

**РУССКАЯ ХРИСТИАНСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ АКАДЕМИЯ
ИМ. Ф. М. ДОСТОЕВСКОГО**



PSYCHOLOGICAL RESEARCH:
CURRENT TRENDS AND PERSPECTIVES

№ 6, 2025

Science articles and practical research of young scientists

РУССКАЯ ХРИСТИАНСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ АКАДЕМИЯ
ИМ. Ф. М. ДОСТОЕВСКОГО

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
ИССЛЕДОВАНИЯ:**
АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ
И ПЕРСПЕКТИВЫ

Выпуск № 6, 2025

Сборник научно-практических исследований молодых ученых

Издается с 2020 года

Издательство
Русской христианской гуманитарной академии
Санкт-Петербург
2025

УДК 159.9
ББК 88
П86

Главный редактор
Вахрушева И. А.

Отв. секретарь редколлегии:
Галат А. А.

Редакционная коллегия:
Гаврилина А. А.
Голуб Н. В.
Королёва А. А.
Крылова Л. В.
Троицкая И. В.
Энгельке М. М.

П86 Психологические исследования: актуальные направления и перспективы: Сборник научно-практических исследований молодых ученых. Вып. № 6, 2025. — СПб.: Издательство Русской христианской гуманитарной академии, 2025. — 187 с.

ISBN 978-5-907987-34-0

Кафедральный сборник теоретических, исследовательских и научно-практических работ включает статьи аспирантов, магистрантов, студентов старших курсов, выпускников РХГА — молодых ученых, специализирующихся в различных областях психологической науки. Сборник ориентирован на специалистов-психологов и специалистов смежных профессий, интересующихся психологией.

УДК 159.9
ББК 88

ISBN 978-5-907987-34-0

© Коллектив авторов, 2025
© Издательство РХГА, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Теоретические исследования

Амосов А. В.

Структура и роль гедонизма в расстройствах употребления алкоголя..... 11

Гаврилина А. А., Боброва Е. В.

Нейробиологические основы схемы тела и психология формирования телесной структуры 17

Горошкова Л. О., Голуб Н. В.

Психологические механизмы академической прокрастинации: интегративный подход 40

Королёва А. А.

Психологические аспекты профессиональной самореализации и их связь с Я-концепцией 51

Осколкова М. А.

Удовлетворенность жизнью в пожилом возрасте 59

Петрова А. А.

Взаимосвязь личностных черт и темперамента с профессиональным самоопределением (теоретический обзор) 65

Смолова Л. В.

Экзистенциальные данности как универсальные категории бытия: осмысление развития внутреннего мира человека в контексте теории самоорганизации 70

Ульянова С. А., Вахрушева И. А.

Особенности зависимости от психоактивных веществ 93

Энгельке М. М., Левакова Я. С.

Понятие самоактуализации и самореализации. Самоактуализация
современных людей юношеского возраста 100

Методический инструментарий

Замолоцкая А. А., Энгельке М. М.

Метод фототерапии как инструмент передачи ценностей
и психологической поддержки 114

Мартишевская Я. С.

Использование метода прикладного анализа поведения детей
младшего школьного возраста с аутизмом в работе по формированию
вербального поведения и фразовой речи 125

Эмпирические исследования

Захарова М. В., Энгельке М. М.

Исследование профессионального выгорания сотрудников
социальных служб 139

Киреев С. И.

Особенности проявления агрессии у солдат срочной службы 151

Клещева Ю. Ю.

Индивидуальные особенности музыкантов: личностные черты
и акцентуации 157

Королёв Е. Г.

Ведущие копинг-стратегии ИТ-специалистов с различными уровнями
инновационной готовности 171

Наумов А. А., Голуб Н. В.

Разнообразие стилей конфликтного поведения у подростков
с различным типом темперамента 179

Попова А. В., Голуб Н. В.

Значение самоотношения для психологического благополучия
женщин 40-65 лет 187

Полушина К. В.

Стили совладания со стрессом взрослых детей алкоголиков 193

Ульянова С. А., Вахрушева И. А.

Результаты исследования копинг-стратегий и механизмов
психологической защиты у мужчин с зависимостью
от психоактивных веществ..... 199

Практическая психология

Киреев С. И.

Особенности начального этапа срочной службы, их влияние
на человека и способы адаптации 205

Маслова Л. А., Дмитриева И. А.

Профессиональное выгорание государственных служащих 214

Пенюк Т. И.

Основные особенности эмоциональной сферы родственников людей
с шизофренией и первичными психотическими расстройствами..... 224

Черняева А. Д., Энгельке М. М.

