вызывает сверхмобилизацию всех ресурсов и способен не только вызвать обострение уже имеющихся заболеваний, но и спровоцировать новую болезнь. Стресс изменяет всю жизнь человека, влияя на работу всех систем организма. Напряженное состояние мышц угнетает обмен питательных веществ, вызывает боль в груди, шее, спине, животе, нервный тик. Так, например, мышечный зажим в области груди приводит к сутулости, что впоследствии вызывает неправильную работу дыхательной и пищеварительной систем. Подавляя нормальную деятельность органов пищеварения, стресс может оказаться причиной язв, гастритов, рвотных позывов. Человек не может заставить себя поесть, хоть и осознает, что голоден.

Своеобразной защитной реакцией организма может быть чрезмерный аппетит, приводящий к перееданию и болезням желудка, печени, почек и целого ряда желез. Зачастую стресс является причиной беспорядочного, неправильного питания, что также приводит к болезням. Стресс является «поставщиком» сердечно-сосудистых заболеваний, таких, как инфаркты, гипертония. При стрессе надпочечники работают в форсированном режиме, вырабатывая адреналин и норадреналин. На уровне эмоций стресс проявляется в повышенной раздражительности, агрессивности и возбудимости. В крайней стадии он переходит в апатию, постоянное ощущение беспомощности, чувство безнадежности и даже панического страха перед окружающим миром. Запущенный стресс на поведенческом уровне не позволяет человеку вести себя естественно и непринужденно. Физиологические и психологические проблемы будут влиять на поведение самым непосредственным образом. Человек, подверженный стрессам, как правило, сутулится, имеет тремор рук, старается не смотреть в глаза. Он все время куда-то спешит, потому что боится опоздать. Как результат, человек сталкивается с синдромом хронической усталости, основным признаком которой является непроходящее утомление. Современными медиками выделяется ряд признаков, которые позволяют с уверенностью говорить о болезни:

– возникновение непроходящей, изнуряющей усталости;

– отсутствие других причин или заболеваний, способных вызвать хроническую усталость;

– боль в суставах;

– головная боль;

– расстройства сна;

– нейропсихологические жалобы.

Синдром хронической усталости не проходит после сна или непродолжительного отдыха. Болезнь может затянуться на 3-4 года даже при соответствующем лечении. Синдром разрушает все системы жизнедеятельности человека, что приводит к крайнему физическому и нервному истощению. В зависимости от стрессовой ситуации, ее тяжести, может наступить ответная (защитная) реакция организма – это состояние депрессии. Депрессия представляет собой аффективный синдром, который характеризуется сниженным (угнетенным, тоскливым, подавленным, тревожным или безразличным) настроением. Чем больше стресс, тем глубже состояние депрессии. Депрессия характеризуется следующими симптомами:

– подавленное, угнетенное настроение, утрата интереса к жизни;

– бессонница, раннее пробуждение по утрам или наоборот чрезмерно долгий сон;

– беспокойство и раздражительность; быстрая утомляемость и упадок сил;

– отсутствие аппетита или переедание;

– неспособность к сосредоточению и принятию решения;

– снижение полового влечения;

– чувство бесполезности и вины, беспомощности и безнадежности;

– приступы рыданий и мысли об аутоагрессии [8].

Исследования в области психосоматики показывают, что эмоциональные факторы могут оказывать влияние на функционирование различных органов и систем организма. Например, эмоциональный стресс может вызывать изменения в сердечно-сосудистой системе, пищеварительной системе и иммунной системе, вызывать мускульные зажимы тела. Эти изменения могут приводить к появлению различных физических симптомов и заболеваний [11].

В середине XX века В. Райх выявил связь между мускульными зажимами и подавлением чувственных порывов. Этот феномен он назвал «телесным панцирем человека». Блокирование страстей, по Райху, приводит к возникновению болезней тела. Таким образом, его терапия была направлена на освобождение эмоций посредством работы с телом [цит: по 11].

Исследования В. Райха, продолжил А. Лоуэн. Он выявил новое понятие – «субъективное ощущение здоровья», и описал его, как чувство удовольствия, получаемое от тела. По Лоуэну, «телесным выражением эмоционального здоровья, является грация движений, хороший мышечный тонус, мягкий приятный голос и ясный «сияющий» взгляд». Это фактически указывает на символическое психическое отражение человеком своего физического облика [цит: по 11].

Таким образом, хронические стрессы оказывают негативное влияние не только на психические познавательные процессы, но и на эмоционально-волевую сферу, психические состояния и свойства личности, приводя человека к эмоциональному и профессиональному выгоранию и психосоматическим заболеваниям [8].

Теоретические исследования синдрома эмоционального выгорания, как стрессового состояния, влияющего на состояние здоровья человека и являющегося адаптационным механизмом, способствуют развитию научных представлений о психологических ресурсах человека и его адаптивных возможностей - с одной стороны, а также - становятся основой для психологической практики, направленной на профилактику и предотвращение последствий стресса и эмоционального выгорания [5].

ЛИТЕРАТУРА

1. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
2. Грабе М. Синдром выгорания – болезнь нашего времени. Почему люди выгорают и что можно против этого предпринять. – СПб.: Речь, 2008. – 96 с.
3. Гринберг Дж. Управление стрессом. – СПб.: Питер, 2004.
4. Дикая Л. Г. Феномен эмоционального выгорания профессионала в контексте метасистемного подхода / Социальная психология труда: Теория и практика. – 2010. – С. 328-351.

5. Журавлев А. Л., Сергиенко Е. А. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. – 512 с. – ISBN 978-5-9270-0218-4.
6. Куракина О. В., Гуров С. В. Основы психосоматики: теория и практика: учеб. пособие. – Новороссийск: Московский гуманитарно-экономический институт, Новороссийский филиал, 2016. – 125 с. – ISBN 978-5-9908769-3-4.
7. Курапова И. А. Преодоление профессионального выгорания субъекта труда: проблемы и подходы // Вестник Марийского государственного университета. – 2015. - № 5 (20) - С. 74-78. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/preodolenie-professionalnogo-vygoraniya-subekta-truda-problemy-i-podhody (дата обращения: 15.01.2024).
8. Кутбиддинова Р. А. Психология стресса (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции): учебно-методическое пособие. – Южно-Сахалинск: СахГУ, 2019. – 124 с.
9. Маслач К., Джексон С. Диагностика профессионального выгорания. – СПб.: Питер, 2001. – 528 с.
10. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии. Эмпирические исследования // Психологический журнал. – 2003. – № 1. – С. 59.
11. Психологические исследования: актуальные направления и перспективы: Сборник научно-практических исследований молодых ученых. Вып. № 3, 2022. – СПб.: Изд-во Русской христианской гуманитарной академии, 2022. – 164 с.
12. Чердымова Е. И., Чернышова Е. Л., Мачнев В. Я. Синдром эмоционального выгорания специалиста: монография. – Самара: Изд-во Самарского университета, 2019. – 124 с.

УДК 159.9

Кузнецов Леонид Алексеевич,
аспирант 1-го курса ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина» (Россия, Елец)
E-mail: kuznetsov.l-a@yandex.ru

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

В статье описывается взаимосвязь между психическим здоровьем студентов и их академической успешностью. Рассматриваются причины возникновения нездоровых психоэмоциональных состояний у студентов в период адаптации к условиям образовательного процесса в ВУЗах. Главной угрозой для студентов в системе высшего профессионального образования является наличие хронического стресса, который в последствии имеет риск перерасти в тревожное расстройство или депрессию, которые отрицательно влияют на когнитивные процессы. У студентов с выраженными признаками тревожного расстройства наблюдается повышенная утомляемость и рассеянность внимания, искаженное восприятие событий, им тяжело принимать обдуманные решения. В случаях диагностирования депрессии симптомы варьируются в зависимости от тяжести депрессивного состояния, в случаях средней и тяжелой депрессии у студентов происходит критическое снижение активности, пропадает мотивация к дальнейшему обучению.

Ключевые слова: психическое здоровье, депрессия, тревожное расстройство, стресс, студенты, когнитивные и психофизиологические процессы.

Leonid A. Kuznetsov
(Russia, Yelets)

MENTAL HEALTH OF STUDENTS IN THE SYSTEM OF HIGHER PROFESSIONAL EDUCATION

As the title implies, the article discussesmental health of students in the system of higher professional education. The aim of the article is to provide detailed information about the links between mental health and academic success. Students are under constant academic and peer pressure. Given this situation, the development of unhealthy psychological states is very high. Research shows that many students struggle with anxiety and depression. Anxiety is more likely to increase during the period of adjustment to a new environment and academic load. Chronic stress and anxiety often develop into depression, which has a negative impact on cognitive processes and life in general. Students with depressive

disorders complain of apathy, fatigue and lack of motivation. With the onset of unhealthy psychological states, academic performance declines, negatively impacting the student's future success and professionalism.
Key words: mental health, depression, anxiety disorder, stress, students, cognitive and psychophysiological processes.

В Основных направлениях деятельности Правительства Российской Федерации на период до 2024 года отмечено, что в условиях современных технологических вызовов ключевыми задачами в области высшего образования является удовлетворение возрастающего спроса стратегически значимых отраслей в кадрах, обладающих высоким уровнем профессиональной компетенции [4]. Такие требования накладывают большую ответственность на систему высшего профессионального образования, что в свою очередь, повышает образовательную нагрузку и требования к студентам.

Академическая успешность представляет собой сложный и многомерный феномен. Анализ психолого-педагогической литературы показал, что под понятием «успешность обучения» понимается способность человека добиться достижения значимых для него целей. Академическая успешность рассматривается не только как результат учебной деятельности, но и как формальный показатель уровня развития личностно-профессиональных качеств. В большинстве случаев во время обучения в ВУЗах для оценки успешности обучения используется исключительно показатель успеваемости и не учитывается внутренние переживания личности относительно своей деятельности [2]. Ориентируясь на опыт, полученный в период пандемии, и результаты последующих исследований, был сделан вывод, что успешность в обучении в определенной степени зависит от психического здоровья.

Согласно определению ВОЗ, психическое здоровье – это состояние психического благополучия, которое позволяет людям справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, реализовывать свой потенциал, успешно учиться и работать, а также вносить вклад в жизнь общества. Это неотъемлемый компонент здоровья и благополучия, который лежит в основе наших индивидуальных и коллективных способностей принимать решения, строить отношения и формировать мир, в котором мы живем [3].

В процессе обучения в университете студенты проходят сложный адаптационный период, в ходе которого происходит понимание целей обучения, требований будущей профессии и формирование мотивационной составляющей. Сложный процесс обучения в совокупности с высокими требованиями и большой ответственностью приводят к стрессу, который в последствии, при постоянном воздействии, оказывает отрицательное влияние на психическое здоровье. Наиболее частыми последствиями хронического стресса у студентов является формирование нарушений в психоэмоциональной системе, в некоторых случаях выявляется наличие депрессивно-тревожного расстройства. Депрессивно-тревожной расстройство самое сложное для диагностики по той причине, что зачастую у студентов с тревожностью депрессивный аспект выражен слабо или хорошо замаскирован. Отличительными особенностями тревоги и депрессии, является то, что они могут характеризоваться атипичностью проявлений, а также низкой выявляемостью.

Изучение наличия тревожности и депрессии у студентов в системе высшего профессионального образования затрагивают не только разделы педагогики, но и других наук, занимающихся изучением вопросов эмоциональной устойчивости к стрессорным факторам, таких как: медицина, психиатрия, психология и психофизиология.

Психологическое состояние студентов также играет немаловажную роль в зарождении у них депрессии и повышенного уровня тревожности. В различной степени ключевыми факторами развития таких состояний являются высокая интенсивность учебного процесса, большой объём новой узконаправленной информации, который приводит к хроническому утомлению и переутомлению, проблемам в отношениях со сверстниками. Помимо своей основной функции эти явления приводят к снижению мотивации к процессу обучения. Таким образом, важнейшей особенностью учебной познавательной деятельности является очень тесное переплетение интеллектуальной деятельности с психоэмоциональным напряжением,

возникающим в результате воздействия эмоциогенных факторов в учебном процессе, особенно в ситуациях, связанных со сдачей курсовых работ, зачетов и экзаменов.

В отечественной науке терминами «тревога» и «тревожность», которые зачастую трактуются в качестве синонимов, описывается эмоциональное состояние, связанное с предчувствием опасности и носящее негативный характер. Тревожностью также называют психологическую особенность личности, проявляющуюся склонностью к переживанию состояния тревоги [1]. Тревожные расстройства являются отдельным заболеванием со своеобразной симптоматикой (F40 – F49 по МКБ-10) и могут проявляться разной клинической картиной. Наличие тревожного расстройства предполагается в тех случаях, когда тревога становится столь сильной и частой, что лишает студента способности к ведению активного образа жизни и адекватной деятельности.

Психическое здоровье напрямую коррелирует с состоянием когнитивных процессов студентов, которые особенно важны для успешного обучения: восприятия, внимания, памяти, мышления. На продуктивность когнитивных процессов человека влияет множество факторов, одним из них может являться тревога. Генеральная роль тревоги в организме человека – защитный механизм, который предупреждает его об опасности из вне или о внутреннем конфликте. Однако, она же может и выступать в роли «негативного» фактора в учебном процессе. Под влиянием слишком сильной тревоги у человека могут возникнуть разные патологические состояния, нарушаться адаптационные механизмы.

Всякий раз при выполнении задач, требующих рассуждения, понимания и обучения, используется рабочая память, она позволяет хранить важную информацию в мозге. Рабочая память в процессе обучения тесно взаимодействует с механизмами внимания. Они не только позволяют хранить необходимую информацию в мозге, но и игнорировать отвлекающие мысли. С их помощью человеческий мозг не только хранит переживаемые события, но ещё и способен производить манипуляцию с информацией. Высокий уровень тревожности приводит к дефициту рабочей памяти, который может компенсироваться за счёт реализации стратегий совладеющего поведения или за счёт дополнительных личностных усилий. Состояние тревоги ухудшает когнитивные процессы, оказывая большее влияние на систему внимания, управляемую стимулами. Чем выше уровень тревожности, тем больше помех в интеллектуальной работе.

Депрессия – серьезное психическое заболевание, при возникновении которого резко снижается трудоспособность, возникают двигательная заторможенность, нарушение мышления, снижение настроения. Депрессивное состояние сопровождается сниженной самооценкой, потерей вкуса к жизни, интереса к привычной деятельности [7].

У студентов умеренный уровень депрессии выражается в подавленности настроения, заторможенности умственных и двигательных процессов. При выраженной депрессии у студентов наблюдается сниженная трудоспособность и отсутствие мотивации к дальнейшему обучению.

В ходе анализа исследований был сделан вывод, что в процессе обучения растет количество студентов с выраженными признаками нездоровых психоэмоциональных состояний, что отрицательно влияет на успешность высшего образования. Это объясняет нарушение целого спектра когнитивных процессов. Степень нарушения каждого из них по-разному связана с такими характеристиками состояния как тяжесть депрессии и выраженность симптомов тревоги. Подавленное настроение вносит вклад в нарушения усвоения новой вербальной информации и в трудности концентрации внимания, а тревожный аффект связан с таким аспектом управляющих функций как переключение внимания.

Детальный анализ научных работ по исследуемой проблеме показал высокую актуальность изучения психоэмоционального состояния студентов в процессе обучения в системе высшего профессионального образования. От благополучия психического здоровья студентов зависит их будущая успешность и профессионализм.

ЛИТЕРАТУРА

1. Александров А. Г., Лукьяненок П. И. Изменение уровней тревожности студентов в условиях учебной деятельности // Научное обозрение. Медицинские науки. – 2016. – № 6.

– С. 5-14. – EDN WLXIZP.URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=26682733 (дата обращения 28.02.2024).
2. Вендекер О.С., Архипова В.А. Проблема образовательной успешности современных студентов: экспертные оценки // Казанский социально-гуманитарный вестник. – 2022. – №4 (55). – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/problema-obrazovatelnoy-uspeshnosti-sovremennyh-studentov-ekspertnye-otsenki (дата обращения: 28.02.2024).
3. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ): официальный сайт. – URL:https://www.who.int/ru/ (дата обращения 28.02.2024).
4. Данильченко С. Л. Система высшего образования России: количественный и качественный анализ // Гуманитарные науки. – 2021. – №4 (56). – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sistema-vysshego-obrazovaniya-rossii-kolichestvennyy-i-kachestvennyy-analiz (дата обращения: 28.02.2024).
5. Иванов Д. Е., Колоколов Г. Р. Влияние учебной нагрузки на уровни депрессии и тревоги у студентов вуза // Медицина труда и промышленная экология. – 2019. – Т. 59, № 9. – С. 634. – DOI 10.31089/1026-9428-2019-59-9-634-635. – EDN SDZJWV.https://elibrary.ru/item.asp?id=26682733 (дата обращения28.02.2024).
6. Караева Н. К. К., Уварова Л. Н. Выявление тревожно-депрессивного расстройства среди студенческой молодежи // E-Scio. – 2023. – №5 (80). – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vyyavlenie-trevozhno-depressivnogo-rasstroystva-sredi-studencheskoy-molodezhi (дата обращения: 28.02.2024).
7. Молчанова И.В., Скворцов В.В., Индиченко М.А., Зотова А.В., Луговкина А.А. Депрессивные состояния // Медицинская сестра. – 2018. – №3. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/depressivnye-sostoyaniya (дата обращения: 28.02.2024).
8. Филиппова И.Д. Изучение риска развития депрессивных состояний в студенческой среде // Смоленский медицинский альманах. – 2021. – №4. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-riska-razvitiya-depressivnyh-sostoyaniy-v-studencheskoy-srede (дата обращения: 28.02.2024).

УДК 122

Васильева Александра Евгеньевна,
бакалавр 3-го курса факультета конфликтологии ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет» (Россия, Санкт-Петербург)
E-mail: alexandravasilyeva137@gmail.com

Донец Елизавета Сергеевна,
бакалавр 3-го курса факультета конфликтологии ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет» (Россия, Санкт-Петербург)
E-mail: donetselizaveta@gmail.com

ПНЕВМА КАК ОСНОВАНИЕ ДУХОВНОГО АКТА: ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ, ОТЧУЖДЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ И ФРУСТРАЦИЯ

Статья посвящена изучению роли пневмы как основания духовного акта в контексте психического благосостояния человека. В ходе рассмотрения эволюции идеи «пневмы» в исторической динамике, была выявлена проблема постоянного столкновения человека с деструктивными последствиями и невозможностью полноценной реализации его внутреннего потенциала, в связи с ориентацией разума на поиск основания духовного акта вне себя. Результатом такого поиска выступают ощущение отчужденности желаний и переживание фрустрации, которые наступают по причине невозможности обнаружения целесообразности без цели, при постоянном стремлении к наделению внешней пневматической сущности способностью установления такой цели. В статье затрагивается происхождение самого понятия «пневма», разнообразие подходов к его определению, а также причина появления идей о пневматических формах как таковых.

Ключевые слова: пневма, фрустрация, духовный акт, целесообразность, отчуждение.

Alexandra E. Vasileva, Elizabeth S. Donets
(Russia, Saint Petersburg)

PNEUMA AS THE BASIS OF THE SPIRITUAL ACT: PURPOSIVENESS, ALIENATION OF DESIRES, AND FRUSTRATION

The article was conducted to determine the role of pneuma as the basis of the spiritual act in the perspective of a person's mental prosperity. In the historical review of the development of the idea of "pneuma", the problem of man's constant encounter with destructive consequences and the impossibility of full realization of his inner potential, due to the reason's orientation to the mental search for the basis of the spiritual act beyond himself, was revealed. The result of this search is the feeling of desire for the missing object and the experience of frustration, which come due to the impossibility of revealing purposiveness without purpose, while constantly striving to endow an external pneumatic entity with the ability to establish such a purpose. The article reports the provenance of the very concept of "pneuma", the diversity of approaches to its definition, as well as the reason for the origin of ideas about pneumatic forms as such.
Keywords: pneuma, frustration, spiritual act, purposiveness, alienation.

Одна из наиболее актуальных духовных проблем поиска и использования человеком ресурсов состоит в его неспособности полноценного осознания разрыва между разумом и природой. Человек воспринимает внешние и внутренние процессы так, как если бы существовала некая абстрактная сущность, высшее основание и причина, из которых все происходит и действует [3, с. 482].

Между тем, такой формат мышления приводит к ощущению отчужденности человека от самого себя, а впоследствии и к фрустрации, которые возникают из-за невозможности ухватить ощущаемую «причинность» ни посредством разума, ни эмпирически. Человек не отдает себе отчета в том, что его мышление устроено так, как если бы допускалась некая абстрактная сущность, как высшее основание.

Наиболее ярким примером такой сущности, внутрь которой человек помещает основание духовного акта и собственной уникальности, становится пневма (от греч. πνεῦμα «дыхание») [2, с. 432]. Согласно учению стоиков, пневма является носителем единой причинной связи всех процессов, единым источником сил, из которого проистекают все качества и свойства, благодаря которым человек является именно тем, чем он является. Как космологический принцип пневма представлялась объединяющей все части космоса, как разумного существа, обладающего способностью к творческому действию [1, с. 349].

В медицинской школе пневматиков выделяли три уровня существования пневмы. Первый уровень представлял из себя принцип единства материи, второй – животворный импульс, пересекающий космос и порождающий жизнь, третий – высший – жизненная сила, которая распространяется по всему человеческому организму [8, с. 192]. Так, пневма здесь выражена как нечто наделяющее человека жизнью и существующее как внутри сознания, так и снаружи него: в теле, в окружающем мире и за его пределами. Это отражает ее способность вбирать в себя и предопределять весь космос, выступать в качестве источника для внутренней способности восприятия себя и мира, формирования собственной идентичности. Обычно, обнаруживая в себе и вовне себя целесообразность, причинность, человек получает удовлетворение, однако при смещении фокуса внимания с себя к пневматической сущности, такое обнаружение становится невозможным, и человек переживает состояние фрустрации.

В иудейской традиции пневматическая составляющая включалась в образы ангелов и демонов, как имеющих сознание наравне с человеком: Филон Александрийский подчеркивал, что благодаря пневме, приобщающей человека к божественной силе, посредством которой последний способен превзойти самого себя в познавательном акте и охватить весь мир своей мыслью [8, с. 243]. В свою очередь, в христианстве происходит переход от понимания пневмы как Бога к необходимости нахождения Бога внутри человеческой души для обретения внутренней творческой автономии. В первом случае, в евангельском описании от Иоанна, пневма переходит к человеку от Бога как от трансцендентального источника, тогда как во втором божественное и человеческое совершенство уравнено. В обоих случаях, однако, пневма, по сути, подчиняется духу, являясь необходимых инструментом в его деятельности [8, с. 506].

Позднее Юнг указывает на то, что с развитием христианской мысли сформировалось понимание пневмы как благого духа и животворящего ветра, от которого зачинает девственная Мария [6, с. 60]. Юнгианская традиция, однако, отходит от подобного истолкования идеи пневмы и погружает основание духовного акта в рамки человеческого общества, во врожденное коллективное бессознательное, включающее встречающиеся у всех индивидов модели поведения. Однако Юнг все еще настаивает на его высшей природе по отношению к личности и универсальности для всех людей, а значит независимости от каждого отдельного индивида.

Такое вытеснение первопричины во внешние источники предполагает обнаружение в них способности задавать **внешние смыслы** для человеческой жизни вообще. И хотя в современном дискурсе редко фигурирует само понятие «пневмы», в связи с самим устройством человеческого разума, она как способ мышления продолжает влиять на восприятие людей в разных, схожих с представленными выше, проявлениях и формах. Так, в двадцать первом веке можно наблюдать возрождение интереса к магии и религии: растет спрос на услуги тарологов, нумерологов, астрологов, активное развитие получают эзотерические практики и оккультизм.