Ценностные основания репродуктивного выбора современных
женщин за или против аборта в ситуации нежеланной беременности.. 239

Психологический постскрипtum

Крестьянников М. Н., Чернов Д. Ю.

Избегающие копинг-стратегии у геймеров как фактор
психологического неблагополучия 249

CONTENTS

Theoretical research

| | |
|--|----|
| <i>Amosov A. V.</i> | |
| The structure and role of hedonism in alcohol-related disorders..... | 11 |
| <i>Gavrilina A. A., Bobrova E. V.</i> | |
| Neurobiological foundations of body schema and the psychology of body structure formation | 17 |
| <i>Goroshkova L. O., Golub N. V.</i> | |
| Psychological mechanisms of academic procrastination: an integrative approach | 40 |
| <i>Koroleva A. A.</i> | |
| Psychological aspects of professional self-realization and their relation to the I-concept..... | 51 |
| <i>Oskolkova M. A.</i> | |
| Satisfaction with life in old age | 59 |
| <i>Petrova A. A.</i> | |
| The relationship of personality traits and temperament with professional self-determination (theoretical review) | 65 |
| <i>Smolova L. V.</i> | |
| Existential reality as a psychological phenomenon: understanding existentials in the context of human inner world self-organization theory..... | 70 |
| <i>Ulyanova S. A., Vakhrusheva I. A.</i> | |
| Features of dependence on psychoactive substances..... | 93 |

Engelke M.M., Levakova Y.S.

The concept of self-actualization and self-realization.

Self-actualization of modern young people 100

Methodological tools

Zamolotskaya A. A., Engelke M. M.

Phototherapy as a means of conveying values and providing

psychological support 114

Martihvskaya Y. S.

Use of the method of applied behavior analysis of primary school
children with autism in the work on the formation of verbal behavior

and phrasal speech 125

Empirical study

Zaharova M. V., Engelke M. M.

A study of professional burnout among social services employees 139

Kireev S. I.

Features of aggression in constitutional soldiers 151

Kleshcheva Y. Y.

Individual characteristics of musicians: personality traits and character

accentuations 157

Korolev E. G.

Leading coping strategies of IT-specialists with different levels

of innovation readiness..... 171

Naumov A. A., Golub N. V.

Diversity of conflict behavior styles of adolescents with different

temperament types 179

Popova A. V., Golub N. V.

The importance of self-attitude for the psychological well-being

of women aged 40-65 187

| | |
|---|-----|
| <i>Polushina K. V.</i> | |
| Coping styles of adult children of alcoholics | 193 |
| <i>Ulyanova S. A., Vakhrusheva I. A.</i> | |
| Results of a study of coping strategies and mechanisms of psychological defense in men with dependence on psychoactive substances..... | 199 |

Practical psychology

| | |
|--|-----|
| <i>Kireev S. I.</i> | |
| Features of the initial stage of consequential service, their influence on a person and methods of adaptation | 205 |
| <i>Maslova L. A., Dmitrieva I. A.</i> | |
| Professional burnout of civil servants | 214 |
| <i>Peniuk T. I.</i> | |
| Main features of the emotional sphere of relatives of people with schizophrenia and primary psychopathic disorders..... | 224 |
| <i>Chernyaeva A. D., Engelke M. M.</i> | |
| Value-based foundations of reproductive choice in modern women: for or against abortion in the context of unintended pregnancy..... | 239 |

Psychological post scriptum

| | |
|---|-----|
| <i>Krestyannikov M. N.</i> | |
| Avoiding coping strategies among gamers as a psychological factor of disadvantage..... | 249 |

Амосов Андрей Витальевич,
старший преподаватель РХГА им. Ф. М. Достоевского,
Amosov-andrey@mail.ru

СТРУКТУРА И РОЛЬ ГЕДОНИЗМА В РАССТРОЙСТВАХ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ

Аннотация. Данная статья представляет собой теоретическое исследование гедонизма при злоупотреблении алкоголем. Она включает анализ различных форм гедонизма, их влияния на личность. В статье анализируется структура гедонизма, рассматривается его связь с другими ценностными ориентациями, альтруизмом и эгоцентризмом. На основании этой связи мы перенесли идеи античных школ в психологию, выделив 2 формы гедонизма, деструктивную и конструктивную. Такое разделение позволило определить гедонизм при злоупотреблении алкоголем, как деструктивный.

Ключевые слова: гедонизм, геоцентризм, ценностные ориентации, расстройство употребления алкоголя, функциональная система.