Это означает рост тенденций к отчуждению основания духовного акта от человека, его творческого порыва, личностных смыслов и мотивов. Осознание того, что чистый духовный акт не имеет никаких мотивов в сущем вызывает у человека непривычное чувство отсутствия опоры под ногами, однако же именно посредством этого ощущения человек способен обрести наибольшую свободу в творчестве, поиске и использовании личностных потенциалов. Именно такая форма восприятия духовного акта как не имеющего основания ни в пневматическом пространстве, ни в пространстве окружающего мира, но только во внутренних мотивах человека, является наиболее удачной для продуктивного и безвредного функционирования человеческой психики в современной постмодернистской парадигме, которая предполагает отрешение от упования на внешний диктат цели, распознавание и принятие случайности, спонтанности и свободы в каждом отдельном духовном акте, формировании личности [5, с. 67].

Таким образом, находя цель вне нас, мы каждый раз обнаруживаем зависимость желания субъекта от требований другого, однако упускаем их зависимость от самого внутреннего порыва личности [4, с. 416]. Складывается положение вещей, при котором человек постоянно пытается найти некий предопределяющий принцип, который направлял бы его творческие порывы, однако не усматривает спонтанность в самом себе. Такой формат мышления приводит к отчуждению желаний от личности, фрустрации из-за сложностей в реализации и излишнему поиску целесообразности, смыслов жизни вне себя.

ЛИТЕРАТУРА

1. Асмус В. Ф. Античная философия. – 3-е изд. – Москва: Высшая школа, 1999. – 400 с.
2. Брокгауз Ф. А., Ефрон И. А. Энциклопедический словарь. Доп. т. II. Кошбух-Прусик – СПб: Типография Акц. Общ. Брокгауз-Ефрон. – Источник электронной копии: РГБ. – 1906. – 491 с.
3. Кант И. Критика чистого разума. / Пер. с нем. Н. О. Лосского с вариантами пер. на рус. и европ. языки. – М.: Наука. – 1999. – 665 с.
4. Лакан Ж. Семинары. Книга 5. Образования бессознательного. 1957-1958 / Пер. с фр. А. К. Черноглазова – М.: ИТДГК «Гнозис»; Издательство «Логос». – 2002. – 608 с.
5. Рорти Р. Случайность, ирония и солидарность. / Пер. с англ. И. В. Хестановой, Р. З. Хестанова – М.: Русское феноменологическое общество. – 1996. – 282 с.
6. Юнг К. Г. Архетипы и коллективное бессознательное / Пер. с нем. А. А. Чечиной – М.: Издательство АСТ. – 2019. – 496 с.
7. Concise Routledge Encyclopedia of Philosophy. / Routledge // London/New York: Routledge. – 2000. – 1030 p.
8. Verbeke G. L'évolution de la doctrine du Pneuma du stoïcisme à saint Augustin. / G. Verbeke // New York & London: Garland Publishing, Inc. – 1987. – 577 p.

УДК 159.9

Ткачев Александр Петрович,
магистрант АНО ВО «Русская христианская гуманитарная
академия им. Ф. М. Достоевского (Россия, Воронежская обл., г. Борисоглебск)
E-mail: rog.bog.samod@gmail.com

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ С ДЛИТЕЛЬНОЙ ХИМИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ

Химическая зависимость является серьезной проблемой, которая оказывает значительное влияние на психологические особенности личности человека, требует комплексного подхода для изучения, требует специальных методов исследования. В данной статье мы рассмотрим основные аспекты исследования личности с длительной химической зависимостью, методы исследования личности с длительной химической зависимостью, приемы работы психолога с личностью с длительной химической зависимостью.

Ключевые слова: зависимость, химическая зависимость, методы исследования личности с химической зависимостью, приемы работы психолога с лицами с длительной химической зависимостью.

Alexander P. Tkachev
(Russia, Voronezh region, Borisoglebsk)

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PERSONALITY WITH LONG-TERM CHEMICAL DEPENDENCE

Chemical dependence is a serious problem that significantly influences the psychological characteristics of a person's personality, requires a comprehensive approach to study, and necessitates special research methods. In this article, we will examine the main aspects of studying the personality with long-term chemical dependence, methods of researching the personality with long-term chemical dependence, and techniques for psychologists working with individuals with long-term chemical dependence.

Keywords: Dependence, chemical dependence, methods of studying personality with chemical dependence, techniques for psychologists working with individuals with long-term chemical dependence.

Химическая зависимость – это серьезное психологическое расстройство, которое влияет на личность человека. Люди, страдающие от длительной химической зависимости, часто имеют определенные психологические особенности, которые могут затруднять процесс избавления от зависимости и восстановления. Одной из основных особенностей личности с длительной химической зависимостью является потеря контроля над собой. Человек не способен контролировать свое потребление вещества и становится зависимым от него. Это приводит к тому, что зависимый человек становится подверженным различным психологическим проблемам, таким как депрессия, тревожность, агрессия и другие [1].

Другой важной особенностью личности с химической зависимостью является изменение ценностей и приоритетов. Человек начинает отдавать предпочтение употреблению вещества перед другими аспектами жизни, такими как семья, работа, учеба и т.д. Это может привести к социальной изоляции, проблемам в отношениях с окружающими и обществом в целом.

Также стоит отметить, что люди с длительной химической зависимостью часто испытывают чувство вины и стыда за свои действия. Они могут чувствовать себя беспомощными и безнадежными, что усугубляет их психологическое состояние и затрудняет процесс выздоровления.

Важно помнить, что химическая зависимость – это болезнь, которая требует профессионального подхода и поддержки. Личности с длительной химической зависимостью нужно помочь обрести контроль над своей жизнью, развить новые стратегии преодоления трудностей и вернуться к здоровому образу жизни.

Психологические особенности личности с длительной химической зависимостью являются сложными и требуют комплексного подхода для преодоления. Важно помнить, что каждый человек уникален и требует индивидуального подхода к решению своих проблем.

Одним из ключевых аспектов исследования личности с химической зависимостью является анализ психологических особенностей, которые могут привести к развитию зависимости. Это включает в себя изучение личностных черт, таких как низкая самооценка, неустойчивость эмоций, стремление к риску и т.д.

Также важно учитывать возможное наличие психологических расстройств, таких как депрессия, тревожность, посттравматический стрессовый синдром и другие.

Другим важным аспектом исследования является анализ социокультурного контекста, в котором развивается химическая зависимость [2].

Факторы, такие как семейная среда, общественное окружение, доступность вещества и другие, могут оказывать значительное влияние на формирование личности и развитие зависимости. Поэтому необходимо учитывать все аспекты социокультурного фактора при изучении личности с длительной химической зависимостью.

Важно проводить исследования, направленные на выявление эффективных методов помощи и поддержки для людей с химической зависимостью.

Психотерапия, медикаментозное лечение, групповая поддержка и другие методы могут быть эффективными инструментами для помощи зависимым людям в преодолении своих проблем.

Исследование личности с длительной химической зависимостью является важным направлением работы психологов, психиатров и наркологов.

Понимание психологических особенностей зависимых людей поможет разработать более эффективные методики лечения и реабилитации. Важно помнить, что каждый человек уникален, и подход к изучению его личности должен быть индивидуализированным и комплексным [3].

Одним из основных методов исследования личности с химической зависимостью является клиническое наблюдение.

Психологи, психиатры и наркологи могут проводить наблюдение за поведением, эмоциональным состоянием и мыслительными процессами человека с химической зависимостью. Это позволяет выявить особенности личности, связанные с зависимостью, определить степень воздействия зависимости на личность, выявить наличие сопутствующих психологических и психиатрических расстройств, а также определить эффективные методы помощи.

Другим важным методом исследования является психологическое тестирование. С помощью различных психологических тестов можно оценить личностные черты, мотивы, ценности и другие аспекты личности человека с химической зависимостью. Тесты могут помочь выявить факторы, способствующие развитию зависимости, а также определить индивидуальные особенности личности [4].

Широко используется метод интервьюирования. Проведение интервью с людьми, страдающими от химической зависимости, позволяет получить более глубокое понимание их личности, мотивации, проблем и потребностей. Проведение беседы с пациентом позволяет более глубоко понять его мотивацию, проблемы, потребности и цели. Интервью помогает установить доверительные отношения с исследуемым и выявить ключевые аспекты его личности, определить направления работы по преодолению зависимости.

Кроме того, существуют методы нейропсихологического исследования, которые позволяют изучать изменения в мозге у людей с химической зависимостью. С помощью нейропсихологических тестов и нейрообразовательных методик можно выявить патологические изменения в мозге, связанные с употреблением веществ, определить индивидуальные особенности функционирования мозга [5].

Приемы работы психолога с личностью с длительной химической зависимостью являются ключевым элементом успешной реабилитации и лечения человека, страдающего от зависимости.

Химическая зависимость оказывает серьезное воздействие на психику и поведение человека, поэтому специалисты должны использовать специальные методики и подходы для работы с такими пациентами.

Одним из основных приемов работы психолога с личностью с длительной химической зависимостью является построение доверительных отношений.

Пациенту, страдающему от зависимости, часто не хватает доверия к окружающим и к самому себе. Психолог должен создать атмосферу поддержки, понимания и безусловной принятия, чтобы пациент мог открыться и начать работу над своей проблемой.

Важным приемом работы с личностью с химической зависимостью является разработка индивидуализированного плана лечения и реабилитации. Каждый пациент уникален, и его проблемы и потребности могут различаться. Психолог должен учитывать индивидуальные особенности пациента, его мотивацию, цели и жизненные обстоятельства при разработке плана помощи [6].

Индивидуализированный план лечения и реабилитации для личности с химической зависимостью должен разрабатываться с учетом конкретных потребностей и особенностей каждого человека.

Ниже приведен пример общего плана, который может быть адаптирован под конкретного клиента:

1. Оценка и диагностика:

– Провести детальное обследование и оценку состояния клиента, включая физическое и психическое здоровье, уровень зависимости, наличие сопутствующих психологических проблем.

– Составить индивидуальный план лечения на основе полученных данных.

2. Медикаментозное лечение:

– При необходимости начать медикаментозное лечение для уменьшения симптомов отмены и контроля желания употребления веществ.

3. Психотерапия:

– Назначить индивидуальные сессии психотерапии, включая гештальт-терапию, когнитивно-поведенческую терапию или другие подходы, направленные на работу с зависимостью.

– Проводить групповые сессии для поддержки и обмена опытом с другими людьми, страдающими от химической зависимости.

4. Реабилитация:

– Включить в план реабилитационные мероприятия, такие как физические упражнения, занятия йогой или медитацией для повышения самосознания и управления стрессом.

– Предоставить информацию о группах поддержки и ресурсах для восстановления после зависимости.

5. Поддержка после завершения программы:

– Разработать план поддержки после завершения программы лечения, включая регулярные контрольные встречи с терапевтом или участие в группах поддержки.

– Обеспечить доступ к ресурсам для продолжения работы над восстановлением и предотвращением рецидива.

6. Мониторинг и коррекция:

– Проводить регулярный мониторинг состояния клиента и эффективности проводимых мероприятий, корректируя план лечения при необходимости.

Важно помнить, что успешное преодоление химической зависимости требует комплексного подхода и индивидуализированного подхода к каждому человеку.

Другим важным приемом работы с личностью с химической зависимостью является проведение психотерапевтических сессий.

Например, Джейн Смит, лицензированный психотерапевт, работала с двумя клиентами: Джоном и Сарой. Оба они столкнулись с проблемой зависимости от алкоголя и наркотиков, и обратились к Д. Смит за помощью в преодолении этой зависимости.

Сессия началась с того, что психолог представилась и объяснила цель встречи - помочь им понять и преодолеть их зависимость. Д. Смит создала доверительную атмосферу, где они могли чувствовать себя комфортно и безопасно выражать свои мысли и чувства. Джон и Сара делились своими историями и причинами, по которым они обратились к употреблению веществ.

Вместе они обсудили их стрессовые ситуации, трудности в отношениях и другие факторы, которые могли способствовать их зависимости.

Затем начали работать над развитием стратегий разрешения ситуации. Д. Смит помогала им осознавать свои мысли и чувства, развивать навыки управления стрессом и находить замену вредным привычкам.

Также во время сессии обсуждали планы действий на случай срывов и как вернуться на путь выздоровления.

Психотерапия играет важную роль в лечении химической зависимости, помогая клиентам понять корни своих проблем, развивать стратегии самопомощи и получать поддержку на пути выздоровления. Психотерапия помогает пациенту разобраться в своих эмоциях, мыслях и поведении, выявить причины зависимости и научиться справляться с стрессом и соблазнами [4].

Психотерапия может быть мощным инструментом в борьбе с химической зависимостью и помочь людям вернуть контроль над своей жизнью.

Психолог может использовать различные методики психотерапии, такие как когнитивно-поведенческая терапия, гештальт-терапия, психодинамическая терапия и другие, в зависимости от потребностей пациента.

Например, гештальт-терапия – это направление психотерапии, которое акцентирует внимание на целостности личности, настоящем моменте и взаимодействии между клиентом и терапевтом.

Пример гештальт-терапии в работе с личностью с психической зависимостью может выглядеть следующим образом:

1. Фокус на настоящем моменте: терапевт помогает клиенту обращать внимание на свои ощущения, мысли и поведение в настоящем моменте. Например, клиент может быть приглашен обратить внимание на свои физические ощущения при желании употребить вещество, а затем исследовать эмоции, которые возникают в этот момент.

2. Работа с эмоциями: гештальт-терапия помогает клиентам осознавать и выражать свои эмоции без страха или суда. Терапевт может проводить упражнения по выражению эмоций через движение, звук или рисунок, что помогает клиенту лучше понять свои чувства и их влияние на их поведение.

3. Исследование отношений: гештальт-терапия подчеркивает важность отношений между клиентом и терапевтом. Терапевт может помочь клиенту осознать шаблоны поведения и отношений, которые могут способствовать их зависимости, а также развивать здоровые способы взаимодействия.

4. Использование творческих методов: гештальт-терапия часто использует творческие методы, такие как рисование, игра на музыкальных инструментах или ролевые игры, чтобы помочь клиентам выразить свои чувства и мысли. Эти методы могут быть особенно полезными для работы с личностями с психической зависимостью, так как они могут помочь клиентам найти альтернативные способы самовыражения и расслабления.

В целом, гештальт-терапия может быть эффективным инструментом в работе с личностями с психической зависимостью, помогая им осознавать свои эмоции, развивать здоровые отношения и находить альтернативные способы разрешения трудностей [9].

Психодинамическая терапия может быть эффективным подходом для личности с длительной химической зависимостью, так как она помогает понять глубинные причины зависимости и работать с ними на более глубоком уровне.

Вот как психодинамическая терапия может быть применена в случае длительной химической зависимости:

1. Разбор детства и прошлого опыта: Психодинамическая терапия поможет клиенту рассмотреть свое детство, отношения с близкими людьми и прошлые травмы, которые могли способствовать развитию зависимости.

2. Работа с бессознательными процессами: Терапевт поможет клиенту идентифицировать и осознать бессознательные мотивы и конфликты, которые могут быть связаны с химической зависимостью.

3. Поддержка в разрешении внутренних конфликтов: Психодинамическая терапия поможет клиенту разрешить внутренние конфликты и найти здоровые способы удовлетворения своих потребностей без прибегания к вредным привычкам.

4. Работа с трансфером и контртрансфером: Терапевт будет активно работать с трансфером и контртрансфером, чтобы помочь клиенту понять свои отношения с другими людьми и переносить эти понимания на свои отношения в реальной жизни.

5. Поддержка в процессе изменений:

Психодинамическая терапия может помочь клиенту осознать и преодолеть старые паттерны поведения, развить новые стратегии приспособления и научиться управлять стрессом без прибегания к веществам.

6. Продолжение работы после завершения терапии:

Терапевт может помочь клиенту разработать план поддержки и продолжения работы над собой после завершения терапии, чтобы предотвратить рецидивы и продолжить личностный рост. Психодинамическая терапия требует времени, терпения и открытости со стороны клиента, но может быть очень эффективной для работы с длительной химической зависимостью, помогая клиенту понять глубинные причины зависимости и найти здоровые способы справляться со своими эмоциями и стрессом [7].

Кроме того, психолог может проводить групповые занятия с пациентами, страдающими от химической зависимости. Групповая работа помогает пациентам общаться друг с другом, делиться опытом, получать поддержку и вдохновение от других участников группы. Это способствует формированию новых социальных навыков, укреплению самооценки и улучшению межличностных отношений.

Работа с такими пациентами требует терпения, эмпатии и профессионализма со стороны специалиста, чтобы помочь им преодолеть зависимость и вернуться к здоровой и полноценной жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Айвазова А. Е. Психологические аспекты зависимости. – СПб.: Издательство «Речь», 2003. – 120 с.
2. Ерышев О.Ф., Рыбакова Т.Г., Шабанов П.Д. Алкогольная зависимость: формирование, течение, противорецидивная терапия – СПб.: Элби-СПб, 2002 – 189 с.
3. Вассерман Л.И., Ерышев О.Ф., Клубова Е.Б. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля. – СПб.: Издательство: СПбНИПНИ им. В.М.Бехтерева, 2005. – 50 с.
4. Гоголева А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика. 2-е изд., стер. – М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2003. – 240 с.
5. Горски Т.Т. Остаться трезвым – Руководство по профилактике срыва. – https://knigi-online.pro/book/ostatsya-trezvym-rukovodstvo-po-profilaktike-sryva/.
6. Методики психологической диагностики больных с эндогенными расстройствами. Усовершенствованная медицинская технология. – СПб.: СПбНИПНИ им. Бехетерева, 2007. – 231 с.
7. Мехтиханова Н. Н. Психология зависимого поведения. – М.: ФЛИНТА, 2019 – 165 с.
8. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика. - Мытищи: Издательство «Талант», 1996. – 144 с.
9. Стрельникова Е. А. Психологические особенности зависимой личности. – [Электронный ресурс]. URL: http://www.b17.ru/article/4380/

УДК. 159.99

Собинова Анастасия Владимировна,
аспирантка АНО ВО «Русской христианской гуманитарной академии им. Ф. М. Достоевского» (Россия, Санкт-Петербург)
E-mail: kardiakos@yandex.ru

ОСОБЕННОСТИ РЕСУРСНОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН С ДЕТЬМИ ОТ ОДНОГО И НЕСКОЛЬКИХ БРАКОВ В СИТУАЦИИ РАЗВОДА

В статье рассматриваются особенности ресурсного состояния женщин в период развода, при наличии детей от одного и нескольких браков. Анализируются различия в экономических, психологических, социальных и институциональных ресурсах. Делается акцент на повторность разводов как фактор амбивалентного влияния: с одной стороны – рост адаптивных стратегий, с другой – усиление эмоционального и ролевого напряжения. Обоснована необходимость адресной психосоциальной помощи с учётом количества и качества брачных и родительских опытов.

Ключевые слова: развод, женщины, ресурсы, дети, повторный брак, эмоциональное выгорание, поддержка.

Anastasia V. Sobinova
(Russia, Saint Petersburg)

DIFFERENCES IN WOMEN'S RESOURCES DURING DIVORCE WITH CHILDREN FROM ONE AND MULTIPLE MARRIAGES

The article examines the features of women's resource state during divorce, with the presence of children from one and multiple marriages. The differences in economic, psychological, social, and institutional resources are analyzed. The article emphasizes the repetition of divorces as a factor of ambivalent influence: on the one hand, an increase in adaptive strategies, and on the other hand, an increase in emotional and role stress. The necessity of targeted psychosocial assistance is substantiated, taking into account the quantity and quality of marriage and parental experiences.

Key words: divorce, women, resources, children, remarriage, emotional burnout, support.

Развод остаётся одной из наиболее напряжённых жизненных ситуаций. По силе стресса ученые ставят развод на второе места после внезапной смерти родного или близкого человека. Женщины, которые прошли через развод, оказываются в ситуации утраты привычных форм поддержки и необходимости быстрого адаптивного реагирования. Особенно развод осложняется при наличии одного или нескольких детей, так как разрыв отношений между супругами, как правило, тяжело сказывается, на психике ребенка. Кроме того, воспитание и содержание ребенка требует финансовых затрат, что усиливает негативные последствия развода. Таким образом, наличие детей усиливая экономическое и эмоциональное напряжение, испытываемое женщиной после развода.

В нашей стране и за рубежом актуальность исследования последствий развода увеличивается пропорционально увеличению количества разводов, в том числе разводов в повторном браке. При этом специфика разводов с детьми от одного и нескольких браков до настоящего времени освещалась преимущественно в рамках демографических и социологических исследований, в то время как психологический ракурс требует более глубокого изучения.

Ключевой рамкой настоящего анализа выступает модель Хобфолла – теория сохранения ресурсов (Conservation of Resources Theory, COR), согласно которой стресс возникает в условиях угрозы утраты, реальной потери или недостатка ресурсов. Также применимы подходы Э. Гоффмана к социальной идентичности, понятие «семейной роли» в системной

семейной терапии (Б. Минухин), концепция «третьей смены» (А. Хохшильд) и идеи Л. И. Анциферовой о личностных стратегиях преодоления кризисов.

Женщина в разводе с ребёнком от первого брака существенно отличается по восприятию развода, в силу новизны опыта, а также при первом разводе с ребёнком женщина сталкивается с резким сокращением внешних источников поддержки. Часто утрачиваются жилищные и финансовые ресурсы, уменьшается эмоциональная устойчивость. Социальный статус «разведенной женщины» нередко сопровождается стигматизацией и ролевым перегрузом. Психологически данный этап характеризуется высоким уровнем тревожности, нарушениями сна, снижением самооценки.

Женщина в разводе при наличии детей от разных браков по-иному качественно воспринимает развод, особенно в условиях повторного развода при наличии детей от разных партнёров, что определяет качественно иное ресурсное поле. С одной стороны, появляется опыт, знание системы (например, юридические процедуры), сформированы навыки обращения за помощью. С другой стороны, возрастает риск эмоционального выгорания, усиливается чувство несостоятельности («я снова не справилась»), проявляется кумулятивная нагрузка. Часто возникают конфликты внутри расширенной семьи (дети от разных браков, два и более бывших супруга, разные ожидания и стили воспитания), психологически – это состояние высокой неопределённости при одновременно более прагматичном подходе к взаимодействию с системой.

Таблица «Сравнительный анализ особенностей ресурсного состояния женщин в разводе при наличии детей»

Ресурс	Первый развод (1 ребёнок)	Второй развод (несколько детей от разных браков)
Экономический	Резкое снижение доходов, материальная нестабильность	Рост расходов, необходимость учета интересов нескольких детей и бывших
Психологический	Травма, утрата, тревожность, растерянность	Осознание и рефлексия, но высокий риск эмоционального выгорания
Социальный	Потеря поддержки, одиночество, необходимость самоопределения	Расширение социальной сети, но «усталость» от отношений и обязанностей
Институциональный	Новизна процедур, непонимание своих прав и обязанностей	Опыт участия в правовых процессах, навыки обращения за поддержкой
Навыки выживания	Формирование стратегии выживания, освоение новой роли	Комплексное управление жизнью, стратегическое планирование, перегруз

Таким образом, развод нельзя рассматривать как однородный кризис. Повторный развод – это не только опыт, но и травма второго уровня, особенно если женщина не успела восстановиться после первого. Часто именно женщины с несколькими детьми от разных браков сталкиваются с повышенным ощущением вины, сомнениями в себе, экзистенциальным вопросом: «Почему снова?». Тем не менее, их ресурс может быть более гибким, основанным на личностной зрелости, привычке к ответственности и навыках мобилизации поддержки.

В этой связи, мы можем говорить о том, что необходима дифференцированная психологическая помощь, учитывающая опыт разводов, количество детей и структуру семьи.

Важно развивать программы групп поддержки и тренингов по преодолению повторного развода, где можно интегрировать опыт в личностное развитие.

Социальные службы должны адаптировать механизмы помощи к женщинам с детьми от нескольких браков, учитывая мультисемейную специфику.

Повторные разводы требуют не только юридической, но и экзистенциальной поддержки, связанной с восстановлением чувства самоценности и доверия к себе.