Amosov A. V.
*THE STRUCTURE AND ROLE OF HEDONISM IN ALCOHOL-RELATED
DISORDERS*

Annotation. This article contains the study of hedonism in alcohol abuse. It includes an analysis of various forms of hedonism and their impact on personality. The article analyzes the structure of hedonism, examines its relationship with other value orientations, altruism and egocentrism. Based on this connection, we have transferred the ideas of the ancient schools to psychology, highlighting 2 forms of hedonism, destructive and constructive. This division made it possible to define hedonism in alcohol abuse as destructive.

Keywords: hedonism, geocentrism, value orientations, alcohol use disorder, functional system.

Среди ценностных ориентаций, встречающихся при злоупотреблении алкоголем, наш взгляд, большой интерес представляет гедонизм его роль в этиологии и течении расстройств, связанных с употреблением алкоголя, его влияние на формирование и стойкость ремиссии у лиц с расстройством употребления алкоголя. Под гедонизмом понимается тип этических учений, а также система нравственных воззрений, согласно которым все мольное выводится и удовольствия и страдания [6]. Наш интерес обусловлен низкой теоретической и практической разработанностью темы гедонизма в клинической психологии и сравнительно небольшим количеством публикаций, посвященных гедонизму в целом и специфике гедонистической ориентации при расстройствах, связанных с употреблением алкоголя в частности. Например, в «Большом психологическом словаре» гедонизм не упоминается [4].

История философии гедонизма берет начало в античности. Первые упоминания связаны с Киренской школой. В этой школе гедонизм имел форму учения, отстаивавшего приоритет человеческих потребностей над общественными установками. Такое понимание имело двойственный характер, подразумевавший 2 формы. 1 форма — «Эгоистический гедонизм»- теория, согласно которой конечной целью действий является исключительно личное удовольствие; 2 форма — «Универсальный гедонизм». Универсальный гедонизм отстаивал в качестве конечной цели действий общее счастье. Другой древнегреческий философ, Аристипп, не стал разделять наслаждение по источнику. Он разделил его по доступности, в результате получился 2 формы, «достижимое» и «недостижимое» в данный момент. Последний вид наслаждений, по мнению Аристиппа, требовалось игнорировать [6]. Такой радикальный взгляд на гедонизм смягчился у Эпикура. Он считал благом не удовлетворение чувственных потребностей, а высокие душевные наслаждения или атараксии. В период средневековья доминирующей являлась христианская традиция. Приверженцы христианства проповедовали идеи любви к ближнему и прощения врагов. В такой среде идеи гедонизма не нашли благодатной почвы [6]. В начале 20 века австрийский психиатр З. Фрейд выдвинул идею о 2 типах влечений, влечении к жизни и к смерти. Принцип влечения к жизни связан с получением удовольствия от определенных источников. При нормальном развитии ребенка происходит предсказуемая поэтапная смена ведущего источника удовольствия, в таких случаях специалисты говорят о здоровом развитии психики. Фрустрация потребностей в удовольствии приводит к нарушению психического развития. Дуализм эгоцентризма и альтруизма, встречающийся у философов, в психологии был преодолен Австрийским психологом В. Э. Франклом, В своей книге «Воля к смыслу», он пишет:

Эгоист только выигрывает, когда начинает считаться с другими, и также верно обратное: альтруист именно ради других людей должен всегда заботиться и о собственном благе [11].

Если принять во внимание тот факт, что все живые существа стремятся к удовольствию или счастью, а отличаются лишь пути или мотивы, то гедо-

низм можно представить в виде врожденного мотива или драйва. Не трудно увидеть здесь связь с идеей З. Фрейда [8]. Приведенная цитата В. Франкла свидетельствует о зависимости характера гедонистической ориентации от других ценностных ориентаций альтруизма и эгоцентризма. Под альтруизмом понимается готовность бескорыстно действовать ради других, не считаясь со своими личными интересами [7]. Под эгоцентризмом — себялюбие, предпочтение своих, личных интересов интересам других [7]. Подобное отношение ставит гедонистическую ориентацию в корреляцию определенным вектором развития личности, возвращая нас к дуалистичному пониманию данного феномена. В результате перед нами предстает 2 формы гедонизма, деструктивная (негативная) и конструктивная (позитивная). В качестве критериев различения мы предлагаем способ достижения удовольствия или значимость результатов удовлетворения гедонистических потребностей для общества. Использование подобных критериев находит обоснование в художественной и философской литературе, в научных публикациях (А. Н. Рыбаков, Т. Компанелла, Т. Мор, Амосов А. В.). В художественных произведениях А. Н. Рыбакова на отношение к отдельному человеку со стороны общества влияет включение в структуру гедонизма других ценностных ориентаций, такие как эгоцентризм и альтруизм.