Повторный развод с детьми от разных браков – это особый тип жизненного испытания, требующий признания его комплексности. Такие женщины обладают уникальным сочетанием уязвимости и компетентности. Их ресурсы находятся в динамике – между истощением и восстановлением. Поддержка на этом этапе должна учитывать, как травматический след, так и потенциальную силу, рождающуюся в процессе адаптации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Хобфолл С. Теория сохранения ресурсов и стресс // Журнал прикладной психологии. – 2020. – №3. – С. 45–60.
2. Анциферова Л.И. Психология личности в переходный период. – М.: Изд-во МГУ, 2019.
3. Минухин С. Семья и семейная терапия. – СПб.: Питер, 2020.
4. Хохшильд А. Вторая смена. – М.: Новое литературное обозрение, 2021.
5. Гоффман Э. Представление себя другим в повседневной жизни. – М.: Канон+, 2022.
6. Кон И.С. Психология ранней взрослости. – М.: Наука, 2020.
7. Карабанова О.А. Психология семейных отношений. – М.: Академия, 2021.

УДК 159.9

Клюев Станислав Владимирович,
аспирант АНО ВО «Русская христианская гуманитарная академия им. Ф. М. Достоевского», священник (Россия, Санкт-Петербург)
E-mail: advokat.udm@mail.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА РОДИТЕЛЯ, ОТЧУЖДАЕМОГО ОТ СВОЕГО РЕБЕНКА, И РЕСУРСЫ ДЛЯ ЕЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ

В статье рассматривается феномен отчуждения («делания» чужим для ребенка) родителя и иных членов семьи ребенка в условиях высокого конфликта и раздельного проживания родителей, как правило, после развода. Возникающий у ребенка психологический синдром отчуждения семьи влечет искажение восприятия целевых (отчуждаемых) родственников, утрату эмпатии к ним, негативные эмоции, отвержение, отказ от контактов с ними, разрушение детско-родительской привязанности. В основе синдрома лежат повышенная внушаемость ребенка, конфликт лояльности и индуцирование значимыми взрослыми из актуального окружения негативного отношения к отдельно проживающим членам семьи ребенка. Неизбежной ответной реакцией на синдром у ребенка становятся психологическая травма отвергаемого родителя, при живом ребенке фактически утрачивающего возможность контактировать и общаться с ним, заботиться о нем, воспитывать его, передавать ему свой жизненный опыт, влиять на формирование его характера и мировоззрения, участвовать в развитии его личности.

Ключевые слова: отчуждение родителя, отчуждение семьи, индуцирование негативного отношения к родителю, травма отчуждаемого родителя, бесправное горе, неоднозначные потери.

Stanislav V. Klyuev
(Russia, Saint Petersburg)

THE PSYCHOLOGICAL TRAUMA OF A PARENT ALIENATED FROM THEIR CHILD, AND THE RESOURCES TO OVERCOME IT

The article examines the phenomenon of alienation ("making" a stranger to a child) of a parent and other family members of a child in conditions of high conflict and separation of parents, as a rule, after divorce. The psychological syndrome of family alienation that arises in a child entails a distortion of the perception of target (alienated) relatives, loss of empathy for them, negative emotions, rejection, refusal to contact them, destruction of child-parent attachment. The

syndrome is based on the increased suggestibility of the child, the conflict of loyalty and the induction by significant adults from the actual environment of a negative attitude towards the separately living family members of the child. The inevitable response to the syndrome in a child is the psychological trauma of a rejected parent, who, with a living child, actually loses the opportunity to contact and communicate with him, take care of him, educate him, transfer his life experience to him, influence the formation of his character and worldview, participate in the development of his personality.

Key words: alienation of a parent, alienation of a family, inducing a negative attitude towards a parent, trauma of an alienated parent, disenfranchised grief, ambiguous losses.

Начиная с последней четверти XX века, все большее внимание и со стороны науки, и со стороны юридической и психологической практики, стало уделяться патологической форме адаптации ребенка в ситуации развода (расставания) родителей, проявляющейся в отвергающем отношении ребенка к одному из родителей и иным членам семьи. Обратной стороной этого поведения, как правило, становился «патологический союз» ребенка с другим, «предпочитаемым» родителем. Для описания такой инверсии отношения ребенка к одному из родителей исследователями за рубежом с 1976-2020 использовалась различная терминология, в том числе: «настроенные дети» (Judith Wallerstein and Joan Kelly), «дети с «сильным союзом» (Janet Johnston and colleagues), «синдром отчуждения родителя» (Richard Gardner), «синдром злонамеренного родителя, связанный с разводом» (Ira Turkat), «патологическое отчуждение» (Richard Warshak), «отчуждение родителя» (Demosthenes Lorandos, William Bernet, and Richard Sauber), «принудительное отчуждение семьи» (Waquim Bruna Barbieri), «индуцированное отчуждение родителя» (Wilfrid von Boch-Galhau), то отечественные специалисты тяготеют к оперированию терминами «конфликт лояльности», «интрапсихический конфликт», «индуцированное состояние», «индуцирование негативного отношения к отдельно проживающему родителю».

В рамках исследований, проведенных специалистами Национальной ассоциации исследователей синдрома отчуждения родителя (НАИСОР), созданной в 2020 году при Санкт-Петербургском институте психологического консультирования, проанализированы кейсы более 300 семей, столкнувшимся с феноменом отчуждения родителя и его последствиями.

Положенная на общую структуру и схему развития психологического синдрома, предложенную профессором А. Л. Венгером, феноменология отчуждения родителя и иных членов семьи ребенка позволяет понять структуру, механизм возникновения и развития психологического синдрома отчуждения семьи, который определяется нами как устойчивый неблагоприятный вариант психического развития ребенка, при котором аномальное состояние психики ребенка обусловлено воздействием на него ряда психосоциальных факторов, включая психогенное индуцирование негативного отношения к родителю и (или) иным членам семьи и иные модели отчуждающего поведения со стороны значимых для ребенка взрослых, основными проявлениями которого являются патологическое слияние с инициатором отчуждения (индуктором, алиенатором) и необоснованное отвержение отчуждаемого (целевого) члена семьи ребенка (вплоть до полного прекращения контактов с ними).

Источниками психологического синдрома отчуждения семьи являются значимые для ребенка взрослые из числа его актуального окружения. Специфическое межличностное взаимодействие ребенка и индуктора отчуждения (алиенатора) выражается в применении последним тех или иных моделей отчуждающего поведения, направленных на «выдавливание» из жизни ребенка второго родителя и (или) иных членов семьи ребенка. Такие модели можно условно объединить в две группы: во-первых, относящиеся к формам родительского гейткипинга; во-вторых, представляющих собой способы психологического индуцирования ребенку негативного отношения к целевым (отчуждаемым) членам семьи. Их объединяет единая цель – желание «искусственно переформатировать» представления ребенка о социальном мире и о своем месте в нем, создать искаженную реальность «новую семейную историю», разрушить прежние связи и привязанности, включая столь значимые для каждого ребенка связи с родителями, сиблингами, прародителями, членами расширенной семьи ребенка, «запрограммировать» ребенка на неадекватное отношение к родителю и к иным членам семьи.

Психологический профиль ребенка характеризуется повышенной внушаемостью и некритическим восприятием информации, предоставляемой ему значимыми взрослыми; повышенной зависимостью, низким уровнем самостоятельности. Ребенок начинает характеризоваться особо высокой идентификацией себя в качестве «надежного союзника» взрослого индуктора, являющегося инициатором отчуждения, и выраженным противопоставлением себя целевым (отчуждаемым) членам своей семьи.

Особенности деятельности ребенка при возникновении синдрома отчуждения проявляются на когнитивном, аффективном и поведенческом уровне. Ребенок начинает демонстрировать неадекватное, избегающее и отвергающее отношение к нему, что и составляет главную особенность его деятельности, на постоянной основе избегает контактов с целевыми (отчуждаемыми) членам семьи, высказывается негативно о них, позволяет себе демонстративное пренебрежение ими, клевету, оскорбления, враждебность в их адрес. Враждебность ребенка не имеют под собой оснований, а «объясняется» самим ребенком через приведение слабых, непропорциональных и абсурдных причин. Поразительным образом ребенок утрачивает эмпатию и перестает чувствовать вину за ненависть, злословие и агрессию в адрес отчуждаемых членов семьи. Основная особенность деятельности отчужденного ребенка состоит в том, что его самостоятельность в действиях и в принятии решений в отношении целевых членов семьи постоянно снижается, а в дальнейшем исчезает полностью.

«Закольцовкой» синдрома выступает положительная реакция социума (представители которого в таком случае становятся соучастниками отчуждения ребенка от родителя и иных членов семьи ребенка), придающая устойчивость психологическому синдрому. Синдром отчуждения семьи на определенном этапе становится патологизирующим, способствуя возникновению и развитию у ребенка психических дисфункций и соматических заболеваний. Состояние отчуждения ребенка от собственной семьи растягивается на годы и десятилетия, в течение которых ребенок может быть равнодушен к самому факту жизни или смерти своего родителя, дедушки, бабушки, брата или сестры. Вырастая, такие дети почти всегда не восстанавливают полноценных отношений с целевым (отчуждаемым) родителем.

Отдельный исследовательский интерес представляет психологическая травма родителей, которых их собственные дети, «настроенные» взрослыми, начинают отвергать, отказываются с ними контактировать, общаться. Целевые (отчуждаемые) члены семьи и родитель-мишень в процессе их отчуждения от ребенка – это социальная группа, ранее в России никогда не являвшаяся объектом научных исследований. Психотравматизация таких родителей носит очень выраженный характер и зачастую превышает возможности (защитные ресурсы) психики человека, а прохождение стадий горевания имеет ряд особенностей. Особенно сложно в условиях высоко конфликтного развода и раздельного проживания родителей протекает горевание у отчуждаемых от их собственных детей матерей.

Отчуждение родителя описывается целевыми родителями как самое худшее и болезненное переживание, которое когда-либо случалось с ними в жизни. Это скорбь по ребенку, который все еще жив. Они описывают свое горе как горе без помощи или понимания со стороны других людей, включая родных и друзей. Переживание ими горя отличается безнадежностью и невозможностью его выразить (т.н. «бесправное горе») – когда человек чувствует потерю, но он не может выразить это горе, потому что оно не является социально признанным. Люди страдают от бесправного горя, когда их потери игнорируется, сведены к минимуму, или должны скрывать свои чувства от потери, отвергаются, критикуются другими людьми, которые не понимают ситуации; они не получают никакой поддержки; им невозможно выразить свое горе или отчаяние; реакция окружающих передает их неверие в происходящее, упрек или осуждение; поэтому потери и/или отдельные реакции происходят в контексте стигмы [6].

В описании последствий отчуждения их детей от них целевые родители указывают на переживание шока, отчаяния, растерянности, одиночества, безнадежности, гнева, страха, печали, разочарования, вины и стыда. Целевые родители страдают депрессией, повышенной тревожностью, посттравматическим стрессовым расстройством, потерей самоуважения.

Практически все 100% целевых родителей описали различные психологические проблемы, возникшие у них в ответ на отчуждение их детей от них. Наиболее распространенными поведенческими проблемами были нарушения сна (43%), мысли или попытки самоубийства (свыше 1/4), проблемы со здоровьем в целом, потеря веса, головные боли. Несколько участников заявили, что они пытались покончить с собой.

60% от общей выборки целевых родителей отметили, что отчуждение родителей повлияло на их финансовые возможности и их способность работать и вести предпринимательскую деятельность. Почти все отмечали факт потери огромных денежных сумм, потраченных на гонорары адвокатам, судебные расходы, алименты на детей, производство экспертиз, оплату труда специалистов-психологов. Многие отметили реальность угрозы потерять свои рабочие места либо из-за количества времени, проведенного в судах, иных органах, в дороге к новому месту жительства ребенка и обратно.

Совладанию со стрессом отчуждаемых родителей способствовали, во-первых, религиозная вера, психологические консультации по горячей телефонной линии, участие в работе групп самопомощи отчуждаемых родителей.

Как показывают зарубежные исследования, целевые родители испытывают сильную душевную боль от потери детей, и терпят огромное горе, поскольку дети еще живы, но потеряны для них [5, 11]. Наиболее значимой потерей для родителей является потеря их детей и их родительской идентичности [9]. Отчуждаемые родители нередко теряют социальные контакты, работу, способности формировать или поддерживать новые отношения [8, 10]. Наблюдается «эпидемия самоубийств» среди разведенных родителей без детей в их жизни [7, 15]. Горе и сердечная боль, которые испытывают родители, не имеющие возможности контакта или нормальных отношений со своими детьми, сравнивались ими с горем и страданием от смерти ребенка, но без поддержки этого горя со стороны окружающих [1, 5].

Психологическая травма отчуждаемых родителей относится к категории неоднозначной потери – самому тяжелому типу потерь. Особенность такой потери в том, что она является результатом неясной для окружающих и самого отчуждаемого родителя ситуации, и остается, во-первых, непризнанной, а во-вторых, у нее отсутствует возможность разрешения, окончания ситуации с ритуалами поддержки [4]. Люди, страдающие от неоднозначных потерь, подвергаются общественной критике и остаются с проблемой один на один, изолированные и обманутые, между надеждой и отчаянием.

ЛИТЕРАТУРА

1. Baker A.J.L., Fine P.R., La Cheen-Baker A. Restoring Family Connections: Helping Targeted Parents and Adult Alienated Children Work through Conflict, Improve Communication, and Enhance Relationships. - Rowman & Littlefield Publishers, Incorporated, 2020. - 192 p.
2. Baker A.J.L., Sauber S.R. Working with Alienated Children and Families: A Clinical Guidebook. - Routledge, 2013. - 296 p.
3. Bernet W., Judge Don R. Ash Children of Divorce: A Practical Guide for Parents, Therapists, Attorneys, and Judges. - Krieger Publishing Company, 2007. - 196 p.
4. Boss P. The context and process of theory development: The story of ambiguous loss // Journal of Family Theory & Review. - 2016. - №8. - P. 269-286.
5. Gardner R.A. Academy Forum // Journal of Child and Family Studies. - 2001. - №45(1). - P. 10–12.
6. Knight C., Gitterman F. Ambiguous Loss and Its Disenfranchisement: The Need for Social Work Intervention // Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services. - 2018. - P. 1-10.
7. Kposowa A. Divorce and suicide risk // Journal of Epidemiology and Community Health. - 2003. - P. 993-995.
8. Kruk E. Collateral damage: The lived experiences of divorced mothers without custody // Journal of Divorce and Remarriage. - 2010. - №51 (8). - P. 526-543.

9. Kruk E. Divorced fathers: Children's needs and parental responsibilities. - Halifax: Fernwood Publishing, 2011. - 121 p.
10. Kruk E. Parental and social institutional responsibilities to children's needs in the divorce transition: Fathers' perspectives // Journal of Men's Studies. - 2010. - №18 (2). - P. 159-178.
11. Lee-Maturana S., Matthewson M.L., Dwan C. Targeted Parents Surviving Parental Alienation: Consequences of the Alienation and Coping Strategies // Journal of Child and Family Studies. - 2020. - №29(2). - P. 2268–2280.
12. Lorandos D., Bernet W. Parental Alienation – Science and Law. - Charles C Thomas Pub Ltd, 2020. - 682 p.
13. PASG Resources // PASG URL: https://www.pasg.info/resources/ (дата обращения: 21.02.2024).
14. Paul R.F., Baker A.J.L. Surviving Parental Alienation: A Journey of Hope and Healing. - Rowman & Littlefield Publishers, Incorporated, 2014. - 184 p.
15. Sher L. Parental alienation and suicide in men // Psychiatria Danubina. - 2015. - №27. - P. 288-289.
16. Warshak R.S. Divorce Poison: How to Protect Your Family from Badmouthing and Brainwashing. - William Morrow Paperbacks, 2010. - 352 p.
17. Адмакина Т. А. Проективные маркеры психогенного индуцирования в рисунках детей в ситуации судебной психолого-педагогической экспертизы // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2022. – Т. 19. № 2. – С. 373–381.
18. Ваким Б. Б. Принудительное семейное отчуждение: новые данные и новые мнения относительно отчуждения от родителей. Часть I // Психология и право. – 2019. – Том 9. – № 1. – С. 96–110. – [Электронный ресурс] doi:10.17759/psylaw.2019090107.
19. Венгер А. Л. Психологические синдромы: подходы к построению содержательной диагностики развития // Культурно историческая психология: журнал. – 2014. – № 1. – С. 20–25.
20. Венгер А. О. Структура психологического синдрома // Вопросы психологии: журнал. – 1994. – № 4. – С. 89–92.
21. Гульдан В. В., Сухотин А. А., Сушкова Е. Ю., Токарева Г. М. Проблема индуцирования негативного отношения ребенка к одному из родителей в судебных спорах // Вопросы психологии. – 2019. – №3. – С. 41-50.
22. Клюев С. В. Отчуждение семьи как актуальная проблема современного общества: психологические и правовые аспекты: сборник трудов конференции. // Социокультурные и психологические проблемы современной семьи: актуальные вопросы сопровождения и поддержки: материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф. (Тула, 15 нояб. 2022 г.) / редкол.: Н.А. Степанова [и др.] – Чебоксары: ИД «Среда», 2022. – С. 371-379.
23. Русаковская О. А., Сафуанов Ф. С., Харитонова Н. К. Психологическая адаптация детей после развода родителей в зарубежных исследованиях // Российский психиатрический журнал. – 2011. – № 1.

УДК 159.9

Якутова Оксана Викторовна,
практический психолог, магистрантка АНО ВО «Русская христианская гуманитарная академия им. Ф. М. Достоевского» (Россия, Пермь)
E-mail: glknoksana@mail.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ ЖЕНЩИН, ПЕРЕЖИВШИХ ДЕТСКУЮ ТРАВМУ КАК ДЕТЕРМИНАНТУ РАКА МАТКИ И МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Данная статья посвящена изучению личностного потенциала и ресурса женщин, которые выздоровели после заболевания раком матки и молочной железы. В научной психологической среде отмечается, что последние годы характеризуются увеличением количества женщин, страдающих раком матки и молочной железы. За последние 8 лет прирост заболеваний раком молочной железы составил 32,6%, раком матки – 41,3%. Несмотря

на значительный вклад медицины в развитие методов лечения онкозаболеваний, тенденции к снижению количества заболевших женщин не наблюдается. Поэтому современными учеными (Тарабрина Н. В., Тхостов А. Ш., Молодецких А. Н., Папырин В. Д.) исследуется вероятность того, что онкозаболевания могут носить психологическую природу и если человек получает психологическую помощь, то у него формируется дополнительный ресурс для преодоления заболевания.

Ключевые слова: ресурс, психологические практики, установки, вера в себя.

Oksana V. Yakutova
(Russia, Perm)

PSYCHOLOGICAL RESOURCES FOR WOMEN WHO HAVE EXPERIENCED CHILDHOOD TRAUMA AS A DETERMINANT OF UTERINE AND BREAST CANCER

This article is devoted to the study of the personal potential and resource of women who have recovered from uterine and breast cancer. In the scientific psychological environment, it is noted that recent years have been characterized by an increase in the number of women suffering from uterine and breast cancer. Over the past 8 years, breast cancer has increased by 32.6% and uterine cancer by 41.3%. Despite the significant contribution of medicine to the development of cancer treatment methods, there is no downward trend in the number of women who become ill. Therefore, modern scientists (Tarabrina N. V., Tkhostov A. Sh., Molodetskikh A. N., Papyrin V. D.) the probability that oncological diseases can be of a psychological nature is being investigated and if a person receives psychological help, then he has an additional resource to overcome the disease.

Keywords: resource, psychological practices, attitudes, self-belief.

Один из основоположников психосоматической медицины Ф. Александер установил, что «тому или иному соматическому расстройству соответствует свой тип внутриличностного конфликта, который неизбежно возникает у женщин, переживших детскую травму и как ее следствие – рак матки и молочной железы» [1, с.13-14].

Интрапсихический конфликт в теории З. Фрейда рассматривается как неразрешимое противоречие между структурами личности. Причинами интрапсихического конфликта могут быть жизненные обстоятельства, требующие принятия сложного решения, установки, принципы, представления о жизни, ценности, психологические защиты и даже механизмы совладания со стрессом [6].

В данной статье будет рассмотрена психологическая помощь, способствующая процессу выздоровления женщин с раком матки и молочной железы и возможные психологические практики, с помощью которых можно повысить ресурсные возможности психики при совладании с заболеванием у женщин среднего возраста.

Говоря о стрессе, как факторе психической травмы, важно отметить, что одна из форм ухода от проработки травмы – это уход в болезнь. Классическая психодинамическая теория говорит о феномене концептуального диссонанса, основным содержанием которого является такая проработка травмы, при которой происходит «замораживание боли». Проживание стрессовой ситуации может быть благоприятной почвой для развития внутриличностного конфликта и в дальнейшем онкозаболевания [3, с. 201].

Продолжая идеи З. Фрейда, венгерский психоаналитик Ш. Ференци писал, что детская травма в большинстве случаев является следствием грубого и жесткого обращения с ребенком. Ш. Ференци анализируя детские травмы, выделял в качестве одной из основных причин отношение родителей к ребенку и поведение родителей при ребенке. Он считал, что недостойное поведение родителей или других взрослых, вызывает сильное возбуждение в слабой психике ребенка. Чтобы справиться с этим возбуждением ребенок вынужден или подавлять его, уводя на уровень физического тела или искать новые формы проживания стрессовых моментов [7].

В школе объектных отношений, конкретизируемой в работах Д. Винникота, М. Кляйн, О. Кернберга, психическая травма ребенка рассматривается в контексте взаимоотношений с матерью. Согласно учению Д. Винникота, психическая травма не имеет внутренних предпосылок, она приходит извне. М. Кляйн рассматривает психическую травму как некое расщепление «Я», происходящее из-за борьбы любви и ненависти.

Большое внимание причинно-следственной связи между детскими травмами и развитием рака матки и молочных желез у женщин, уделяли представители психосоматического направления в психологии. Теоретиком психосоматики признан психоаналитик Ф. Александер [1]. Его работы, как и работы А. Тхостова [5], Котельникова, Е. Калмыкова, М. Падун, Ф Данбар, доказывают влияние детской травматизации на развитие заболеваний женской репродуктивной функции во взрослом возрасте. Причинами могут быть алекситимия, непрожитые негативные эмоции – гнев, злость, ненависть, раздражение, ощущение отверженности, отсутствие радости в жизни.

Существующие диагностические исследования позволяют говорить о необходимости терапевтической работы с женщинами, страдающими раком матки и молочной железы именно психологическими методами, что позволяет больным как можно дольше оставаться в ремиссии и быстрее выздоравливать.

С чего можно начать работу с онкобольными женщинами? Если исходить из теории психосоматики, то нужна диагностика бессознательных импульсов и установок, приводящих к развитию болезни. Среди методов исследования эффективно ведет себя практика К. Г. Юнга «Ассоциации» [8]. Выполнение практики не требует от больной женщины значительных усилий, но результат иногда бывает весьма ошеломляющим. Так у одной из женщин (назовем ее Анна), выполнивших эту практику, результат звучал как «нежелательный ребенок». И на протяжении выполнения всей практики она неоднократно писала ассоциации, связанные с взаимоотношениями в родительской семье, а именно с матерью.

Дальнейшая работа с Анной требовала проработки именно детско-родительских отношений и детской травмы отвержения со стороны матери. Психолог изучал социально-биографические данные больной, генограмму семьи, историю зачатия и рождения женщины, выяснилось, что онкозаболевание является результатом установки на саморазрушение и самоуничтожение, сформированной у матери больной женщины, которая планировала отказаться от ребенка.

Потребовалась длительная работа с пациенткой с участием онкопсихолога и психосоматолога, которая была построена на применении методов арт-терапии, КПТ, эмоционально-образной терапии. Курс работы с Анной длился 6 месяцев, с периодичностью один раз в 10 дней пациентка посещала психолога. Была проработана с помощью арт-терапии травма отвержения клиентки матерью. В качестве основных техник применялись рисунок себя, рисунок состояния, упражнение «Моя жизнь как…». В процессе работы над практиками пациентка задавала много вопросов, эмоционально реагировала на упражнение «Моя жизнь...». Эмоции выражались бурно через слезы, гнев, злость, обиду. С помощью практики арт-терапии пациентке удалось выразить скрытые негативные эмоции по отношению к матери, проявить любовь к себе, научиться рефлексировать, понимать свои личностные ресурсы, распоряжаться ими в случае необходимости, главное – знать о том, что ресурсов для выздоровления у нее достаточно.

После работы методом арт-терапии Анна работала с психологом методом когнитивно-поведенческой терапии. В ходе коррекционной работы было важно задать локус концентрации внимания не на проблеме пациентки – течении онкологического заболевания (эта проблема может оказаться неразрешимой), а на непреходящей ценности ее «Я» как человека, в какой бы ситуации этот человек ни оказался, и на поиске физических и психических возможностей организма.

Метод когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) реализовывался через поиск «автоматических мыслей», которые «заводят» болезнь. Авторы КПТ, Аарон и Джудит Бек, среди всех возможных психологических проблем, с которыми работает данный метод называли и онкозаболевания. В качестве техник КПТ для работы с Анной применялись техники выявления автоматических мыслей, коррекция автоматических мыслей, переформулирование, реатрибуция. Анна выполняла домашнее задание. В результате работы удалось изменить автоматические мысли Анны относительно результата лечения. До применения практики КПТ Анна думала о том, что все лечение бесполезно и с ней все-равно

случится самое страшное. Применение техники позволило заменить мысль «лечение бесполезно» на более позитивные установки [2].

Проводилась также работа с установками в области здоровья. Психолог смог найти установку «Не живи» и проработать ее с Анной путем замены установки, формирования новых нейронных связей, которые позволяют Анне следовать установке о том, что «болезнь излечима».

Среди направлений работы с Анной выделялись следующие: снятие паники и страха и поддержка при первичном диагнозе, мотивирование Анны на лечение, поддержка в ситуации когда она ей было особенно тяжело и она «опускала руки», теряла волю к жизни, к борьбе с болезнью, работали с обидой, а также создавали позитивной эмоциональной обстановки в семье больного.

Таким образом, на примере Анны можно проследить насколько ресурсы и внутренние возможности человека безграничны, если оказать помощь человеку в их раскрытии и осознании своего потенциала.

ЛИТЕРАТУРА

1. Александер Ф. Психосоматическая медицина: принципы и практическое применение. / Пер. с англ. С. Могилевского. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2016. – 352 с.
2. Бек А., Фримен А. Когнитивная психотерапия расстройств личности. – СПб.: ПИТЕР, 2017. – 448 с.
3. Крепелин Э. Введение в психиатрическую клинику. – М.: Высшая школа, 2014. – 120 с.
4. Тарабрина Н. В., Ворона О. А., Курчакова М. С. Онкопсихология: посттравматический стресс у больных раком молочной железы. – М.: Институт психологии РАН, 2010. – 176 с.
5. Тхостов А. Ш. Психология телесности. – М.: Мысль, 2016. – 287 с.
6. Фрейд З. Лекции по введению в психоанализ / Пер. с нем. А. М. Боковикова. – М.: Академический проект, 2019. – 597 с.
7. Ференци Ш. Теория и практика психоанализа. – М.: Просвещение, 2018. – 248 с.
8. Юнг К. Г. Сознание и бессознательное: Сборник. – СПб.: Университетская книга, 2019. – 544 с.

УДК 159.922.63

Бегунская Анна Валентиновна,
магистрантка 1-го курса АНО ВО «Русская христианская гуманитарная академия им. Ф.М. Достоевского» (Россия, Санкт-Петербург)
E-mail: navna85@mail.ru

ПРОБЛЕМА АДАПТАЦИИ ЖЕНЩИН К ВЫХОДУ НА ПЕНСИЮ

Статья посвящена особенностям процесса адаптации женщин к послетрудовому периоду жизни при выходе на пенсию.

Ключевые слова: выход на пенсию, пенсионеры, посттрудовая адаптация, дезадаптация, гендерные различия.

Anna V. Begunskaia
(Russia, Saint Petersburg)

THE PROBLEM OF WOMEN'S ADAPTATION TO RETIREMENT

The article is devoted to the process of adaptation of the elderly to the post-work period of life and the peculiarities of post-work adaptation of women after retirement.

Key words: retirement, pensioners, post-work adaptation, disadaptation, gender differences.

Фактический выход на пенсию с прекращением трудовой деятельности – важное жизненное событие для пожилых людей. Оно влечет за собой изменения во многих сферах

жизни, такие как перемены в социальном статусе и материальном положении, увеличение объема свободного времени, сужение круга общения и т.д. Меняется восприятие человека окружающими и восприятие им самого себя [9, с. 305]. Пожилые люди встречаются с необходимостью решения ряда важных задач, таких как структурирование времени; адаптация к новым социальным ролям; поиск новых сфер приложения активности и т.д. [2, с. 94]. В. Н. Скрыль и С. Ю. Тумакова отмечают, что уход на пенсию и посттрудовой период жизни многими людьми связывается с наступлением старости и приближением смерти, что также влияет на самовосприятие и на образ будущего, и следовательно, перед пожилым человеком встает также задача аутоадаптации [8, с. 89; 9, с. 302].

Ряд авторов, в числе которых Н. С. Гилева, С. Ю. Тумакова, В. Н. Скрыль, называет этот период кризисным, отмечая, что он является естественным и необходимым для решения возрастных задач развития [2, 8, 9]. Однако, как отмечают И. О. Прокопец, М. Т. Ахильгова, Н. Г. Фирсова, не все пожилые люди оказываются психологически готовыми к выходу на пенсию, и это событие становится для некоторых из них психотравмирующим. Даже добровольный уход на пенсию является стрессом, требующим большой мобилизации сил для того, чтобы адаптироваться к жизненным изменениям [1, 6, 11].

Успешность адаптации обусловлена совокупностью внешних (социальных) и внутренних (психологических) факторов. Так, ко внутренним факторам можно отнести: эмоциональную устойчивость, самоконтроль, дисциплинированность, коммуникативные способности; а к внешним факторам: социально-экономическую ситуацию и т.д. [12, с. 123]. Согласно исследованиям Т. Г. Светличной и А. А. Кузнецовой, у большинства пожилых людей в послетрудовой период жизни достаточно высокая степень адаптации, однако около 16 % характеризуются крайне низкими адаптационными возможностями [7, с. 38]. Для людей, испытывающих дезадаптацию, характерен низкий уровень самооценки и эмоционального комфорта, высокий уровень тревоги, проблемы со здоровьем. Будущее представляется им угрожающим [4, с. 210], а окружающая действительность и происходящие в ней события – не поддающимися контролю, что рождает ощущение беспомощности и безнадежности [3, с. 170].

Для демографической ситуации в России характерно неуклонное увеличение доли лиц пенсионного возраста в общей численности населения. По прогнозам к 2055 году доля пожилых людей составит около 40% [5, с. 38]; при этом, вследствие более ранней мужской смертности, число женщин пожилого и старческого возраста над мужчинами превалирует [10, с. 72]. Вследствие этого изучение процессов, характерных для возраста поздней взрослости приобретает все большую значимость. Следует отметить, что, хотя рассмотрению проблем, связанных с фактическим уходом на пенсию, посвящено большое количество исследований в сфере социологии, геронтологии и т. д, адаптационные механизмы, позволяющие людям переживать этот кризисный период жизни, и связанные с ним трудности, все еще достаточно редко становятся предметом психологического исследования. Особенно же мало работ, посвященных гендерным особенностям адаптации, в то время как задачи, встающие перед женщинами в послетрудовой период жизни, отличны от мужских. Так, пожилые женщины зачастую вынуждены взять на себя заботу о внуках и о престарелых родителях, как собственных, так и мужа; далее, как уже было сказано, в среднем продолжительность жизни женщин больше продолжительности жизни мужчин, то есть возрастает число женщин, которые сталкиваются с перспективой одинокой старости и вынуждены приспосабливаться сразу к двум новым социальным статусам пенсионерки и вдовы, что затрудняет адаптацию [10, с. 72] и т.д.

В свете всего вышесказанного представляется особенно важным достичь большего понимания особенностей адаптационных проблем послетрудового периода жизни у женщин, что позволит усовершенствовать работу психологических и социальных служб поддержки пожилых людей после выхода на пенсию.

В связи с этим планируется провести исследование процесса адаптации женщин к послетрудовому периоду жизни и адаптационных проблем в этот период с целью разработать программу профилактики кризиса дезадаптации для женщин в послетрудовой период жизни.

Для решения поставленной цели планируется:

1. Дальнейший анализ специальной и научно-методической литературы, который позволит обобщить и систематизировать результаты исследований и необходимые материалы по основам теории адаптации, изучить общие закономерности процесса адаптации пожилых людей к изменениям в послетрудовой период жизни, определить факторы, определяющие адаптационные возможности людей в посттрудовой период, и выявить основные адаптационные проблемы.

2. Далее, с целью получения фактического материала об уровнях адаптации обследуемых предполагается использовать ряд психодиагностических тестов и методик:

- Опросник социально-психологической адаптации К. Роджерса, Р. Даймонда в адаптации А. К. Осницкого, который позволит разделить обследуемых на группы с высоким и низким уровнем адаптации. Методика измеряет такие шкалы, как адаптированность, приятие других, принятие себя, внутренний контроль (интернальность), эмоциональный комфорт.
- Шкала психологического стресса PSM-25 Л. Лемур, Р. Тесье, Л. Филлиона в адаптации Н. Е. Водопьяновой. Методика предназначена для измерения стрессовых ощущений в соматических, поведенческих и эмоциональных показателях.
- Методика «Уровень субъективного контроля» (Locus of control scale) Дж. Роттера в адаптации Е. Ф. Бажина с соавторами, направленная на оценку сформированного уровня субъективного контроля в таких областях как: достижения, в семейные и межличностные отношения, здоровье и др.
- Методика «Индикатор копинг-стратегий» Дж. Амирхана, адаптированная В. М. Ялтонским и Н. А. Сиротой. Данная методика предназначена для диагностики доминирующих копинг-стратегий обследуемых.
- В качестве методов опроса будут использованы анкетирование и полуструктурированное интервью, по форме приближающееся к свободной беседе, что позволит получить дополнительную информацию об индивидуально-психологических особенностях и биографических данных обследуемых (семейное положение, общие сведения об уровне благосостояния, особенности организации времени, субъективная оценка неблагоприятности социально-бытовых факторов, которые воздействуют на обследуемых, и т.д.).

3. Фактический материал, полученный в ходе эмпирических исследований, будет обработан с помощью методов математической статистики.

Эмпирическое исследование предполагается провести на базе социально-досуговых отделений Центра социального обслуживания населения Кировского района Санкт-Петербурга. Для проверки гипотезы будут сформированы экспериментальная и контрольная группы. Экспериментальную группу в количестве от 25 человек составят женщины, недавно вышедшие на пенсию, в контрольную группу предполагается включить женщин пенсионного возраста, продолжающих трудовую деятельность.

Основными критериями при подборе участниц эксперимента будут:

1) соответствие возраста обследуемых границам пожилого возраста (с социальным показателем этого периода в виде наступления пенсионного возраста);

2) добровольность участия в исследовательской программе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ахильгова М. Т. Формы преодоления стресса, вызванного выходом на пенсию // Гуманизация образования. – 2018. – № 3. – С. 87-92.
2. Гилева Н. С. Гендерные различия жизненного кризиса в пожилом возрасте // Наука о человеке: гуманитарные исследования. – 2017. – № 2 (28). – С. 93-98.
3. Ермолаева М. В. Методы психологической регуляции эмоциональных переживаний в старости // Психология старости и старения: хрестоматия. Сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. – М.: Академия, 2003. – С. 164-171.

4. Капидинова С. Б., Закусило Д. С. Гериатрический пансионат: социально-психологические особенности людей пожилого возраста // Форум молодых ученых. – 2018. – № 3 (19). – С. 207-214.
5. Максимова А. А., Маховицкая К. Д., Ничиженова О. В., Соболева Е. В. Проблема одиночества в пожилом возрасте // Вестник Совета молодых ученых и специалистов Челябинской области. – 2016. – № 1 (12). – Т. 2. – С. 38-40.
6. Прокопец И. О. Исследование проблем эмоционального состояния лиц пенсионного возраста, связанных с разными вариантами дальнейшего жизнеустройства // Гуманизация образования. – 2016. – № 5. – С. 64-69.
7. Светличная Т. Г., Кузнецова А. А. Личностные характеристики адаптационных способностей лиц периода поздней взрослости // Экология человека. – 2005. – № 11. – С. 37-41.
8. Скрыль В. Н. К исследованию психологических проявлений предпенсионного кризиса развития // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 6. Философия, политология, социология, психология, право, международные отношения. – 2007. – № 2. – С. 89-93.
9. Тумакова С. Ю. Критерии завершенности посттрудовой адаптации пенсионеров // Социально-гуманитарные знания. – 2018. – № 1. – С. 301-306.
10. Тумакова С. Ю. Семья как фактор посттрудовой адаптации российских пенсионеров // Известия высших учебных заведений. Социология. Экономика. Политика. – 2017. – № 3. – С. 70-74.
11. Фирсова Н. Г. Особенности самооценки людей пожилого возраста после выхода на пенсию // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия Гуманитарные науки. – 2012. – № 24 (143). – Выпуск 16. – С. 218-224.
12. Дзык И. Психосоциальные факторы адаптационного потенциала // Economics, Social and Engineering Sciences. – 2023. – №1. – С. 122-127.

УДК 159.9

Коваленко (Римицан) Доминика Михайловна,
магистрантка АНО ВО «Русская христианская гуманитарная академия им. Ф.М. Достоевского» (Россия, Екатеринбург)
E-mail: miss.kdm95@yandex.ru

ПРОБЛЕМА КОРРЕКЦИИ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

В статье поднимается проблема социальной адаптации и повышенной тревожности младших школьников, подчеркивается важность и актуальность ее решения в условиях коллективной травматизации.

Ключевые слова: тревога, тревожность, травма, младший школьный возраст, страх, родители.

Dominika M. Kovalenko
(Russia, Yekaterinburg)

THE PROBLEM OF CORRECTING THE PERSONAL ANXIETY OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN

The problem of increased anxiety of junior schoolchildren is raised, the importance and relevance of its solution in conditions of collective traumatization is emphasized.

Key words: anxiety, anxiety, trauma, elementary school age, fear, parents,

Несмотря на обширность феномена тревожности у детей младшего школьного возраста и ее достаточной изученности, она сохраняет свое значение для современности. Жизнь исходно травматична и еще никому не удавалось прожить ее без психических травм. Однако стоит заметить, что коллективная травматизация растет, возможно за счет того, что мир развивается противоречиво и слабо прогнозируемо. Так, раньше люди подвергались

психическим травмам изредка и в каком-то локальном месте, то сейчас, в силу развития средств массовой информации, мы все становимся свидетелями и участниками различных психических травм практически ежедневно.

Травмы становятся обычным явлением современной жизни и развитие детей происходит на фоне или в непосредственно травмоопасной среде. Тревожность, эмоциональная неустойчивость представляют собой одну из первостепенных проблем современной цивилизации, основную характеристику современного социума, наполненного травматичным социумом.

Д. Калшед, вслед за З. Фрейдом, использует слово «травма» для обозначения всякого переживания, которое вызывает непереносимые душевные страдания или тревогу. Отличительной чертой травмы является переживание невыразимого ужаса перед угрозой растворения «связного Я» [11]. «На момент травмы [ребенок] полностью беспомощен. Будучи не в силах защитить себя, он зовет на помощь, но никто не приходит... Воспоминания об этом опыте пронизывают все последующие отношения...» [Herman, 1992, p.137].

Вопрос тревожности в психологии на протяжении многих лет не теряет своей актуальности, поскольку тревожность многогранна и зависит от большого числа факторов. В современной психологии тревожность рассматривается как:

• «переживание эмоционального дискомфорта, предчувствие грозящей опасности. Тревожность - устойчивой личностное образование, сохраняющееся на протяжении достаточно длительного периода времени» (Попова Т.А., Сулейманова С., 2012);

• свойство личности, предшествующее к возникновению состояния тревоги и восприятию различных безопасных ситуаций как угрожающих [1];

• состояние напряженности (Фомина Л.К., 2014).

Личностная тревожность – это готовность (установка) человека к переживанию страха и волнений по поводу широкого круга субъективно значимых явлений. Данный вид тревожности предполагает собой базисную черту личности, которая формируется и закрепляется еще с раннего детства. Изучением детской тревожности занималось множество ученых, многие из которых, так или иначе, затрагивали эту тему в своих работах. Среди зарубежных исследователей, занимавшихся проблемой тревожности, можно выделить такие имена, как: З. Фрейд, К. Хорни, А. Фрейд, Дж. Тейлор, Р. Мэй, Р. Кэттел, Ч. Спилбергер и другие. В отечественной психологии наиболее известны работы В. Р. Кисловской, А. М. Прихожан, А. И. Захарова, В. М. Астапова, Г. Ш. Габдреевой, К. Р. Сидорова, А. В. Микляевой, Л. М. Костиной.

В генезе личностной тревожности лежит недостающая сформированность или нарушение механизма психологического самоуправления, отмечает Г. Ш. Габдреева. Она имеет собственную побудительную силу и константные формы реализации в поведении с преобладанием компенсаторных и защитных проявлений. Возникновение и закрепление тревожности связаны с неудовлетворением ведущих возрастных потребностей ребенка, которые приобретают гипертрофированный характер. До подросткового возраста тревожность является производной широкого круга семейных нарушений. Механизм закрепления и усиления тревожности представляется как «замкнутый психологический круг», ведущий к накоплению и углублению отрицательного эмоционального опыта, который, порождая в свою очередь негативные прогностические оценки и определяя во многом модальность актуальных переживаний, способствует увеличению и сохранению тревожности [2].

Тревожность младших школьников определяется чрезмерным беспокойством, чувством беспомощности, повышенными требованиями к себе, самокритичностью, низкой самооценкой, выраженной потребностью в поощрении и одобрении взрослых [3]. В отечественной психологии тревожность также с давних пор рассматривалась как проявление неблагополучия, вызванное нервнопсихическими и серьезными соматическими заболеваниями, часто как последствие перенесенной психической травмы.

На настоящий период одной из актуальных проблем, стоящих перед педагогом-психологом, является проблема адекватной постановки заключения об уровне как общего развития личности, так и развития отдельных личностных свойств и состояний. В связи с этим немаловажное практическое значение приобретает проблема исследования и диагностики тревожности [4]. В том случае, если складывается неблагоприятная ситуация для развития ребенка: например, его окружают взрослые люди, подверженные чувству страха и тревоги, или ребенок самостоятельно переживает травмирующий его витальный опыт, тревога трансформируется в тревожность и становиться стабильной чертой характера личности. Этот процесс обычно протекает в возрасте 5–7 лет, в так называемом старшем дошкольном возрасте. [6]. Ближе к 7 и особенно к 8 годам можно уже говорить о развитии тревожности как об определенном эмоциональном настрое с преобладанием чувства беспокойства и боязни сделать что-либо, не так, опоздать, не соответствовать общепринятым требованиям и нормам [6].

В целом большинство исследователей придерживаются подобных взглядов, считая, что причина личностной тревожности может находиться в нарушениях детско-родительских отношений, в системе отношений «мать – ребенок». Авторы активно разрабатывали теории, стараясь обнаружить причинно-следственные связи (А. И. Захаров [6], А. С. Спиваковская [8], Дж. Боулби [5], К. Хорни). Если в раннем детстве ребенок испытывает неуверенность в том, что объект привязанности доступен ему, то согласно Дж. Боулби, формируется тревожное и неопределенное поведение привязанности. Дети, которые считают мир ненадежным, недоступным, враждебным или угрожающим, позже могут испытывать сильную тревожность и формировать поведенческие модели избегания. В данном случае мы имеем дело с травмой привязанности или с травмой развития. По классификации психических травм О. В. Защиринской, это интерперсональные психические травмы, возникающие в результате отношений между людьми (психотравмы межличностных отношений). Психические травмы развития: психотравма привязанности; психотравма детско-родительских отношений; психотравма детского развития (нет условий для нормального психического развития) [9].

Результаты исследований указывают на то, что существует взаимосвязь между паттернами дезорганизованной привязанности у детей и непроработанными травмами их родителей (Lyons-Ruth & Jacobvitz, 1999). Перенесенная в детстве психическая травма влияет на развитие личности, снижая ее познавательную активность, блокирует и искажает эмоциональную включенность в личные и деловые контакты. При психотравматических рецидивах у детей снижается уверенность в себе, чувство принадлежности и одновременно личностной автономии как возможности сохранения самоидентичности. При установлении межличностной коммуникации с новыми людьми обнаруживаются проявления травмареконструкции, при которой окружающие люди и ситуации частично продолжают напоминать ребенку о ранее пережитых событиях. Неспособность регулировать свои эмоции связана с субъективным переживанием чувства опасности и утраты самоуважения. Длительные ситуации злоупотребления детским доверием и нарушения привязанности к самым близким людям обусловливают снижение критичности мышления и несформированность социальных метанавыков [9].

А. И. Захаров считает, что тревога зарождается еще в раннем детском возрасте и отражает «...тревогу, основанную на угрозе потери принадлежности к группе (вначале это мать, затем – другие взрослые и сверстники)» понимание тревожности как переживания эмоционального дискомфорта, связанного с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности (А.М. Прихожан), понимание тревожности как свойства человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях. (Р. С. Немов, 2013). Таким образом, согласно исследованиям А. И. Захарова, страх «в некоторых случаях представляет собой своеобразный клапан для выхода лежащей под ним тревоги» [6]. По этой причине дети с высоким уровнем тревожности подвергаются каким-либо страхам.

В. Р. Кисловская делает вывод о том, что «тревожность в очень значительной мере является функцией социального общения». А. М. Прихожан полагает, что высокая тревожность проявляет в основном отрицательное, дезорганизующее воздействие на результаты деятельности детей любого возраста и, в частности, младшего школьного. Чаще всего тревожность формируется в то время, когда ребенок находится в ситуации конфликта, вызванного:

– отрицательными условиями, которые могут поставить его в униженное или зависимое положение;

– неадекватными, чаще всего завышенными требованиями;

– противоречивыми требованиями, которые предъявляются к ребенку родителями, школой, сверстниками (Кочубей Б. И., Новикова Е. В.).

Стиль общения, коммуникативные стратегии зависят от особенностей родительского воспитания, начиная с ранних этапов онтогенеза (Н. Смирнова и др., 2008).

Последствиями тревожных переживаний могут стать апатия, вялость, безынициативность. Конфликт между потребностями ребенка и невозможностью их удовлетворения разрешается за счет отказа от любых стремлений. Постоянное ущемление интересов ведет к потере ребенком всяких интересов, неудовлетворение основных потребностей – к снижению интенсивности этих потребностей. Итогом длительного переживания тревоги для ребенка порой становится заболевание [10].

Выявлено множество причин детской тревожности. В настоящее время общепризнанно мнение, что тревожность формируется чаще всего на «органически неполноценной почве, обусловливающей легкость возникновения нарушений функционирования мозга под влиянием психогенных воздействий, а также затрудненность переработки и нормального отреагирования психотравмирующих переживаний. Это особенно характерно для детского возраста, когда устойчивая тревожность, может возникать как проявление возрастной несформированности анатомо-функциональных систем мозга». Чаще всего она формируется у детей, имеющих некоторые нарушения функционирования центральной нервной системы. Тогда под влиянием психогенных воздействий и сложности переработки психотравмирующих переживаний возникает длительное эмоциональное напряжение, составляющее основу тревожности [10].