В романе «Кортик», один из главных героев наставляет другого следующим образом:

Только помни, Мишка, жизнь, как море. Для себя жить захочешь — будешь как одинокий рыбак в негодной лодчонке: к мелководью жаться, на один и тот же берег смотреть да затыкать пробойны рваными штанами. А будешь жить для народа — на большом корабле поплывёшь, на широкий простор выйдешь. Никакие бури не страшны, весь мир перед тобой! Ты за товарищей, а товарищи за тебя. Понял?

Такое отношение обусловлено строем общества, ориентированным на значимость поступков для общего блага. Близкие взгляды, можно увидеть в трудах Т. Мора, Т. Компанеллы. В описанных философами типах «идеальных» государств каждый житель удовлетворяет свои индивидуальные потребности через служение обществу. Это свидетельствует в пользу утверждения о невозможности построения общества ориентированного на удовлетворении сугубо индивидуальных мотивов и объясняет осуждение эгоцентризма обществом. Кроме того, это подтверждает идею диалектического противопоставления сугубо личных интересов и общественных. Если говорить об эгоцентризме, то описание его сближение с гедонизмом встречается в научных публикациях. Например, в статье Амосова А. В. [1] упоминается наличие гедонистической и эгоцентрической ориентации при расстройстве употребления алкоголя. Для нас представляет интерес факт коморбидности «деструктивной» формы гедонизма с нарушением адаптации и поведения. Здесь кроме очевидного деструктивного характера, который носит алкоголизация, в данном случае, наличие эгоцентризма свидетельствует о противопоставлении или оппози-

ции по отношению к обществу со стороны лиц, злоупотребляющих алкоголем. Это утверждение подтверждается более низким уровнем стремления к сотрудничеству при злоупотреблении алкоголем [1, 9].

Для более четкого понимания связи гедонистической ориентации и расстройства, связанного с употреблением алкоголя, мы предлагаем рассмотреть механизм их взаимодействия через теорию функциональных систем П. К. Анохина [Анохин]. Функциональная система (англ. functional system) — единица интегративной деятельности организма, представляет собой динамическую морфофизиологическую организацию центральных и периферических образований, избирательно объединенных для достижения адаптации. Строение функциональной системы включает элементы — афферентный синтез; принятие решения; реализация принятого решения в действии; сличение [4].

Любая такая система содержит афферентные и эфферентные, гибкие и неизменные звенья [5]. Успешное приспособление подкрепляется чувством удовольствия. Поскольку система направлена на адаптацию, данное звено является неизменным в структуре функциональной системы [5].

Если адаптация неизменна, то гибким звеном функциональной системы является способ достижения: злоупотребляющего алкоголем — это изменение состояния при помощи алкоголя, условно здорового человека — это поиск и использование конструктивных способов совладения со стрессом, например, поддержка [1, 2], реализация ценностей [10].

Этот пример демонстрирует замкнутый круг появления зависимости. Человеку сложно изменить механизм сформировавшейся функциональной системы. Алкоголь меняет состояние сознания, меняя восприятие любой ситуации на положительное, без решения актуальных адаптационных задач. Из этого следует, дифференцировать расстройство употребления алкоголя от условной нормы можно, наблюдая ведущий способ достижения адаптации или получения удовольствия [Микаде]. Направленность на получение сиюминутного удовлетворения и отказ от поиска способа сотрудничества для решения адаптационной задачи свидетельствует об эгоцентрической направленности личности.

На основании вышенаписанного того сделать следующие выводы:

1. Расстройство, связанное с употреблением алкоголя, характеризуется изменением гибких звеньев адаптационной функциональной системы. В результате происходит подмена конструктивных инструментов достижения адаптации на деструктивные, дающие схожий эффект. Эта мысль не новая, об том писал В. Франкл:

Человек, не имея повода для удовольствия, обеспечивает себя причиной для удовольствия. В чем разница между поводом и причиной? Повод всегда будет психологическим или ноологическим, причина же всегда биологическая или физиологическая. Когда вы режете лук, у вас нет повода плакать, но есть причина для слез. Повод плакать появляется у человека в отчаянии. Если альпинист, поднявшийся на три тысячи метров, чувствует себя удрученным, у его чувств есть либо причина, либо повод. Если он сознает, что плохо экипирован или недо-

статочно тренировался, у него есть повод для беспокойства. Однако причина может быть чисто физиологической — недостаток кислорода. [10, 11].

В философском смысле, алкоголизация является симулякром [3] адаптации. Это делает способ получения удовольствия значимой мишенью для коррекционной и профилактической работы с пациентами, страдающими расстройствами употребления алкоголя.