Во многих работах, рассматривающих появление и развитие тревожности, реализуется психодинамический подход. Свойства нервной системы (сила, подвижность, уравновешенность) появляются в дошкольном возрасте и довольно отчетливо выражаются во внешнем поведении, отмечает А. И. Захаров [6]. Важнейшим фактором, влияющим на возникновение и развитие тревожности, являются особенности родительского отношения к ребёнку. Это строгое, жестокое обращение, неэффективные стили воспитания, негативная или равнодушная позиция родителей по отношению к ребёнку, отсутствие эмоционального контакта с ребёнком, ограниченность в общении с ним, непонимание возрастных и индивидуальных особенностей ребенка. В качестве внешнего источника тревожности большинство ученых рассматривают детско-родительские и внутрисемейные отношения, нарушение которых приводит детей к постоянным микротравмам [10]. Так, Н. Т. Колесниковой и Е. В. Хохловой рассматривается влияние стиля семейного воспитание на эмоциональное расстройство и социальную адаптированность детей. Авторами показано, как различные типы семейного воспитания способствуют формированию низкого уровня социальной адаптированности и высокого уровня напряжения у детей [13].

Смягчающим фактором проблемы детской тревожности является то, что в данном возрасте она достаточно легко поддается коррекции, поскольку еще не является устойчивым личностным образованием, и как раз таки в данном возрасте следует проводить профилактику и коррекцию любой детской психической травмы. При помощи благоприятных социальных и психолого-педагогических условий эта проблема становится обратима. К данным условиям относится и работа по созданию специальных коррекционных программ, которых на данный момент не хватает.

Целью планируемого исследования выступает коррекция личностной тревожности младших школьников в условиях общеобразовательной школы.

Основными задачами работы являются:

1. Провести анализ теоретических подходов к пониманию психической травмы, в том числе детской травмы.

2. Изучить феномен тревожности и личностной тревожности в детском возрасте, в частности, в младшем школьном возрасте.

3. Изучить феномен тревожности и личностной тревожности при психической травме развития.

5. Изучить травму привязанности, как вид травмы развития.

6. Изучить взаимосвязь тревожности, травмы привязанности и самооценки младшего школьника.

7. Разработать программу коррекции личностной тревожности младших школьников.

В качестве гипотез исследования мы предполагаем, что:

1. Наличие травмы нарушения привязанности между родителем и ребенком влияет на личностную тревожность ребенка, проявляющаяся активно в младшем школьном возрасте.

2. Наличие и степень травмы развития влияет на личностную тревожность ребенка младшего школьного возраста.

3. Риск проявления личностной тревожности в младшем школьном возрасте возрастает в данном возрастном периоде.

4. Адаптация ребенка к социально значимой роли ученика зависит от уровня личностной тревожности.

5. Повышение адаптационного ресурса младшего школьника может быть обеспечено коррекцией и профилактикой отклонений его психического состояния, включая проработку детских травм и повышение самооценки.

6. Коррекция личностной тревожности предположительно должна включать в себя коррекцию травмы развития и травмы привязанности.

7. Коррекция личностной тревожности легче осуществляется методами арт-терапии, которая предоставляет способы выражения травматического события посредством творческой продукции с приобретением нового опыта с другими, что дает возможность сделать гибче тип привязанности на надёжный.

В диагностический комплекс нашего исследования входят следующие блоки:

1 блок – изучение уровня и проявления тревожности младших школьников;

2 блок – изучение опыта работы педагога-психолога школы с проблемой тревожности у младших школьников разных классов;

3 блок – изучение потребностей учителей начальных классов и родителей воспитанников в психокоррекционной работы с тревожностью младших школьников.

Проведение исследования позволит не только выявить особенности тревожности младших школьников, определить актуальные мишени психологической помощи ребенку, а также с помощью целенаправленно разработанной коррекционной программы понизить уровень коллективной тревожности у младших школьников в настоящем и в будущем.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сидоров К. Р. Тревожность как психологический феномен // Вестник Удмуртского университета. – 2013. – № 2. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/trevozhnost-kakpsihologicheskiy-fenomen (дата обращения: 26.11.2018)
2. Казимирова Н. В. Роль семьи в воспитании современных дошкольников // Воспитатель ДОУ. – 2014. – № 10. – С. 29.
3. Дусавицкий А. К. Зависимость между интересом и тревожностью в учебной деятельности младших школьников // Вопросы психологии. – 1982. – № 3.
4. Дмитриева С. Н., Влияние тревожности на успеваемость подростков. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-trevozhnosti-na-uspevaemost-podrostkov/viewer.

5. Боулби Дж. Привязанность / Под ред. Г.В. Бурменской. – М., 2003.
6. Захаров А. И. Происхождение детских неврозов и психотерапия. – СПб.: Апрель-Пресс, 2000. – 448 с.
7. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. – СПб.: Питер, 2000. – 192 с.
8. Спиваковская А. С. Профилактика детских неврозов. – М.: МГУ, 1988. – 200 с.
9. Защиринская О. В., Чернякова Т. А. Теория привязанности в контексте психотравматизации ребенка // Актуальные вопросы изучения травматического стресса и психотравмы в социальной и образовательной среде: сборник научных трудов / Под ред. О. В. Защиринской. – СПб.: АНО «София», 2020. – С. 32–51.
10. Мазурова Н. В., Трофимова Ю. А. Взаимосвязь тревожности детей дошкольного возраста и стиля семейного воспитания // Вопросы современной педиатрии – 2013. – № 12 (3). – С.82–88. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-trevozhnosti-detey-doshkolnogo-vozrasta-i-stilya-semeynogo-vospitaniya/viewer
11. Калшед Д. Травма и душа: Духовно-психологический подход к человеческому развитию и его прерыванию – М.: Когито-центр, 2017. – 488 с.
12. Кузьмишина Т. Л., Амелина Е. С, Пермякова А. А, Хохлова Е. А Стили семейного воспитания: отечественная и зарубежная классификация // Современная зарубежная психология. – 2014. – №1. – С. 16–25.

УДК 159.9

Ярина Марина Нарынбековна,
студентка АНО ВО «Русская христианская гуманитарная академия им. Ф.М. Достоевского» (Кыргызстан, г. Бишкек)
E-mail: marina.yarina.00@bk.ru

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СОТРУДНИКОВ МЕДИЦИНСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Эмоциональное выгорание является серьезной проблемой, с которой сталкиваются медицинские работники, особенно в образовательных и медицинских организациях, таких как «Международная Высшая Школа Медицины» и медицинская клиника «Веданта». В данной статье рассматриваются стратегии и меры профилактики эмоционального выгорания, направленные на поддержку физического и психологического благополучия медицинского персонала.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, профилактика, медицинский персонал, стратегии поддержки, психологическая профилактика.

Marina N. Yarina
(Kyrgyzstan, Bishkek)

PREVENTING EMOTIONAL BURNOUT AMONG MEDICAL PERSONNEL IN HEALTHCARE INSTITUTIONS

Emotional burnout is a significant issue faced by medical professionals, especially in educational medical organizations such as the "International School of Medicine" and the medical clinic "Vedanta." This article explores strategies and preventive measures for emotional burnout, focusing on supporting the physical and psychological well-being of medical staff.

Key words: emotional burnout, prevention, medical personnel, support strategies, psychological prevention.

Проблема сохранения профессионального и психологического здоровья у специалистов различных профессий привлекает сейчас большое внимание ученых целого ряда областей: психологии, медицины, психотерапии.

Наиболее распространенной формой профессиональной деформации у специалистов социономических профессий, работающих в системе «человек - человек», выступает синдром

эмоционального выгорания (далее – СЭВ). Один из первых отечественных исследователей проблемы эмоционального реагирования человека В. В. Бойко предлагает следующее определение этого синдрома: «…процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личностной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы» [1, с. 54].

Установлено, что особенно часто синдром выгорания развивается у специалистов «помогающих профессий», особенно у работающих в некоммерческом секторе: педагогов, врачей, медицинских сестер, социальных работников. Общим в СЭВ является то, что эмоциональному выгоранию подвержены больше люди тревожные, чувствительные, астеничные, с повышенным чувством долга. СЭВ во всех сферах профессиональной деятельности связан с условиями и организацией труда. Различия проявляются в том, что именно и в какой степени в СЭВ формируется благодаря стажу, переживанию профессионального стресса, наличию наград и поощрений, графику работы.

Проблема выгорания персонала становится все более актуальной в современной системе здравоохранения и образования. Профессиональная деятельность медицинских работников требует максимальной самоотдачи и самообладания, она является эмоционально насыщенной. Сотрудники медицинских организаций сталкиваются с каждодневными проблемами пациентов, негативными эмоциями с их стороны, поэтому им приходится самостоятельно устанавливать некий защитный барьер от эмоционального перенапряжения. Врачи и медицинские сестры не могут не реагировать и оставаться безразличным на проявления различных видов чувств, поэтому сопереживают все это вместе с окружающими. Весь этот «груз» эмоций отражается как ухудшением здоровья самого человека, так и снижением результативности труда. Доминирующей в СЭВ у медиков является «расширение сферы экономии эмоций» (44%). Такое явление имеет место, когда на работе специалист до того устает от контактов, разговоров, ответов на вопросы, что ему не хочется общаться даже с близкими, кстати, часто именно домашние становятся первой «жертвой» эмоционального выгорания. На службе они еще держатся соответственно нормативам и обязанностям, а дома замыкаются или, просто негативно реагируют на членов семьи. Можно сказать, что они пресыщены человеческими контактами, так называемый симптом «отравления людьми» [3, 6].

Особенно усилились признаки выгорания как последствия периода пандемии, когда медики столкнулись с беспрецедентно высокой нагрузкой и постоянным эмоциональным стрессом. В связи с этим эмоциональное выгорание становится серьезной проблемой, влияющей на профессиональную деятельность и общее благосостояние сотрудников. Поднимаемая проблема профессиональной деформации медицинских работников не является локальной, она актуальна для многих стран, в том числе и для Киргизии.

С учетом того, что медицинский персонал лечебного учреждения играет ключевую роль в обеспечении заботы о здоровье общества, перед нами стоит цель более глубоко изучить проявления этого явления и предложить эффективные стратегии профилактики эмоционального выгорания, чтобы обеспечить устойчивость и качество заботы, оказываемой медицинскими работниками. Для достижения поставленной цели будет проведен комплексный анализ текущего состояния эмоционального благополучия сотрудников медицинской клиники «ВЕДАНТА» (Киргизия). Предполагается использование качественных и количественных методов исследования, таких как анкетирование, интервью, анализ статистических данных и литературный обзор.

Задачи исследования:

1. Изучение научно-исследовательской литературы по проблеме эмоционального выгорания и профессиональной деформации.
2. Изучение статистических данных, проведение опросов и интервью с сотрудниками для выявления основных факторов, влияющих на эмоциональное состояние.
3. Обзор существующих подходов к профилактике эмоционального выгорания медицинских работников.

4. На основе результатов анализа предложение комплекса мер, включающих психологическую поддержку, тренинги по управлению стрессом и оптимизацию трудовых условий.

5. Внедрение и оценка эффективности: реализация программы в реальной среде с последующей оценкой изменений в эмоциональном состоянии сотрудников, а также их профессиональной деятельности.

Практическая значимость исследования заключается в том, что знания, полученные в ходе исследования, могут применяться в работе психолога при разработке программ профилактики и реабилитации СЭВ у педагогов и медицинских работников.

По результатам исследования планируется целый комплекс мероприятий:

1. Стимулирование профессионального роста: предоставление возможностей для профессионального роста и развития может сделать трудовую деятельность более удовлетворительной и предотвратить чувство стагнации.

2. Активное вовлечение персонала в процесс принятия решений и формирование кооперативных стратегий работы помогает создать ощущение контроля и ответственности за свою трудовую деятельность.

3. Организация регулярного отдыха и возможностей для реабилитации помогает восстанавливать эмоциональную и физическую энергию. Это может включать в себя короткие перерывы в течение рабочего дня, а также краткосрочные и продолжительные отпуска.

4. Создание поддерживающей рабочей среды: формирование позитивной коллективной атмосферы, где сотрудники могут открыто обсуждать свои эмоциональные состояния и трудности, также способствует формированию поддерживающей командной среды.

5. Внедрение программ по поддержанию физического здоровья, таких как фитнес занятия, йога или медитация, также помогает снижать общий уровень стресса и улучшать общее благополучие персонала.

Но особое внимание будет уделено разработке и внедрению программы психологической профилактики СЭВ. Развитие навыков эмоциональной компетенции и управления стрессом будет включено в профессиональное обучение педагогического и медицинского персонала. Регулярные сессии психологической поддержки для медицинского персонала, предоставляемые психологами и психотерапевтами, могут помочь выработать стратегии эмоционального регулирования и повышения резилиентности сотрудников. В совокупности это поможет сотрудникам более эффективно справляться с трудными ситуациями.

Внедрение этих стратегий и программы профилактики эмоционального выгорания поможет укреплению психологического и профессионального здоровья медицинского персонала, что в итоге повысит качество предоставляемой ими медицинской помощи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Питер, 2015. – 278 с.
2. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания. – СПб.: ПИТЕР, 2017. – 336 с.
3. Маслач К., Джексон С. Е. Модели выгорания среди национальной выборки работников общественного контакта // Журнал управления здравоохранением и человеческими ресурсами. – 2016. – № 7. – С. 189–212.
4. Орел В. Е., Рукавишников А. А. Исследование влияния факторов рабочей среды на феномен психического выгорания в профессиях социальной сферы // Социальная психология XXI век. – 2008. – № 2. – С. 64-167.
5. Скугаревская М. М. Синдром эмоционального выгорания // Медицинские новости. – 2002. – № 7. – С. 3-9.
6. Maslach, C., Schaufeli, W.B., Leiter, M.P. (2001). Job burnout. Annual Review of Psychology, 52, 397-422.
7. Shanafelt, T.D., West, C.P., Sinsky, C., Trockel, M., Tutty, M., Satele, D.V., ... Dyrbye, L.N. (2019). Changes in Burnout and Satisfaction With Work-Life Integration in Physicians and the

General US Working Population Between 2011 and 2017. Mayo Clinic Proceedings, 94(9), 1681-1694.
8. Dyrbye, L.N., Shanafelt, T.D., Sinsky, C.A., Cipriano, P.F., Bhatt, J., Ommaya, A., ... Meyers, D. (2017). Burnout Among Health Care Professionals: A Call to Explore and Address This Underrecognized Threat to Safe, High-Quality Care. NAM Perspectives. Discussion Paper, National Academy of Medicine, Washington, DC.
9. West, C.P., Dyrbye, L.N., Shanafelt, T.D. (2018). Physician burnout: contributors, consequences and solutions. Journal of Internal Medicine, 283(6), 516-529.

УДК 159.9

Абалакина Анна Владимировна,
студентка 2-го курса АНО ВО «Русская христианская гуманитарная академия им. Ф.М. Достоевского» (Россия, Санкт-Петербург)
E-mail: Abalakina.pro@yandex.ru

ВЛИЯНИЕ ТРАВМЫ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ И ТЕЧЕНИЕ ХРОНИЧЕСКОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ

Травма детско-родительских отношений наносит непоправимый урон не сформировавшемуся организму ребенка. Длительно протекающие или тяжелые психотравмирующие события нарушают формирование регулирующих систем, что приводит к возникновению хронических заболеваний и ухудшает их протекание, сокращается срок жизни, ухудшается качество жизни. В данной статье рассматриваются патогенетические аспекты влияния психотравм, перенесенных в детском возрасте, на возникновение и протекание системного воспаления.

Ключевые слова: детские психотравмы, депривация, системное воспаление.

Anna V. Abalakina
(Russia, Saint Petersburg)

THE IMPACT OF THE TRAUMA OF THE CHILD-PARENT RELATIONSHIP ON THE DEVELOPMENT AND COURSE OF A CHRONIC DISEASE

The trauma of the child-parent relationship causes irreparable damage to the unformed child's body. Long-term or severe traumatic events disrupt the formation of regulatory systems, which leads to the emergence of chronic diseases and worsens their course, shortens the life span, and worsens the quality of life This article examines the pathogenetic aspects of the influence of psychotrauma suffered in childhood on the occurrence and course of systemic inflammation.

Key words: child psychotrauma, deprivation, systemic inflammation.

Отношения ребенка с окружающим миром, жизненная позиция подростка и взрослого человека зависят от характера детско-родительских отношений. Дефицит родительской поддержки становится причиной нарушений психофизического созревания ребенка, дезинтеграции привязанности, дезадаптации и развития психосоматических расстройств.

В данной статье значение детско-родительских отношений продемонстрировано на примере заболеваний аутоиммунного спектра. Иммунные заболевания являются ярким примером психосоматических заболеваний. Нарушения иммунитета, защитных механизмов защиты организма – одни из наиболее серьезных нарушений в организме, связанные с комплексом нарушений в социальном и психологическом бытии. Рассмотрим влияние травмы детско-родительских отношений на возникновение и течение аутоиммунных хронических заболеваний.

Психическая травма – кратковременное или длительное стрессовое событие, связанное с ощущением чрезвычайной угрозы или катастрофы, практически у каждого вызывающее дистресс. В результате действия психической травмы развиваются психические расстройства, прежде всего стрессовые и депрессивные.

К наиболее частым психическим травмам детского возраста относят:

1) физическое жестокое обращение (любое неслучайное нанесение повреждения ребенку родителем или лицом, осуществляющим опеку);

2) сексуальное насилие над детьми (использование ребенка и подростка другим лицом для получения сексуального удовлетворения);

3) пренебрежение (хроническая неспособность родителей или лица, осуществляющего уход за ребенком, обеспечить основные его потребности в пище, жилье, медицинском уходе, образовании, защите и присмотре);

4) психологическое насилие, в том числе психологическое пренебрежение (последовательная неспособность родителей или лица, осуществляющего уход за ребенком, обеспечить ему необходимую поддержку, внимание и привязанность);

5) психологическое жестокое обращение (такие формы поведения как унижение, оскорбление, издевательства и высмеивание ребенка, носящие хронический, систематический характер) [1].

Около 25 % детей в течение жизни сталкиваются с жестоким обращением или отсутствием заботы, в 78 % случаев - с пренебрежением, в 18 % – с физическим насилием, в 9% – с сексуальным насилием [2].

В контексте детских психотравм (ДПТ) следует особое внимание обратить на депривацию вследствие ее широкой распространенности. Под депривацией понимают длительный психотравмирующий фактор, при котором ребенку не предоставляется в достаточной мере возможности для удовлетворения его важнейших потребностей.

Выделяют следующие виды депривaций: пищевая, двигательная, сенсорная, социальная, интеллектуальная (когнитивная), сексуальная, патериальная (отцовская), эмоциональная (применительно к детскому возрасту используется понятие «материнская»). Депривация может протекать в явной и скрытой (частичной или маскированной) формах [3].

Наиболее травматичным видом депривации является материнская, которая может быть связана со смертью матери или ее отказом от ребенка и его последующим воспитанием в детском доме или интернате. Также материнская депривация может быть обусловлена любой разлукой с матерью или недостаточной заботой и вниманием к ребенку.

Например, в многодетных семьях матери зачастую физически не могут уделить необходимое каждому ребенку внимание; также примером может быть ситуация, где мать

физически или психически нездорова и не может оказать качественную поддержку ребенку ввиду своего недуга [3].

Материнская депривация может быть самой травматичной, поскольку именно мать ближе всего к ребенку в первые годы его жизни [3]. От ее физического и психического состояния зависит развитие ребенка, крайне уязвимого в раннем возрасте. Забота и любовь матери – ключевые моменты для ребенка, ведь именно в такой среде он чувствует свою защищенность, что дает ему уверенность и способность лучше справляться с жизненными невзгодами.

Некоторые исследования показывают, что наличие психотравмирующих ситуаций не приводит к последующим проблемам со здоровьем при комфортной обстановке в семье, проявлении любви и заботы со стороны родителей [4, 5].

Иммунные нарушения являются частой причиной инвалидизации человека. Психология аутоиммунных нарушений объединяет в себе опыт иммунологии, психосоматической медицины, психотерапии и психологии.

Психологический статус людей с заболеваниями аутоиммунного спектра имеет ряд особенностей.

Неумение и нежелание принять и пережить страдание, отсутствие теплой поддержки, отсутствие диалога с собой и окружающим миром переводят защитную реакцию психики на стресс в комплекс психофизиологических нарушений, которые впоследствии идентифицируются как аутоиммунное заболевание.

Травмы детско-родительских отношений являются сильным раздражителем, который нарушает равновесие и характеризуется большим эмоциональным участием.

Посттравматические реакции осложняют адаптацию больных людей к болезни, что значительно осложняет процесс реабилитации. Осознание, принятие и проработка травм, пережитых в детстве, должно быть одной из составляющих психологической помощи людям с заболеваниями аутоиммунного спектра.

Роль детских психотравм в нарушениях нейрогенеза и развитии системного воспаления. Существует предположение, что некоторые молекулы и их сигнальные пути вызывают атрофию гиппокампа под воздействием хронического стресса в раннем возрасте. Точные механизмы еще предстоит изучить, однако заметную роль в этом процессе может играть N-метил-D-аспартат (NMDA, N-methyl-D-aspartate), это нейротрансмиттер, имитирующий действие глутамата. Именно этот рецептор играет ключевую роль в процессах обучения и памяти человека. Повторяющийся стресс в раннем возрасте увеличивает выделение глюкокортикоидов гипофизом.

Как известно, при стрессе наблюдается избыток кортизола в крови, который угнетает активность гипофиза и гипоталамуса.

Выделение гипофизом глюкокортикоидов активируют NMDA-рецепторы, повышается уровень глутамата. Чрезмерная стимуляция NMDA-рецепторов в гиппокампе вызывает гибель нейронов, подавление нейрогенеза и уменьшение ветвления дендритов пирамидных нейронов [2].

В нормально работающем мозге сигналы от нейронов равномерно распределены по всем другим клеткам. Нейромедиаторы выделяются в необходимом количестве, и нет поврежденных клеток.

Однако в результате длительного стресса, вызванного травматичной ситуацией, из нейронов в окружающее пространство начинает выделяться глутамат. Он стимулирует NMDA-рецепторы других нейронов, и в эти нейроны поступает кальций. Приток кальция запускает ряд патологических механизмов, что в итоге приводит к гибели нейрона. Процесс повреждения клеток за счет выделения большого количества эндогенного токсина (в данном случае – глутамата) называется эксайтотоксичностью.

Канал NDMA рецептора закрыт Mg^{2+}, который удаляется при деполяризации постсинаптической мембраны при поступлении в синаптическую щель глутамата.

Это приводит к притоку $Na+Ca^{2+}$ в клетку и выходу $K+$ из клетки.

Ионы Mg^{2+} являются универсальными природными стабилизаторами всех подтипов NDMA рецепторов.

У пациентов с травмой детско-родительских отношений в анамнезе выявляются следующие изменения:

- снижение объема гиппокампа;
- снижение объема дорсолатеральной префронтальной коры;
- снижение объема миндалевидного тела;
- снижение объема мозжечка, снижение объема нижней фронтальной коры;
- снижение объема передней поясной коры головного мозга [2].

По данным систематического обзора [2], у людей с травмой детско-родительских отношений в анамнезе были выявлены функциональные нарушения в миндалевидном теле, гиппокампе, островке и дорсолатеральной части префронтальной коры. Функциональные нарушения также отмечаются у людей с депрессивным расстройством, посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР) и сексуальным насилием в анамнезе [2].

Головной мозг и иммунная система к моменту рождения не сформированы полностью и продолжают созревать под влиянием факторов окружающей среды [7].

Травма детско-родительских отношений выступает в качестве мощного стрессового фактора, нарушает гомеостатический контроль иммунной системы и приводит к стойкой дисрегуляции воспалительного ответа на периферическом и центральном уровнях.

Системное воспаление связано с изменениями в нервной, эндокринной и иммунной системах, тесно взаимосвязанных между собой, и ассоциируется с развитием целого ряда хронических соматических расстройств, в первую очередь, иммуновоспалительных ревматических заболеваний, сахарного диабета 2-го типа, сердечно-сосудистых заболеваний,

онкозаболеваний; а также психических расстройств – депрессии, болезни Альцгеймера и некоторых других [5].

Во многих исследованиях было показано, что наличие травмы детско-родительских отношений в анамнезе ассоциируется с повышенной концентрацией воспалительных маркеров. В качестве маркеров воспаления разными авторами использовались различные биохимические показатели крови, такие как:

- С-реактивный белок (СРБ);
- интерлейкин (ИЛ) 6;
- фибриноген;
- ядерного транскрипционного фактора (NF-κB);
- растворимых межклеточных молекул адгезии ICAM-1;
- Е-селектина;
- растворимых рецепторов к активатору плазминогенаурокиназного типа (suPAR);
- количество лейкоцитов в крови [5, 7].

Травмы детско-родительских отношений, как и другие варианты хронических стрессовых факторов, повышают риск развития системного воспаления путем:

1) активации моноцитов и макрофагов, влекущей за собой гиперпродукцию провоспалительных цитокинов-белков, которые синтезируются иммунными клетками;

2) снижения чувствительности клеток иммунной системы к противовоспалительным эффектам кортизола и формирования устойчивости к механизмам, подавляющим воспаления;

3) влияния на эпигенетические механизмы, которые отвечают за то, как окружающая среда влияет на работу наших генов, повышающие, в том числе, внутриклеточную сигнальной молекулы, которая регулирует экспрессию генов провоспалительных цитокинов [4, 5].

Ключевую роль в патогенезе системного воспаления играют снижение парасимпатического влияния, активация симпатической нервной системы и чрезмерная стимуляция гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы. Реализация этого патологического пути осуществляется с участием следующих механизмов.

В ответ на психологический стресс миндалевидное тело активирует симпатическую нервную систему. В свою очередь, активация симпатической нервной системы в органах, где созревают лейкоциты, включая костный мозг, селезенку и тимус, через симпатические нервные волокна, синтезирующие норадреналин, влияет на тканевые моноциты и макрофаги, активируя программу экспрессии воспалительных генов, приводящую к гиперпродукции этими клетками провоспалительных цитокинов, в первую очередь интерлейкина бета ИЛ-1β и фактора некроза опухоли α (ФНО-α). Через нейронные цепи сигнал передается надпочечникам, что приводит к повышению системного выброса катехоламинов, которые через α- и β-адренорецепторы стимулируют экспрессию цитокинов в головном мозге и на периферии.

Периферическое воспаление, в свою очередь, может приводить к возникновению воспаления в центральной нервной системе (ЦНС) с участием целого ряда механизмов.

Во-первых, цитокины могут проникать в мозг посредством активного транспорта, через перивентрикулярные области (области вокруг желудочков мозга) или через негерметичные участки гематоэнцефалического барьера (ГЭБ).

Во-вторых, периферические цитокины могут взаимодействовать с рецепторами на афферентных волокнах блуждающего нерва, снижая защитную функцию парасимпатической нервной системы.

В-третьих, под воздействием стрессовых факторов тканевые макрофаги мигрируют в паренхиму головного мозга, где совместно с микроглией экспрессируют медиаторы воспаления, что приводит к повреждению и повышению проницаемости гематоэнецефалического барьера [5].

Под воздействием этих факторов происходит увеличение чувствительности микроглии-части вспомогательных нервных клеток и усиление воспалительного ответа на последующие стимулы. Это приводит к супрессии нейрогенеза, снижению трансмиссии моноаминов

(серотонина, дофамина, норадреналина, адреналина), потенцированию трансмиссии глутамата и развитию нейротоксического эффекта.

Нейровоспаление приводит к нарушению когнитивных функций, изменению поведения и развитию психопатологии. Исследования на животных показывают, что раннее разлучение с матерью было ассоциировано с увеличением количества синаптических рецепторов к интерлейкину, бóльшим количеством микроглиальных отростков и их большей подвижностью, а также повышенной активацией микроглии [8].

В обзоре M. A. Chen и соавт. [5] приводятся данные, подтверждающие, что у людей, детство которых прошло в семьях с низким социально-экономическим статусом, а также сопровождалось физическим или психологическим насилием, во взрослом возрасте отмечено статистически значимое увеличение уровней СРБ, фибриногена, фактора некроза опухоли ФНО-α, интерлейкина, по сравнению с теми, у кого детство прошло без психотравм.

Кроме того, детские психологические травмы приводили к повышению уровня интерлейкина у детей, матери которых не проявляли к ним достаточно любви и заботы, по сравнению с детьми, также пережившими психотравмирующие события, но окруженными теплом матери. Недавние работы обращают внимание на тот факт, что количество психотравмирующих событий в детстве также имеет значение: дети, пережившие большее число таких эпизодов, имели более высокий уровень СРБ в плазме крови, чем дети, пережившие меньше психотравм, а дети, отлученные от матери, имели более высокий уровень провоспалительного цитокина интерлейкина [5].

Кроме того, детские психологические травмы, влияя на эпигенетические механизмы, приводят к перепрограммированию генов, чувствительных к стрессу, повышая восприимчивость мозга к стрессовым факторам на протяжении всей последующей жизни и способствуя развитию системного воспаления. Известно, что у подростков, детство которых прошло в социально неблагополучной среде, уровень важнейших медиаторов воспалительного ответа, рецепторов врожденного иммунитета был статистически значимо выше, чем у подростков, выросших в нормальных социально-экономических условиях.

Как было изложено выше, ДПТ предрасполагают к развитию системного воспалительного процесса. Конечно, речь идет не об остром воспалительном ответе, а о хроническом вялотекущем воспалении. Однако хроническое воспаление не менее опасно: оно истощает адаптационные ресурсы организма и способствует нарушению толерантности иммунной системы, что, в свою очередь, может приводить к развитию аутоиммунного процесса. Считается, что воздействие психотравмирующих событий на детский организм нарушает функционирование гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы и симпатоадреналовой системы. В результате возникает дисрегуляция иммунного ответа, которая ведет к увеличению скорости старения иммунных клеток и меняет экспрессию генов в иммунных клетках, способствуя развитию аутоиммунной агрессии [9, 6].

Травмы детско-родительских отношений, несомненно, влияют на функционирование всего организма на протяжении всей жизни человека, способствуя увеличению риска хронических заболеваний, а также ранней смерти.

Чтобы предотвратить разрушительные последствия психотравмирующих событий необходимы их раннее выявление и коррекция. Благоприятный микроклимат в семье, забота и любовь близких людей, а также адекватная терапия психических расстройств, развивающихся в результате психических травм, способны компенсировать нанесенный психике ребенка ущерб [2, 6].

ЛИТЕРАТУРА

1. Якиманская И. С. Социальные представления о детских травмах у специалистов помогающих профессий образования и здравоохранения // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2015. – №177. – С.43-54. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnye-predstavleniya-o-detskih-travmah-u-spetsialistov-pomogayuschih-professiy-obrazovaniya-i-zdravoohraneniya/viewer (дата обращения 16.02.2024).

2. Алексеева С. А. Предрасполагающая роль детских психических травм при иммуновоспалительных ревматических заболеваниях и психических расстройствах // Научно-практическая ревматология. – 2022. – № 60 (4). С. 438–444. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/predraspolagayuschaya-rol-detskih-psihicheskih-travm-pri-immunovospalitelnyh-revmaticheskih-zabolevaniyah-i-psihicheskih/viewer (дата обращения 16.02.2024)
3. Ковалевская О. Б. Проблема депривации в свете концепции ядерных аффектов // Вопросы психологии. – 2014. – № 1. – С. 49-57. – URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=sipbmp (дата обращения 16.02.2024)
4. Nusslock R, Miller GE. Early-life adversity and physical and emotional health across the lifespan: A neuroimmune network hypothesis. Biol Psychiatry. 2016;80(1):23-32. – doi: 10.1016/ j.biopsych. 2015.05.017 – URL:https://foundationsofhealth.org/wp-content/uploads/2017/05/Biol-Psychiatry-2016-12nfbhk.pdf (дата обращения 16.02.2024).
5. Chen MA, LeRoy AS, Majd M, Chen JY, Brown RL, Christian LM, et al. Immune and epigenetic pathways linking childhood adversity and health across the lifespan. Front Psychol. 2021;12:788351. – doi: 10.3389/fpsyg.2021.788351 – URL: https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.788351/full (дата обращения 16.02.2024).
6. Merdler-Rabinowicz R, Hassidim A, Hellou R, Merdler I, Hauser W, Ablin JN. Self-reported childhood maltreatment, lifelong traumatic events and mental disorders in American and Israeli rheumatoid arthritis patients. Clin Exp Rheumatol. 2018;36(4):575-580. – URL:https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29465354/ (дата обращения 16.02.2024).
7. Danese A, J Lewis S. Psychoneuroimmunology of early-life stress: The hidden wounds of childhood trauma? Neuropsychopharmacology.2017;42(1):99-114. – doi: 10.1038/npp.2016.198. – URL: https://www.sci-hub.ru/10.1038/npp.2016.198 (дата обращения 16.02.2024).
1. 8. Nettis MA, Pariante CM, Mondelli V. Early-life adversity, systemic inflammation and comorbid physical and psychiatric illnesses of adult life. Curr Top Behav Neurosci. 2020;44:207-225. – doi: 10.1007/7854_2019_89. – URL: https://www.sci-hub.ru/10.1007/7854_2019_89 (дата обращения 16.02.2024).
8. Luiz APL, Antico HA, Skare TL, Boldt ABW, Nisihara R. Adverse childhood experience and rheumatic diseases. Clin Rheumatol. 2018;37(10):2863-2867. – doi: 10.1007/s10067-018-4200-5. – URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29992393/ (дата обращения 16.02.2024).

УДК 159.9

Паширова Екатерина Сергеевна,
магистрантка АНО ВО «Русская христианская гуманитарная академия им. Ф. М. Достоевского» (Россия, Санкт-Петербург)
E-mail: pashirova00@mail.ru

ПРОБЛЕМА ПРОФИЛАКТИКИ ПРИСОЕДИНЕНИЯ К ПСИХОТРАВМИРОВАННЫМ КЛИЕНТАМ ПСИХОЛОГОВ-КОНСУЛЬТАНТОВ

В статье рассматриваются различные теоретические и практические аспекты изучения темы проблемы присоединения к психотравмированным клиентам психологов-консультантов. Проблематика опыта усталости от сострадания у специалистов раскрывается по-новому в разрезе работы с клиентами с психической травмой. Консультант сталкивается с необходимостью преодоления эмоционального присоединения к лицам с психотравмой, которая может откликаться различными формами: от личного присоединения к травме до необходимости столкновения с более выраженными состояниями, сопряженными с выгоранием после консультации.

Ключевые слова: психическая травма, генезис психотравмы, процесс психотравматизации, техники самопомощи, направления психологического консультирования, психолог-консультант, эмоциональное выгорание.

Ekaterina S. Pashirova
(Russia, Saint Petersburg)

THE PROBLEM OF PREVENTING PSYCHOLOGICAL CONSULTANTS FROM JOINING PSYCHOTRAUMATIC CLIENTS

The article discusses various theoretical and practical aspects of studying the topic "the problem of joining psychotraumatic clients of counseling psychologists". The problematic of the experience of compassion fatigue among specialists is revealed in a new way in the context of working with clients with mental trauma. The consultant is faced with the need to overcome emotional attachment to persons with psychotrauma, which can respond in various forms from personal attachment to trauma to the need to face more pronounced conditions associated with burnout after consultation.

Key words: mental trauma, the genesis of psychotrauma, the process of psychotraumatization, self-help techniques, areas of psychological counseling, psychological consultant, emotional burnout.

Проблема сохранения профессионального здоровья специалистов социономических профессий, реализующихся в системе «человек-человек» (по Е. А. Климову) стала особенно актуальной в последние десятилетия. Значимость для общества данной когорты работников неизменно возрастает. Психологи-консультанты, относясь к этой категории, работают преимущественно в системе «специалист – психотравмированный человек», что накладывает отпечаток на личность профессионала и вызывает определенные риски профессиональной практики. Количество лиц с разнообразными видами и формами психической травмы среди населения только растет, что приводит к новым вызовам для специалистов помогающих профессий. Вместе с тем в условиях развития практической психологии как науки психологи активно сталкиваются с новыми понятиями, явлениями, техниками работы, в том числе и для лиц с психической травмой и это требует непрерывной работы по саморазвитию.

Сегодня представители помогающих профессий, в том числе и психологи-консультанты, особенно остро ощущают потребность в восполнении ресурса в ходе плодотворной терапевтической работы, которая требует эмоционального эмпатичного включения в проблемы клиентов с психотравмой. В условиях потребительских запросов на психологическую помощь очевиден прирост числа начинающих специалистов, чья практика составляет до 5 лет консультирования. Вместе с тем в профессии остаются и более опытные коллеги со стажем более 10 лет. В регулярной практике сохранения профессионального здоровья специалисты проходят супервизии, личную терапию и посещают психологические группы. Вопрос необходимости индивидуальной и групповой супервизии (профессиональной взаимоподдержки) становится актуальным в обоих группах, поскольку специалисты со стажем более 10 лет в процентном соотношении меньше используют на постоянной основе данный метод. При этом вопрос эмоциональной усталости от сострадания к психотравмированным клиентам остается открытым, так как психологическая практика в виду многолетней непрерывности усложняет вопрос балансирования временного объема практической деятельности с временем отдыха и досуга.

В теоретико-методологических работах последних лет отражается необходимость дополнительного изучения дефиниции психологического сострадания. Состояние усталости от сострадания характеризуется как состояние эмоционального напряжения и возбужденности вследствие повторяющихся переживаний травматического опыта и деперсонализации, дереализации и, в редких случаях, личностной диссоциации. В проявлениях данный феномен может быть различен. Исследователи сходятся на том, что наиболее частый вариант – это длительное эмоциональное напряжение, которое нарастает в отсутствии эмоциональной разрядки, при этом психофизическое состояние человека адаптируется особенным образом к данному переживанию. Часто измененное состояние провоцирует нарушения здоровья на различных уровнях. Консультирование психотравматизантов связано с повышенным стрессом и его влиянием на общее состояние психики специалиста, на качество помощи клиентам, роль взаимодействия с коллегами, снижение качества отдыха или на его увеличение и т.д. Поэтому можно говорить о возрастающей потребности среди психологов-консультантов методологических и методических материалов, которые могли бы быть полезны для совладения

с опытом усталости от сострадания. В практической работе также недостаточно эмпирических исследований: опросов, тестирований, диагностических бесед по выявлению усталости от сострадания. Во многом это обусловлено тем, что вопросы выгорания в психологическом сообществе чаще всего не ставятся как проблематичные, специалисты часто уходят в отрицание проявлений выгорания, даже при наличии вспомогательных механизмов в виде психотерапии, которую обязан регулярно проходить практикующий специалист-консультант.

Планируемое нами исследование ставит задачей изучение психофизического состояния психологов-консультантов с различным стажем работы после сессии с психтравмированным клиентом. Эмоциональное присоединение к лицам с психотравмой зачастую оказывает влияние как на профессиональную, так и на личную сферы жизни психолога-консультанта. Мы предполагаем, что в ходе деятельности психологов-консультантов формируются также стратегии предотвращения последствий стресса, возникающего в результате контакта в ежедневной практике с психотравмирующим опытом другого человека. Исходя из гипотезы, нами сформулированы следующие задачи исследования:

1. Проанализировать теоретические разработки в области исследования феноменов эмоционального выгорания и эмоциональной усталости от сострадания.

2. Изучить специфику проявления опыта преодоления эмоционального присоединения к лицам с психотравмой у психологов консультантов.

3. Изучить личностные особенности психологов-консультантов, оказывающих психологическую помощь взрослым и детям в контексте их собственной психотравматизации.

4. Выявить значимые факторы, влияющие на особенности появления успешного опыта преодоления эмоционального присоединения к лицам с психотравмой у психологов консультантов.

5. Выявить взаимосвязь между значениями показателей личностных особенностей и усталостью от опыта преодоления эмоционального присоединения к лицам с психотравмой у психологов-консультантов.

Результаты исследования могут дополнить и расширить знания о феномене эмоциональной усталости, активизировать практику разработки профилактических программ эмоционального выгорания сотрудников, в аспектах, характеризующихся эмоциональным и физическим истощением, приводящим к снижению способности сопереживать или испытывать сострадание к Другим. В ходе исследования предполагается выявление продуктивных копинг-стратегий, техник самопомощи и внешних инструментов, которыми могут пользоваться практикующие психологи для преодоления дополнительного стресса после сопричастности с психотравмой.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андроникова О. О. Основы психологического консультирования: учеб. пособие. – М.: Вузовский учебник, 2018. – 414 с.
2. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – СПб.: Питер, 2004. – 154 с.
3. Гилберт П., Чоуден. Осознанное сострадание. Как умение сострадать поможет понять свои эмоции, жить настоящим. – М.: Вильямс, 2021. – 400 с.
4. Гринберг Дж. Управление стрессом. – М.; СПб., 2022. – 256 с.
5. Организация и содержание консультационной работы специалистов ПМПК с педагогическими работниками и специалистами образовательных учреждений по вопросам реализации индивидуальной программы реабилитации ребенка-инвалида: Методические рекомендации службы практической психологии Департамента образования г. Москвы. – М.: Изд-во Департамента образования г. Москвы, 2014. – 35 с.
6. Степанова Л. В. К вопросу об «усталости от сострадания» и эмоционального выгорания: или почему нужна помощь помогающим? – М.: Диалог. – 2021. – 18 с.
7. Хэррис Р. Полное наглядное пособие по терапии принятия и ответственности. – М.: Эксмо, 2022. – 432 с.
8. Ayalon A., Shacham A. Helping the Helpers: Teaching the salutogenic approach to colleagues coping with war trauma // Children under Emergency and Stress: Characteristics and

Psychological Interventions; eds. A Kligman, A. Raviv, B. Stein. – Jerusalem, Ministry of Education, Service for Psychology and Counseling, 2000. – 110 p.
9. Beck C. Secondary Traumatic Stress in Nurses: A Systematic Review // Archives of Psychiatric Nursing. – 2011. – Vol. 25 (1). – P. 1-10.
10. Brindley P. G. Psychological burnout and the intensive care practitioner: A practical and candid review for those who care // J Intensive Care Soc. – 2017. – Vol. 18 (4). – P. 270-275.

УДК 159.9

Прокофьева Дарья Игоревна,
магистрантка 1-го курса АНО ВО «Русская христианская гуманитарная академия им. Ф. М. Достоевского» (Россия, Санкт-Петербург)
E-mail: darjaprokofjeva@yandex.ru

ПРОБЛЕМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛОНТЕРСТВОМ

В статье исследуется феномен волонтёрства, исторические аспекты его становления и актуальное развитие и распространённость в РФ. Рассматривается феномен эмоционального выгорания и вторичной травматизации в среде волонтеров-психологов, занимающихся помощью онкологическим пациентам и их близким, исследуются психологические аспекты волонтерской деятельности. Автор подчеркивает необходимость психологической подготовки для предотвращения выгорания среди волонтеров и обращает внимание на важность разработки программ профилактики для поддержания здоровья и долгосрочной активности волонтеров. Ключевая идея заключается в необходимости изучения психологических аспектов волонтерской деятельности для эффективной поддержки и обеспечения благополучия активистов волонтерства. Использование различных методик, таких как опросники MBI и ProQOL, поможет собрать данные о состоянии волонтеров и определить специфические проблемы, с которыми они сталкиваются, исследовать симптомы и причины эмоционального выгорания, а также риски вторичной травматизации при длительном столкновении с глубинными страхами и травмами пациентов. Изучение психологических аспектов волонтерской деятельности, включая эмоциональное выгорание и вторичную травматизацию, поможет лучше понять и поддержать волонтеров, работающих с травмированными людьми. Разработка программы профилактики эмоционального выгорания для волонтеров может быть очень полезной для поддержания их благополучия и продолжительности их участия в добровольческой деятельности.

Ключевые слова: волонтерство, добровольчество, просоциальное поведение, эмоциональное выгорание, вторичная травматизация, викарная травма, онкопсихология, эмпатия.

Daria I. Prokofieva
(Russia, Saint Petersburg)

EMOTIONAL BURNOUT OF PEOPLE ENGAGED IN VOLUNTEERING

The article examines the phenomenon of volunteerism, the historical aspects of its formation and the current development and prevalence in the Russian Federation. The phenomenon of emotional burnout and secondary traumatic stress among volunteer psychologists involved in helping cancer patients and their loved ones is considered, the psychological aspects of volunteer activity are investigated. The article emphasizes the need for psychological training to prevent burnout among volunteers and draws attention to the importance of developing prevention programs to maintain the health and long-term activity of volunteers. The key idea is the need to study the psychological aspects of volunteering in order to effectively support and ensure the well-being of volunteer activists. The use of various techniques, such as the MBI and ProQOL questionnaires, will help to collect data on the condition of volunteers and identify the specific problems they face, investigate the symptoms and causes of emotional burnout, as well as the risks of secondary traumatic stress in a prolonged encounter with the underlying fears and traumas of patients. Studying the psychological aspects of volunteering, including emotional burnout and secondary traumatic stress, will help to better understand and support volunteers working with traumatized people. Developing a burnout prevention program for volunteers can be very useful in maintaining their well-being and the duration of their participation in volunteer activities.

Key words: volunteering, pro-social behavior, emotional burnout, secondary traumatic stress, vicarious trauma, oncopsychology, empathy.

Волонтёрская (добровольческая) деятельность во все времена была явлением сложным как всякое человеческое действие, мотивация которого обусловлена глубинными

психологическими, личностными, а также ситуационными и социокультурными факторами. С одной стороны, помощь людям, оказавшимся в сложной жизненной ситуации, бедным, страдающим от физической или ментальной неполноценности, должна находиться в ведении государства. Однако, органы государственной власти, социальные службы, государственные больницы и приюты не могут в необходимой мере справиться с задачей.

Становление и постепенное формирование добровольческой деятельности как отдельного социального феномена начинается с середины XIX века и продолжается в настоящее время. Некоторые исследователи волонтерского движения в России описывают историю его развития, не проводя четких разграничений между благотворительной деятельностью и добровольческой. Несмотря на то, что конечная цель – помощь ближнему – схожа у этих двух видов деятельности, на наш взгляд, всё же существует разница, которую мы планируем подробнее рассмотреть совместно с кратким историческим и культурологическим обзором. У общества в любой стране существует необходимость в проявлении сострадания, эмпатии к ближнему, некая потребность в альтруистических поступках. В связи с этим в России, как и во многих других странах, развиваются некоммерческие организации, организующие волонтерскую деятельность, в 2018 году, объявленном годом волонтерства, было утверждено распоряжение о Концепции развития добровольчества (волонтерства) в Российской Федерации до 2025 года. Волонтёрство в своей основе тесно связано с такими значимыми категориями человеческой жизни как милосердие, любовь, сострадание, нравственная ответственность и гражданская позиция.

В России на данный момент можно выделить различные виды волонтерства такие как: социальное, событийное, культурное, экологическое, медицинское, спортивное, волонтерство общественное безопасности, патриотическое волонтерство, медиаволонтерство. Существуют различные сайты, посвященные разным направлениям добровольческой деятельности, например, http://volonter.ru/, https://авц.рф/, https://волонтёрыпобеды.рф/, http://lizaalert.org/, https://dobro.ru/ и другие. Только на сайте https://dobro.ru/ зарегистрировано уже более 6 миллионов участников, которые могут размещать свои проекты волонтерской деятельности исходя из своих компетенций и профессиональных навыков, а также участвовать в опубликованных акциях и мероприятиях.

Актуальность выбранной темы связана с набирающими популярность исследованиями волонтерского движения и одновременно с недостаточной изученностью психологических аспектов этой деятельности, мотивов и социально-психологических аспектов помогающего поведения и благотворительной и волонтерской деятельности, как его составляющих. Изучение, как теоретическое, так и практическое, феномена волонтерства является всё более актуальным в современном обществе, ориентированном на личный успех и достижения. В России некоммерческие волонтерские организации (движения) начали развиваться сравнительно недавно и изучение психологических характеристик, людей, занимающихся добровольческой деятельностью, может помочь лучше понять мотивационную природу этого явления, рассмотреть возможные сопутствующие психологические проблемы, возникающие в процессе этой деятельности, исследовать варианты диагностирования и самопомощи в случае вторичной травматизации волонтеров. В некоторых организациях проводится беглая подготовка новых волонтеров, фокусирующаяся в основном на компетенциях будущего волонтера и текущей необходимости его участия. Как таковой психологической подготовке и тем более навыкам по предотвращению эмоционального выгорания и других возможных психологических проблем уделяется мало внимания. Возможно, это связано с тем, что в общественном мнении существует стереотип, что волонтеры, социальные работники и в целом люди помогающих профессий должны уметь переживать и справляться со всеми трудностями, если приняли решение начать заниматься этой деятельностью. Тем не менее многие волонтеры сталкиваются в своей деятельности с таким феноменом как эмоциональное выгорание.

Это понятие впервые было сформулировано американским психиатром и исследователем Фроуденбергером в 1974 г. для описания крайней усталости, изнеможения, опустошенности, снижения интереса к деятельности и разочарования у работников

здравоохранения. В 1986 г. ученые Маслач и Джексон разработали опросник для количественной оценки эмоционального выгорания, структурировав синдром в три основных группы переживаний: эмоциональном истощении; деперсонализации; редукции личных достижений (*опросник на определение уровня психического выгорания (MBI) (авторы методики – американские психологи К. Маслач и С. Джексон, на русский язык она адаптирована Н. Е. Водопьяновой)*. В отечественной литературе феномен эмоционального выгорания исследован Н. Е. Водопьяновой, В. В. Бойко, Н. В. Гришиной, И. П. Ильиным и др. Исследования показывают, что синдром эмоционального выгорания представляет собой сложный комплекс индивидуальных симптомов, и одновременно может является особым механизмом психологической защиты человека и приводить к полному или частичному исключению эмоций, в ответ на некоторые психотравмирующие воздействия в процессе профессиональной деятельности. Рядом ученых (Т. Д. Карягина, Н. В. Кухтова, М. Андрейчик) также исследуется вопрос о взаимосвязи эмпатии и эмоционального выгорания. Результаты исследований этой взаимосвязи не так однозначны и во многом зависят от баланса эмоционального и когнитивного в самой эмпатии и способности к ее регуляции и связи с ценностными аспектами профессии. Для помогающих профессий различные исследователи предлагают дополнить понятие выгорания специфичными именно для этой области феноменами: викарная травматизация (vicarious trauma), усталость от сочувствия (compassion fatigue) и вторичный травматический стресс (secondary traumatic stress). «Различия между вторичным травматическим стрессом и синдромом выгорания лежат главным образом в причинах возникновения этих состояний: в то время, как вторичный травматический стресс чаще всего возникает как вторичная реакция на эмпатическое сопереживание клиентам с травматическими или проблемными ситуациями, синдром выгорания может возникать при работе с любыми клиентами» [3].

В контексте волонтерства представляется, что основными симптомами выгорания может быть постоянная озабоченность проблемами людей; чувство усталости и пустоты, связанное с ней; раздражение, направленное на коллег или семью, друзей, ближайшее окружение; потеря смысла деятельности; внутреннее переживание бессилия, беспомощности, пропуски работы или вообще отказ от деятельности, цинизм, обесценивание своей жизни и близких. «Установлено, что особенно часто синдром выгорания развивается у специалистов «помогающих» профессий, особенно у работающих в некоммерческом секторе: воспитателей и учителей, медицинских сестер и врачей, социальных работников и консультантов телефона доверия» [6]. Зачастую волонтеры могут сталкиваться с неразрешаемыми ситуациями, в которых они физически не могут помочь нуждающемуся, это столкновение может оказаться крайне болезненным внутренним переживанием и привести даже к отказу от деятельности. Конечно, есть виды волонтерства, в которых наименее вероятно развитие эмоционального выгорания, такие как событийное или спортивное волонтерство. Однако, есть и такие виды волонтерства, в которых столкновение с психологическими трудностями практически неизбежно, например помощь малоимущим людям, живущим в тяжелых социальных условиях, с ограниченными возможностями, пожилым, детям. В качестве базы и основной выборки для разрабатываемого исследования планируется провести опросы среди волонтеров-психологов благотворительного фонда «Онкологика», занимающегося помощью взрослым с онкологическим диагнозом на разных стадиях, а также их родственникам и врачам-онкологам. Многие волонтеры фонда имеют базовое или специальное образование в рамках психологии и онкопсихологии, но есть также сотрудники, «равные консультанты», которые сами прошли через онкодиагноз. В рамках равного консультирования проводится профессиональная подготовка будущих волонтеров. Выдвигая основную гипотезу исследования, можно предположить, что волонтеры-психологи сталкиваются не только с эмоциональным выгоранием в своей деятельности, но и подвергаются риску вторичной травматизации и викарной травмы из-за хронического столкновения с глубинными экзистенциальными страхами смерти и одиночества, психическими травмами утраты и травмами при нарушении физического здоровья.

На данном этапе исследования рассматривается использование следующих методик:

1. Опросник выявления эмоционального выгорания MBI Автор адаптации: Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова, прототип методики: MBI (Maslach Burnout Inventory) C. Maslash, S. E. Jackson, 1979.
2. ProQOL (Professional Quality of Life) Б. Стамм, направленный на диагностику позитивного и негативного аспектов качества профессиональной жизни у представителей помогающих профессий – удовлетворенности от помощи другим людям и утомления от сочувствия (в адаптации Панкратова А. А., Николаева М. Е, 2023).
3. Шкала базовых убеждений (Р. Янов-Бульман).
4. Опросник Уровня Субъективного Контроля (УСК).
5. Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» («Strategic Approach to Coping Scale (SACS)» С. Хобфолла (1994).

Волонтерская деятельность в отношении травмированных лиц несёт для человека больше рисков ретравматизации, приводящих к эмоциональному выгоранию. С помощью целенаправленно разработанной программы профилактики эмоционального выгорания можно обеспечить более высокий уровень волонтерской практики и сохранить здоровье волонтера на более длительный срок.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горлова Н. И. Становление и развитие института волонтерства в России: история и современность. – М.: Ин-т Наследия, 2019. – 290 с.
2. Карягина Т. Д., Рощина С. Ю. Эмпатия и выгорание у представителей помогающих профессий // Современная зарубежная психология. – 2023. – Том 12. – № 2. – С. 30-42.
3. Малкина-Пых И. Г. Взаимосвязь профессионального выгорания и вторичного травматического стресса в структуре личности психологов // Акмеология. – 2010. – №1 (33). – С.79-88.
4. Онкопсихология для врачей-онкологов и медицинских психологов. Руководство / Ред. А. М. Беляев, В. А. Чулкова, Т. Ю. Семиглазова, М. В. Рогачев. – СПб.: Любавич, 2017. – 352 с.
5. Панкратова А. А., Николаева М. Е. Русскоязычная адаптация опросника ProQOL (Professional Quality of Life) // Вестник СПбГУ. Психология. – 2023. – Т. 13. – Вып. 2. – С.183 - 194.
6. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие. – М.: Издательство Юрайт, 2024. – 299 с.
7. Stamm B.H. (Ed.). Secondary ttraumatic stress: Self-care issues for clinicians, researchers, and educators (2nd ed.). Lutherville, MD: Sidran, 1999. – 332 p.
8. Figley C.R. (Ed.) Compassion Fatigue: Coping with Secondary Ttraumatic stress Disorder in those who treat the traumatised. NY., 1995. – 103 p.
9. Cassandra E. Simon PhD, MSW , Josephine G. Pryce PhD, MSW , Lucinda L. Roff PhD, MSW & David Klemmack PhD (2006) Secondary Ttraumatic stress and Oncology Social Work // Journal of Psychosocial Oncology, 23:4, p.1-14.

УДК 111

Попов Андрей Алексеевич,
аспирант 1-го курса кафедры психотравматологии АНО ВО «Русская христианская гуманитарная академия им. Ф. М. Достоевского» (Россия, Санкт-Петербург)
E-mail: a.p.agent@yandex.ru

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКОВ

В условиях стремительно развивающейся сферы цифровых технологий человечеству приходится в ускоренном темпе адаптироваться к вновь нарастающим изменениям в меняющемся мире. Цифровая

трансформация несет не только перемены во взаимодействии людей с внешним миром, открывают новые возможности для налаживания коммуникации с обществом, но и создают абсолютно новую среду для формирования и развития индивидуально-личностных особенностей детей и подростков.

Развитие цифровых технологий несет особые для психологического и педагогического сообщества угрозы, которые требуют выработки новых стратегий взаимодействия и реагирования. Особенно важны в этом контексте вопросы, связанные с изменением и формированием личности в цифровом виртуальном пространстве, а также аспекты воздействия новой информационной среды на психическое здоровье детей и их формирование индивидуально-личностных черт.

Представленная статья посвящена проблеме индивидуально-личностного становления молодого поколения в эпоху развития цифровизации общества, описаны определенные психологические особенности взаимодействия подростков с цифровой средой, а также рассмотрены цифровые риски и вызовы, с которыми потенциально может столкнуться молодой человек, привязываясь к цифровой среде.

Ключевые слова: цифровизация, цифровые технологии, индивидуально-личностное развитие детей и подростков, развитие личности детей, социализация, образование.

Andrey A.Popov
(Russia, Saint Petersburg)

THE IMPACT OF DIGITAL TECHNOLOGIES ON INDIVIDUAL AND PERSONAL DEVELOPMENT TEENAGERS

In the rapidly evolving field of digital technologies, humanity is forced to adapt at an accelerated pace to the growing changes in a changing world. Digital transformation brings not only changes in the interaction of people with the outside world, opening up new possibilities for communication with society, but also creates an entirely new environment for the formation and development of individual personality traits of children and teenagers.

The development of digital technologies poses special threats to the psychological and pedagogical community, which require the development of new strategies for interaction and response. Especially important in this context are issues related to the change and formation of personality in the digital virtual space, as well as the aspects of the impact of the new information environment on the mental health of children and the formation of individual personality traits.

This article is devoted to the problem of individual personality development of the younger generation in the era of the development of digital society. Specific psychological features of teenagers' interaction with the digital environment are described, as well as digital risks and challenges that young people may potentially face when attached to the digital environment.

Keywords: Digitization, digital technologies, individual personality development of children and adolescents, children's personality development, socialization, education.

Вступление общества в цивилизацию XXI века породило множество изменений во взаимодействии человека с окружающей его действительностью и миром в целом. Среди причин, определяющих эти перемены, можно выделить становление информационного, цифрового пространства, стремительное развитие цифровых технологий и возникновение новой формы обмена информацией. Эти технологические изменения и их внедрение во все сферы жизни человека создают новую социокультурную ситуацию, поднимают важные вопросы, связанные с развитием цифрового общества, приводят к появлению новых принципов взаимодействия людей и организации социума. В этом изменчивом мире активно формируется личность ребёнка.

В современных условиях невозможно представить развитие ребенка без погружения его в цифровое пространство с самого рождения. Неудивительно, что молодое поколение не может представить свою жизнь без той созданной вокруг них технологической среды, поскольку они никогда не жили без уже привычного для них цифрового поля, в отличие от старшего поколения.

Современный человек не может обойтись без использования современных цифровых технологий. Цифровые технологии становятся не просто инструментом для решения определенных рядовых, бытовых задач, они играют огромную роль в жизни человека, влияют на его образ жизни, эмоциональное, когнитивное и психофизиологическое становление личности, поведение и взаимодействие с социумом. Овладение цифровыми средствами становится неотъемлемой частью развития личности.

Интернет-среда играет в развитии молодого человека важную роль, оказывает воздействие на формирование, налаживание социальных связей, позволяет удовлетворить потребность быть частью референтной группы, особенно ярко это проявляется в Социальных Сетях.

У молодых людей бытует мнение, что одна из первых вещей, которую необходимо сделать при вступлении в подростковый период, это регистрация в Социальной Сети. Социальные Сети, по мнению исследователей, помогают удовлетворить базовые потребности людей в общении и самовыражении [4, с. 25]. Подростки присоединяются к Социальным Сетям и сообществам в них, потому что их друзья уже там находятся. Таким образом, виртуальный мир дополняет и расширяет реальную социальную жизнь.

Сфера увлечений тесно связана с развитием социальных контактов, общением с единомышленниками и созданием тематических сообществ. Интерес к конкретной сфере деятельности может стимулировать поиск новой информации и, возможно, повлиять на будущий профессиональный выбор.

Интернет-пространство предоставляет подросткам неограниченные возможности для самораскрытия и формирования самоидентичности, а также представления себя такими способами, которые оказываются не доступны молодому человеку в реальной жизни. Таким образом, виртуальный мир становится для ребенка некоторым утешением и спасением, местом, где он имеет возможность представить себя сообществу с разных сторон, реализуя свое стремление к самоутверждению, потребность в популярности.

При этом актуальным является вопрос о неравенстве коммуникации в онлайн-среде и в реальном мире. Испытывая сложности во взаимоотношениях со сверстниками, молодой человек ищет утешение в социальных сообществах, близких к его кругу интересов, в которых его признают, а также готовы выслушать и дать положительный отклик. Исследования образа жизни показывают, что дети воспринимают Интернет не как набор полезных технологий, а как среду обитания. Для них она уже не виртуальная реальность, а часть жизни [5, с. 2]. В Социальной сети пользователь может свободно общаться, быть активным и проявлять широкий интерес к происходящим событиям. В результате своей онлайн-активности формируется цифровая идентичность пользователя. Иногда этот образ разнится с сформировавшимся в реальной жизни образом, что, безусловно, приводит к личностному конфликту.

Чрезмерное пребывание ребенка в онлайн-пространстве изолирует его от других людей, что в свою очередь снижает эмпатию и способность чувствовать эмоции собеседника, вызывает зацикленность на собственных переживаниях. Использование социальных сетей может негативно сказываться на психологическом благополучии подростков, вызывая тревогу и депрессию при взаимодействии с реальным миром, так как Интернет создает только иллюзию удовлетворения их реальных потребностей.

Замечено, что чрезмерное пребывание подростка в Интернет-пространстве вызывает у пользователей привыкание с проявляющимися признаками зависимости. Начиная с 1 января 2022 года зависимость от видеоигр официально признана Всемирной организацией здравоохранения болезнью.

В психологии зависимость от Интернета именуют как Интернет-зависимость или Интернет-аддикция. Данный термин в научном плане стал употребляться с 1996 года по предложению И. Голдберга (Goldberg). Феномен начал рассматриваться как вид нехимической поведенческой зависимости [6, с. 311].

В следствие Интернет-зависимости подросток может потерять ощущение связи с реальным миром, его психика вынуждена обрабатывать большой информационный поток, который обрушивает на него виртуальная среда. Наблюдается, что подросток, проводя большое количество времени в Интернет-пространстве получает наибольшее удовлетворение во время участия в виртуальных играх или общения в Социальных сетях, что в свою очередь искусственно стимулирует высвобождение гормона радости и может негативно влиять на работу его центральной нервной системы.

Для подростков, которые находятся в непрерывном поиске себя, Интернет с его неисчерпаемыми информационными ресурсами становится бесценным источником знаний о мире и о самих себе. Формирование интересов и увлечений, становление ценностных ориентаций и образа жизни также связано в вхождением ребенка в виртуальную среду [5, с. 5]. Но важно понимать, что бесконтрольность и несформированность критического подхода к предложенной в Интернете информации, способам самореализации и самопрезентации в виртуальной среде, могут оказать пагубное влияние на молодого человека, вызывая опасные эмоциональные реакции и стимулируя на различные действия, привлекая его внимание к опасным увлечениям и хобби, формируя негативные привычки.

Изучение угроз Интернет-пространства показывают, что Интернет-аддикции могут приобретать серьезные патологические формы (игровое интернет-расстройство, суицидальное поведение, экстремизм). Довольно часто именно дети и подростки подвергаются негативному влиянию со стороны деструктивных сообществ. Администраторы таких сообществ быстро находят тех, кто в данный момент эмоционально ослаблен, применяя правильные слова и уловки, они начинают вербовать сначала вступить в такие сообщества, а потом просят совершить различные деструктивные поступки, благодаря которым подросток сможет обрести признание и авторитет.

Все это приводит к выводу, что в современных реалиях необходимо искать проверенные методы и формы защиты молодых людей от подобных угроз. Процесс личностного становления детей и подростков в онлайн-среде, формирование их коммуникативных, когнитивных навыков, критического мышления, предполагает развитие навыков безопасного поведения, умение сопротивляться негативному влиянию, а также осознавать последствия за свои действия, совершаемые в Интернете.

Цифровая компетентность детей напрямую зависит от цифровой компетентности взрослых, родителей и учителей. Другими словами, цифровая компетентность подростка не может развиваться без доверительного, здорового взаимодействии с другими людьми [4, с. 26].

Становление и формирование индивидуально-личностных особенностей детей и подростков в цифровом мире также включает овладение и использование цифровых ресурсов в процессе обучения. Это приобрело особую значимость во время пандемии COVID-19, когда образовательная система вынуждена была в ускоренном темпе трансформироваться и перейти в онлайн-формат. Большое количество исследований посвящено влиянию цифровой образовательной среды на когнитивные способности детей и подростков. Некоторые из результатов указывают на изменение мышления у детей и подростков как в позитивном, так и негативном аспектах. Среди положительных характеристик исследователи отметают развитие зрительной памяти и невербального интеллекта, увеличение скорости обработки информации, повышение навыков работы с несколькими источниками. Но вместе с тем был отмечен регресс в развитии внимания и памяти, мелкой моторики у детей, а также в технике чтения и грамотности работы с текстом, молодые люди перестают проявлять активность, креативность и осуществлять неординарный подход в решении нетипичных задач, реализуя свою образовательную деятельность по строго установленному алгоритму учебного плана. Таким образом, из активного деятеля образования ребенок постепенно переходит к пассивному пользователю информационного контента.

Парадоксальным также является то, что поколение, растущее в окружении цифровых устройств, не всегда обладает достаточным уровнем цифровой компетентности и критическим мышлением. Знания и навыки, связанные с цифровыми технологиями, ограничиваются базовыми умениями работы с электронными документами, электронной почтой, обменом текстовыми сообщениями, поиском информации в интернете и общением в социальных сетях [4, с. 26]. Более того, эти знания и навыки часто применяются представителями цифрового поколения в развлекательных целях и повседневном общении с друзьями, а Интернет используется для пассивного потребления информации, когда нужно найти готовый контент для учебных целей.

Таким образом, Интернет, средства коммуникации и технологии информационного обмена становятся важным средством формирования личных предпочтений, интересов и ценностей. Цифровая культура, включающая не только цифровые устройства и технологии, но и социальные практики и взаимоотношения, является неотъемлемой составной частью современной мировой культуры.

Неудивительно, что цифровое пространство оказывает существенное влияние на формирование личности, установку индивидуальных особенностей, ценностей и интересов подростка. Одним из основных аспектов этого влияния является доступ к различным информационным ресурсам через Интернет. Интернет-пространство, в частности, образовательные, развлекательные и коммуникационные цифровые ресурсы формируют личность ребенка. Хотелось бы более подробно рассмотреть вопрос о влиянии кибер-среды на формирование индивидуально-личностных характеристик подрастающего поколения, когнитивных навыков, обратившись к эмпирическим данным проведенного социального опроса на базе ГБОУ гимназии №177 Санкт-Петербурга.

В рамках исследования были опрошены 226 респондентов различных возрастных групп: 13-14 лет (25 %), 15-16 лет (33 %) и 17-18 лет (41 %). Опрос был направлен на определение уровня социального взаимодействия между молодыми людьми, а также на выявление взаимосвязей между степенью вовлеченности в использовании цифровых ресурсов в разных сферах общественной жизни и влиянии цифровой среды на сформированность индивидуальных особенностей.

По данным опроса 82 % респондентов не может представить свою жизнь без использования гаджета или возможности выхода в Интернет. Чаще всего (57%) молодые люди обращаются к Интернету с целью налаживания коммуникации со своими сверстниками, близкими, 32% опрощенных используют Интернет для поиска развлечений, участия в онлайн-играх.

91 % респондентов считают, что Интернет является самым удобным источником для поиска той или иной информации. На вопрос «К каким источникам вы обращаетесь для получения информации в Интернете?» респонденты чаще всего дают ответы: «сайты с готовыми ответами по запросу», «информация в социальных сетях», «статьи», «видео-блоги», «образовательные порталы». При этом молодые люди редко отбирают необходимую информацию по запросу, используя несколько источников (не более трех).

Кроме того, Интернет является коммуникативным пространством для 12 % опрошенных, которые ищут единомышленников, и для 9 %, которые хотят анонимно поделиться своими достижениями, мыслями и узнать мнение других. 11 % подростков считают Интернет-пространством для самопрезентации, где они имеют возможность развивать свои способности и чувствуют себя увереннее. На вопрос «Испытываете ли вы чувство тревоги/ одиночества, проводя время в Интернете?» подростки нередко отвечают «да» или «иногда». Также пользователи социальных сетей отмечают, что чувство тревоги вызвано тем, что именно в мессенджерах они чаще всего сталкиваются с оскорблениями, унижением, агрессией.

На вопрос о количестве реальных друзей 10 % подростков ответили, что, по их мнению, они не имеют друзей в реальности, но также достаточно много подростков (около 60 %), указали, что имеют 1-2 и более реальных друзей. При этом подростки, ответившие, что фактически не имеют друзей в реальной жизни, с определенной осторожностью называют друзьями тех, с кем контактируют в социальных сетях. Интересно также отметить, что большинство участников опроса отождествляют виртуальных и реальных друзей. На вопрос «Мне комфортнее общаться в реальном/виртуальной мире?» респонденты дают равнозначные ответы.

Значительное число подростков стремится решить проблемы собственными силами, четверть опрошенных при возникновении трудностей сразу обращается за помощью к родителям, либо отправляет запрос в Интернет.

При этом, результаты проведенного опроса показали, что традиционные агенты первичной социализации, такие как семья и школа, продолжают оказывать значительное

влияние на подростков. 18 % молодых людей указали, что многие навыки были успешно освоены ими благодаря родителям. Влияние образовательного учреждения на подростков было выявлено через ответы, связанные с выполнением домашних заданий (23 %), на внеурочных мероприятиях (12 %) и на уроках (4 %). Влияние книг было упомянуто 3 % опрошенных.

Однако наибольшее влияние на подростков оказывает медийная среда. Респондентам давалась возможность выбрать несколько вариантов ответов, и было замечено, что средства массовой информации, такие как телевидение и Интернет, стали главным фактором, определяющим сферу интересов подростков. Это подтверждается тем, что 41,9 % опрошенных указали, что их увлечения непосредственно связаны с Интернетом и цифровыми средствами.

Также опрос был посвящен изучению мнения подростков о том, какие увлечения наиболее популярны среди молодежи, и какие из них связаны с медиа средой. Респондентам был задан вопрос «Какое занятие вас интересует больше всего?», который предполагал получение некоторых тематических групп ответов: занятие, предполагающее активное участие индивида в какой-либо индивидуальной или совместной деятельности, реализации определенного проекта, либо пассивное участие с целью получения эмоциональных впечатлений от деятельности других людей. Из данных видно, что наибольшими увлечениями подростков являются занятия спортом (28 %), слушание музыки (26 %) и компьютерные игры (25 %). Спорт требует активного участия подростка, в то время как музыка и компьютерные игры предлагают более пассивные формы развлечения. Это указывает на то, что у многих подростков увлечения связаны с проведением досуга в пассивной форме, а не с активным, творческим процессом.

Таким образом, цифровое пространство оказывает существенное влияние на формирование индивидуально-личностных особенностей подростков, социализацию и развитие навыков коммуникации. Электронные библиотеки, сайты, блоги и видеохостинги позволяют подросткам исследовать интересующие их темы и расширять свои познания в разных областях. Однако, медийная среда, включая социальные сети, также влияет на формирование интересов подростков и может вызывать чувство тревоги и одиночества. Семья, школа и учителя также оказывают значительное влияние на формирование индивидуальных характеристик, в том числе увлечений подростков, но, как показывают результаты опроса, не являются ведущим источником информации, в отличие от Интернета. Интернет играет важную роль в получении информации, поиске единомышленников, самопрезентации и развитии способностей подростков. Однако важно учитывать, что активное участие и развитие личности могут быть ограничены, когда увлечения подростков связаны с пассивными формами проведения досуга в Интернете.

Показатели и классификация угроз в онлайн-пространстве указывают на серьезные патологические последствия активности в Интернет-среде, ведущие к зависимости от виртуального пространства, игровым расстройствам, депрессивному поведению и склонности к деструктивным действиям и экстремизму. В связи с этим, необходимо разработать и описать меры по защите от подобных угроз. Очевидно, что образовательная среда должна активно вовлекаться в этот процесс, где особое внимание должно быть уделено раннему выявлению, профилактике и коррекции поведения несовершеннолетних с учетом современных социокультурных реалий. Такие меры могут способствовать снижению рисков, связанных с зависимостью и деструктивным поведением, содействуя безопасному и разумному освоению различных аспектов онлайн-мира без ущерба для здоровья и гармонии внутреннего состояния.

Некоторые исследователи предлагают пути минимизации рисков для подростков, включающие психолого-педагогическое сопровождение подростков и их родителей, а также ряд организационных задач. Эти работы включают:

1) информирование подростков и их родителей о рисках, связанных с использованием Интернета и его влиянием на здоровье;

2) обучение подростков навыкам саморегуляции и самообладания;

3) развитие коммуникативных навыков у подростков: эффективное общение, умение представить себя, развитие навыков лидерства и командной работы;

4) помощь подросткам в адаптации в сверстнической среде, преодолении проблем взаимодействия с другими подростками;

5) формирование у подростков позитивных личностных качеств (эмпатии, доверия к людям);

6) информирование родителей о возможностях разнообразия досуга детей и подростков;

7) обучение родителей эффективным способам коммуникации с детьми;

8) повышение профессиональной компетенции педагогов и психологов, работающих с подростками и их родителями, в частности, повышение их осведомленности о рисках онлайн-пространства для здоровья подростков и способах их снижения;

9) обеспечение возможности сотрудничества педагогов с другими специалистами, такими как психологи, психотерапевты и врачи, которые могут предоставить необходимую помощь подросткам и их родителям в нужный момент;

10) формирование мотивации и готовности педагогов к сотрудничеству с другими специалистами из смежных областей [5, с. 6].

В научных исследованиях, посвященных профилактике негативного влияния Интернета на личность, представлены подходы к предотвращению Интернет-зависимости и других рисков, связанных с онлайн-средой для школьников. Профилактическая работа строится на повышении правовой ответственности молодежи, информировании о последствиях Интернет-зависимости для здоровья, проведении мероприятий по укреплению нравственно-психического здоровья и подготовке всех участников образовательного процесса к безопасному использованию Интернета [7, с. 2]. Работа в данном направлении также включает использование педагогических и психологических методов для развития информационной культуры обучающихся, выявления и коррекции деструктивного поведения, а также акцентирует важность взаимодействия между детьми и взрослыми в рамках наставничества для профилактики негативных последствий использования интернета школьниками.

В рамках данного подхода особое внимание уделяется созданию специальной образовательной среды, которая обладает развивающими возможностями. В. И. Панов выделил различные типы взаимодействия учащихся с образовательной средой. Первый тип – объект-объектное взаимодействие, которое характеризуется формальным и пассивным взаимодействием с обеих сторон. Второй тип – объект-субъектное взаимодействие, когда учащийся играет роль объекта педагогического воздействия. Третий тип – субъект-объектное взаимодействие, где образовательная среда и педагог рассматриваются как объекты пассивного восприятия и оценки со стороны ученика. Наконец, четвертый тип – субъект-субъектное взаимодействие, которое характеризуется активным взаимодействием между учащимся и средой [8, с. 123].

Особое внимание уделяется реализации субъект-субъектного взаимодействия, которая может проявляться в различных формах. Это может быть тип субъект-обособленности, когда один участник воздействует на другого без учета субъектной позиции последнего. Также возможен тип совместно-субъектного взаимодействия, когда взаимодействие представляет собой совместное действие. И, наконец, тип субъект-порождающего взаимодействия, где взаимодействие требует взаимного обмена действиями, их присвоения и изменения субъектности.

Реализация субъект-порождающего взаимодействия предполагает создание условий для проявления интересов детей и развития их способности быть субъектами образовательной среды. Взрослый играет ведущую роль в этом взаимодействии и направляет усилия на поддержку процесса взросления, который предполагает, что ребенок осознает свою значимость как участника взаимодействия, на деятельность которого зависит качество общего результата. Взрослый помогает ребенку осознать себя как субъекта, способного принимать решения и нести ответственность. Учитывая желание каждого ребенка быть социально значимым и занимать определенную позицию в обществе в младшем школьном возрасте и в

подростковом возрасте, а также факт, что взрослые часто менее компетентны в вопросах использования интернета, они нуждаются в помощи от подростков. В таких условиях возможно организовать совместную работу учащихся и взрослых по поиску и обогащению ресурсов для преодоления негативного влияния интернета на жизнь.

Создавая совместную реальную деятельность с участием школьников, взрослый формирует субъектную позицию ребенка, развивает его самосознание, способность к самостоятельному выбору, развивает волевые механизмы, способность к концентрации внимания и выполнению выбранных задач, развивает навыки проектирования и планирования своей деятельности. Все это достижимо, если учащийся участвует в решении реальной задачи и сталкивается с трудностями, которые он самооценивает как помеху и стремится преодолеть.

Целью взрослого является формирование у ученика понимания, что для достижения успеха необходимо научиться управлять своей деятельностью в целом и в интернете, решать собственные проблемы и понимать, почему они возникают.

Основные принципы субъект-порождающего взаимодействия могут быть осуществлены через совместно-распределенную исследовательскую и проектную деятельность, которая направлена на выявление возможностей и рисков использования интернета школьниками, а также на разработку способов предотвращения этих рисков [9, с. 2].

Такая работа может быть организована через внеурочные занятия, воспитательные мероприятия, классные часы, работу научных обществ, социальное проектирование и другие формы. Группы исследователей могут быть небольшими, но их исследования охватывают множество учащихся, их родителей и педагогов. Организация конкурсов исследовательских проектов на уровне отдельных образовательных организаций или их сетей оказывается очень эффективной.

Угрозы, связанные с широким использованием интернета детьми, подростками и молодежью, становятся все более очевидными. Очевидно, что профилактическая работа должна проводиться в каждой образовательной организации. Предлагаемый подход обеспечивает широкий охват школьников, их родителей и других участников образовательной среды, способствует их активному взаимодействию и повышает контроль над рисками, связанными с использованием интернета.

Жизнь современного человека немыслима без использования цифровых технологий. Они играют важную роль в жизни, поведении, формировании индивидуальных черт личности, навыков и взаимодействии с социумом. При вхождении в цифровую культуру нужно учитывать, что Социальные сети влияют на психологическое благополучие подростков, личностное развитие. Умение овладевать цифровыми инструментами, использовать социальные сети для развития навыков коммуникации и самовыражения, является важным для развития и становления индивидуальных качеств ребенка и подростка. При грамотном и доверительном подходе в формировании у молодых людей адекватного отношения к пользованию виртуальной средой и ее инструментами, вопросов неравенства коммуникации в онлайн-среде и в реальном мире не станет. Социальные сети влияют на психологическое благополучие подростков, нередко вызывая тревогу и депрессию. Однако также Интернет, при правильном его использовании, позволяет развивать личность, вырабатывать определенные, важные для здорового психофизиологического благополучия навыки.

Цифровое пространство влияет на интересы подростков, предоставляя широкий доступ к информации любой тематики. Безусловно, доступ к различным ресурсам заметно упрощает жизнь общества, но при этом и приводит к некоторым рискам, которые, конечно, влияют на психологическое и социальное формирование личности молодого поколения. Интернет-зависимость подростков искажает ощущение реальности и негативно влияет на их психику. Индивидуально-личностное развитие подростков, успешная социализация и овладение коммуникативными навыками в онлайн-среде требует также и развития навыков безопасного поведения и сопротивления негативному влиянию. И, конечно, цифровая компетентность зависит от взрослых и взаимодействия детей и подростков с другими людьми, которым можно объективно довериться. Семья – первый социальный конструкт, к которому не только может

и должен обращаться ребенок за помощью в решении сложных вопросов, но также именно в семье ребенок получает представление о мире, овладевает необходимыми для любого человека навыками взаимодействия с обществом и миром в целом. Поэтому важно повысить компетенцию взрослых в области взаимодействия с Интернет-средой, ознакомить их с реальными угрозами, влияющими на психологическое и социальное благополучие их детей. Необходимо обеспечить сотрудничество с другими специалистами. Подход в профилактике Интернет-угроз, оказывающих воздействие на индивидуально-личностное развитие детей и подростков, включает создание специальной образовательной среды, которая развивает информационную культуру и позволяет установить активное взаимодействие между учащимся, педагогами, родителями. Особое внимание уделяется субъект-порождающему взаимодействию, где ребенок осознает свою значимость, овладевает способностями принимать взвешенные решения и принимает ответственность за совершенные поступки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Толковый словарь терминов и понятий по вопросам цифровой трансформации. – URL: https://rlst.org.by/files/minsk/documents/slov.pdf (дата обращения 14.12.2023).
2. Кордюкова Е. Н., Федорков Е. Д. Информатика: курс лекций: учебное пособие. – Воронеж, 2007. – 213 с.
3. Скодорова Л. К., Валейко В. П., Павлинов И. А. Цифровое общество: монография. – Тирасполь, 2017. – 152 с.
4. Мешкова Л. Н. Современная цифровая среда как средство социокультурного становления личности подростка // Контекст и рефлексия: философия о мире и человеке. – 2021. – Том 10. – № 4А. – С. 23-32.
5. Зябко И. А. Дети цифрового поколения. Профилактика риска негативного воздействия интернета на детей и подростков. – URL: http://cdk.admsurgut.ru/win/download/1072/ (дата обращения 01.12.2023).
6. Мансурова Г. Р. Подросток и Интернет: как Интернет влияет на поведение подрастающего поколения // Экономика и социум. – 2023. – №1-1 (104). – С. 310-313.
7. Калинина Н. В. Развитие устойчивости к интернет-рискам у детей и подростков: метод. Рек. для педагогов. ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей». - М, 2018. – 11 с.
8. Панов В. И., Плаксина И. В. Взаимосвязь стадий субъектности школьников 8-11-х классов и экопсихологических типов взаимодействий с образовательной средой // Социальная психология и общество. – 2023. – № 3. – Т. 14. – С. 118-135.
9. Панов В. И. Профилактика рисков Интернет-активности обучающихся через использование технологии субъект-порождающего взаимодействия. – URL https://sc3-surgut.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/3/Document/roditelyam_i_uchenikam/Informatsionnaya_bezopasnost_/pamyatki/Profilaktika_riskov_internet-aktivnosti_obuchayuschihsya_cherez_ispolzovanie_tehnologii_subekt-porozhdayuschego_vzaimodeystviya.pdf (дата обращения 10.12.2023).

УДК 159.9

Лидухен Юлия Александровна,
воспитатель ГБОУ Школа № 1454 «Тимирязевская» г. Москвы,
студентка 1-го курса АНО ВО «Русская христианская гуманитарная академия им. Ф. М. Достоевского» (Россия, Москва)
E-mail: gulia2298@yandex.ru

ВЛИЯНИЕ ОПЫТА РАСПАДА СЕМЬИ НА ПОВЕДЕНИЕ ШКОЛЬНИКА

В статье рассматривается влияние опыта распада семьи на становление эмоционально-волевой сферы ребенка дошкольного возраста, посещающего образовательное учреждение.

Ключевые слова: эмоционально-волевая сера, дошкольник, поведение ребенка, неполные семьи, травматизация.

Julia A. Lidukhen
(Russia, Moscow)

THE INFLUENCE OF THE EXPERIENCE OF FAMILY BREAKDOWN ON THE BEHAVIOR OF THE SCHOOLBOY

The article examines some approaches to the influence of the experience of family breakdown on the formation of the emotional and volitional sphere of a preschool child attending an educational institution.
Key words: emotional-volitional sulfur, preschooler, child behavior, single-parent families, traumatization.

Согласно данным Всероссийской переписи населения, в 2020 году в России насчитывалось приблизительно 35,5 млн семей – супружеских пар с детьми и без детей, а также неполных семей, в которых мать или отец воспитывают детей без супруга/супруги.

В составе 24,4 миллионов (68,9 %) российских семей были дети. За тот же период в стране насчитывалось 27,7 млн детей в возрасте до 18 лет

Большую часть семей с детьми до 18 лет составляют полные семьи (9,55 млн. семей, или 61,5 % от численности семей с детьми в возрасте до 18 лет), где воспитанием детей занимаются оба супруга. В 4,85 млн семей (31,2 %) ответственность за благополучие несовершеннолетних детей лежит на плечах одиноких матерей, в 1,13 млн. семей (7,3 %) детей до 18 лет воспитывают одинокие отцы.

Ребенок, не имеющий второго родителя, попадает в ситуацию травмирования по эмоциональным и социальным условиям, в семьях могут наблюдаться разные перекосы в воспитании, что обязательно проявляется в поведении ребенка.

Наше исследование будет рассматривать ребенка-дошкольника. В силу специфики формирования психологических процессов, созревания высших психических функций одно из ярких психологических проявлений шестилетнего ребенка – это проявление через эмоциональное отражение действительности и эмоционально окрашенное поведение, т.е. социально-психологический фактор.

В современных социально-экономических реалиях жизни большинство семей испытывают трудности различного рода: экономические, социальные и т.п. В ситуации нестабильности, постоянных кризисов (экономических, политических, социальных, здоровье) наблюдается повышенная тревожность за будущее детей не только в семьях, где есть два родителя, но и в семьях с одним родителем. Ребенок рождается в семье и отражает семейные ценности, семейные отношения, семейные морально-нравственные качества.

И когда ребенок появляется после родильного дома в семейных условиях, забота о нем ложится в первую очередь на мать. Хотя в последнее время, наблюдается стойкая тенденция ухода в декретный отпуск отцов или бабушек, что тоже связано с экономической ситуацией в семье. Комплексу оживления и развитию ребенка в первые годы жизни и в дошкольном детстве посвящены исследования многих советских и российских ученых. А. Я. Варга, В. И. Гарбузов, В. И. Дружинин, А. И. Захаров, С. В. Ковалев и др. накопили большой научный материал по вопросам детско-родительских отношений в семье, где описаны различные типы семей, стили семейного воспитания, структурные состояния семей, особенности влияния на психическое и личностное развитие ребенка. Так, М. И. Лисина [12] долгое время изучала комплекс оживления у новорожденных детей и детские проявления в обществе. В настоящее время доказана роль взрослого в процессе общения ребенка и влияние качества этого общения на дальнейшую жизнь уже взрослого самостоятельного человека. С момента 6 месяцев у детей можно наблюдать отклонения от нормотипичного психологического развития, которые с возрастом только углубляются, что приводит к травматизации детей в определенных условиях. И если значимый для ребенка взрослый не научил малыша правильному отношению к собственным проявлениям, в силу каких-то причин, то у ребенка будет «фонить» эта история, травматизируя его и тормозя его развитие, не только эмоционально-волевой, но и других сфер.

Также определенные события, происходящие в семье, становятся травмирующей ситуацией для ребенка, влияя на его личность и развитие, к ним относятся: развод, смерть одного из родителей, воспитание детей вне официального союза, отъезд матери или отца на заработки, алкоголизм кого-либо из родственников.

Сферу взаимоотношений детей и родителей в семье изучали М. И. Буянов, М Земска, С. В. Ковалев, В. П. Левкович, А. А. Бодалев. Зарубежная психология тоже рассматривала некоторые аспекты роли родителей в жизни и поведении ребенка-дошкольника. М. Поро, М. Орэзон, Ж. Р. Барро, Ж. Рошфор, О. Тиллер доказали в своих исследованиях ведущую роль родителей в становлении поведения и эмоций детей.

И если в начале XX века в научном психологическом мире начала зарождаться теория посттравматического стрессового расстройства у взрослого населения, то в начале XXI века ученые всего мира бьют тревогу по поводу травматизации детей и подростков. И одну из главных негативных ролей в психотравматизации детей играет семья. В свою очередь психотравма оказывает негативное влияние на развитие ребенка, проявляясь в его поведении тревожностью, различными расстройствами, разрушая базовое восприятие жизни.

М. И. Лисина, Е. В. Субботский, В. В. Абраменко, А. И. Захаров, А. Г. Ковалев, И. П. Павлов, В. С. Мухина, А. А. Бодалев, В. Н. Мясищев, Д. И. Фельдштейн, О. А. Шаграева, С. А. Козлова, А. Д. Кошелева, Т. А. Данилина в своих работах рассматривали значение моральных эмоций для становления личности ребенка, такие же исследования проходили и в западных научных школах. Очень много изучал эмоции и их проявления К. Изард.

Рассматривая родителя как носителя социально-культурной модели поведения для детей дошкольного возраста, можно выделить ряд исследовательских проблем, сосредотачивающихся на изучении истоков «несоциального» поведения ребенка. За последние 10 лет, по данным ВЦИОМ, возросло обращение к психологам взрослого населения, испытывающего воздействие постоянных стрессовых факторов, все больше родителей обращаются к психологу за помощью для своих несовершеннолетних детей, которые находятся в эмоциональной зависимости от родных, испытывают подобные эмоции. По мнению Л. С. Выготского, эмоции являются результатом оценки самим организмом своих отношений со средой [12, 105].

ЛИТЕРАТУРА

1. Айзина Ю. В. Диагностика и коррекция эмоционально-волевой сферы детей из неблагополучных семей: Дисс.. кандид. психол. наук. – М., 2002.
2. Архиреева Т. В. Родительские позиции как условия отношения к себе ребенка младшего школьного возраста: Автореф. дис. на соискание уч. степени кандидата психол. наук. – М., 1990.
3. Аргентова Т. Е., Аргентова Л. В. Психологические проблемы неполных семей разного типа и их психолого-педагогическое сопровождение. – Кемерово: Из-во Кемеровского ГУ, 2017.
4. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М., 1968.
5. Божович Л. И. Проблемы формирования личности: избранные психологические труды. – М.: Изд-во Ин-та практич. психологии, 1995.
6. Божович Л. И. Психологические вопросы готовности ребенка к школьному обучению // Вопросы психологии ребенка дошкольного возраста/ Под ред. А. Н. Леонтьева, А. В. Запорожца. – М, 1995.
7. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Словарь-справочник по психодиагностике – СПб.: Питер Ком, 1999.
8. Варга А. Я. Системная семейная психотерапия. – СПб, 2001.
9. Венгер Л. А. Старший дошкольник // Дошкольное воспитание. – 1994. – № 1.
10. Венгер А. Л. Психологические рисуночные тесты. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.

11. Волков Б. С., Волкова Н. В. Детская психология. Психологическое развитие ребенка до поступления в школу. – М., 1994.
12. Выготский Л. С. Детская психология / Собрание сочинений: в 6 т. – М., 1984. – Т. 4.
13. Гарбузов В. И. Нервные дети: Советы врача – Л., 1999.
14. Глозман Л. Я., Алешина Ю. Е. Социально-психологическое исследование семьи: проблемы и перспективы // Психологический журнал. – 1999. – №4. – С. 84-92.
15. Забрамная С. Д., Боровик О. В. Практический материал для психолого-педагогического обследования детей. – М., 2002.
16. Запорожец А. В. К вопросу о генезисе, функции и структуре эмоциональных процессов у ребенка // Вопросы психологии. – 1974. – С. 15-178.
17. Захаров А. И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка – М., 1986.
18. Зиновьева М. В. Взаимосвязь детско-родительских отношений и ненормативного поведения детей дошкольного возраста // Психологическая наука и образование. – 2000. – №3. – С. 35-42.
19. Зуев К. Б. Психологические исследования неполных семей / Психологические исследования. – 2009. – С. 88-97.
20. Коломинский Я. Л., Панько Е.А., Белоус А.Н. Диагностика и коррекция психического развития дошкольника. – Минск: БГПУ, 1997.
21. Костицина Е. А. Влияние типов семейного воспитания на образ Я дошкольника и его отношение к родителям // Психологическая наука и образование. – 2001. – № 2. – С. 59-62.
22. Кеэс П. Я. К разработке диагностических тестов интеллектуального развития // Вопросы психологии. – 1983. – № 6.
23. Кулакова Е. Изучение эмоционального самочувствия дошкольника в семье// Психологическая наука и образование – 1999. – №5. - С.11-13.
24. Лисина М. В. Общение, личность и психика ребенка. – Воронеж: Академия педагогических и социальных наук, 1997. – 216 с.
25. Минияров В. М. Психология семейного воспитания. – Воронеж: НПО «МОДЕК», 2000. – 256 с.
26. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. Вузов. – М.: «Академия», 2000.
27. Нартова-Бочавер С. К. Психология личности и межличностных отношений – М.: ЭКСМО-Пресс, 2001 – 497 с.
28. Петровский А. В. Дети и тактика семейного воспитания. – М.: Знание, 1981. – 96 с.
29. Психология детей дошкольного возраста/ Под ред. А.В. Запорожца, Д.Б. Эльконина – М.: Просвещение, 1964. – 287 с.
30. Прихожан А. М. Психология тревожности дошкольный и школьный возраст. – М., 2007.
31. Родители и дети: психология взаимоотношений /Под ред. Е. А. Савиной, Е. О. Смирновой. – М.: Когито-центр, 2003. – 230 с.
32. Рождественская Н. А. Негармоничные стили семейного воспитания и восприятия родителями своих детей // Весник московского университета. – 2002. – №2. – С. 48-53.
33. Савинов Л. И., Кузнецова Е. В. Социальная работа с детьми в семьях разведенных родителей: уч. пособие. – М.: «Дашков и Ко», 2007. – 216 с.
34. Смирнова Е. О., Собкин В. С. Специфика эмоционально-личностной сферы детей, живущих в неполной семье // Вопросы психологии. – 1999. – №6. – С.18−28.
35. Титаренко В. Я. Семья и формирование личности. – М., 1987.
36. Ширн Ч., Расселл К. «Рисунок семьи» как метод изучения детско-родительских взаимоотношений // Проективная психология. – М., 2000. – С. 1-27.
37. Щур В. Г. Методика изучения представлений ребенка об отношениях к нему других людей // Психология личности: теория и эксперимент/ Под ред. В. В. Давыдова. – М., 1982. – С. 108-114.
38. Хоментаускас Г. Т. Семья глазами ребенка. – М.: Педагогика, 1989. – 160 с.

39. Флейк-Хобсон К. Развитие ребенка и его отношения с окружающими. – М.: Академия, 1998. – 287 с.
40. Фридман И. К. О контакте родителей с детьми // Вопросы психологии. – 1990. – №1. – С. 93-99.
41. Эльконин Д. Б. Детская психология. – М., 2007.
42. Якобсон П. М. Изучение чувств у детей и подростков. – М.: Московское издательство, 1961. – 189 с.
43. Zimbardo Ph.G., Boyd J.N. Putting time in perspective: a valid, reliable Individual-differences metric / Ph.G. Zimbardo, J.N. Boyd // J. of Personality and Social Psychology. 1999. Vol.77, №6. P.1271–1.

Научное издание

ПСИХЕЯ И ПНЕВМА:
Ресурсы, потенциалы, возможности человека в различных жизненных ситуациях

Материалы
XVII Сретенской научно-практической конференции
с международным участием

21-22 февраля 2024 года

Ответственный редактор
Людмила Григорьевна Гончарова

Директор издательства *А. А. Галат*
Художник *О. Д. Курта*

Подписано в печать 03.10.2024
Формат 60×90 1/16
Усл. печ. л. 9,5. Зак. № 1124

Издательство Русской христианской гуманитарной академии
имени Ф. М. Достоевского
191011, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 15
тел.: (812) 310-79-29; +7 (981) 699-6595
E-mail: rhgapublisher@gmail.com. URL: http://irhga.ru

Отпечатано в типографии «Поликона» (ИП А. М. Коновалов)
190020, Санкт-Петербург, наб. Обводного канала, д. 134