2. Эгоцентризм и альтруизм — представляют собой 2 крайности. Результатом следования этим крайностям может быть либо изоляция от общества, либо включение и сотрудничество с социальным окружением.

Через взаимодействие с обществом обнаруживается связь данных ориентаций с гибкими звеньями функциональной системы. Это значит, от них зависит выбор инструментов приспособления. Следовательно, данные ориентации могут оказывать негативное и положительное влияние на протекающие расстройства, связанного с употреблением алкоголя, начало и стойкость ремиссии. Сказанное подтверждается практикой.

В заключение стоит добавить, в нашей работе имеется большое количество примеров наблюдения лиц, злоупотребляющих алкоголем, сообщавших о том, что их психическое самочувствие было лучше в те дни, когда они, например, занимались общественной деятельностью, например, увлекались религией. По нашему мнению, это обусловлено тем, что религиозное мироведение меняет вектор развития личности, который направляется на удовлетворение своих потребностей через служение большему. Это подтверждает предположение о деструктивном, эгоцентричном, характере гедонизма при расстройстве употребления алкоголя.

ЛИТЕРАТУРА

1. Амосов А. В. Особенности совладающего поведения при злоупотреблении алкоголем и в ремиссии: специфические стрессоры, коррекционные механизмы, рекомендуемые стратегии работы / А. В. Амосов // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. — 2024. — № 10. — С. 26-30. — DOI 10.37882/2500-3682.2024.10.02. — EDN UCAQQI.
2. Амосов А. В. Психологическая дистанция в системе межличностных отношений / А. В. Амосов // Acta Eruditorum. — 2023. — № 43. — С. 63-67. — DOI 10.25991/AE.2023.1.1.011. — EDN VKUQPG.
3. Бодрийяр Ж. Симулякры и симуляция / Simulacres et simulation (1981, рус. перевод 2011, пер. А. Качалова. — М.: Рипол-классик, 2015.
4. Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. — СПб.: Прайм — ЕВРОЗНАК. 2003. — 672 с.
5. Микадзе Ю. В. Нейропсихология детского возраста: Учебное пособие. — СПб.: Питер, 2008. — 288 с.: ил. — (Серия «Учебное пособие»). ISBN 978-5-318-00752-1

6. Новая философская энциклопедия: В 4 т. /Ин-т философии РАН, Нац. общ.-научн. фонд; Научно ред. совет: предс. В. С. Степин, заместители предс.: А. А. Гусейнов, Г. Ю. Семигин, уч. секр. А. П. Огурцов. — Мысль, 2010. Т.1. — 2010 — 744.

7. Ожегов С. И. Толковый словарь русского языка: Ок. 100000 слов, терминов и фразеологических выражений / С. И. Ожегов; Под ред. проф. Л. И.Скворцова. — 27-е изд., испр. — М.: ООО «Издательство Оникс»: ООО «Издательство «Мир и образование», 2011. 736 с.

8. Психология Бессознательного / Зигмунд Фрейд; пер. с нем. Г. В. Барышниковой — М.: Астель, 2011. — 605, [3] с.

9. Третьяков В. П. Система межличностных отношений у злоупотребляющих алкоголем лиц, находящихся в состоянии ремиссии и в норме / В. П. Третьяков, А. В. Амосов // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. — 2023. — № 4. — С.

10. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник: Пер. с англ. И нем. / Общ. ред. Л. Я. Глозмана и Д. А. Леонтьева; вст. Ст. Д. А. Леонтьева. — Прогресс, 1990. — 386 с.

11. Франкл В. Воля к смыслу / Виктор Франкл; Пер. с англ. — М.: Альпина nonfiction, 2018 — 228 с.

Гаврилина Анфиса Александровна,
канд. мед. наук, доцент каф. психологии РХГА
им. Ф. М. Достоевского,
anfisa_gavrilina@mail.ru

Боброва Елена Вадимовна,
д.б.н., в.н.с. ФГБУН Институт физиологии РАН им. И. П.
Павлова, лаборатория физиологии движения,
Санкт-Петербург, Россия
eabobrovy@yandex.ru

НЕЙРОБИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СХЕМЫ ТЕЛА И ПСИХОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕЛЕСНОЙ СТРУКТУРЫ

Аннотация. Понятие «схема тела» используется и в нейробиологии и в психологии. Современные нейробиологические исследования подробно рассматривают пути передачи нервных импульсов при формировании ощущения тела и двигательных реакций. Изучены структуры головного мозга, принимающие участие в этих процессах, и их взаимодействие на разных уровнях. В то же время, вопросами организации телесной структуры занимается также и психология — психология телесности и телесно-ориентированная психотерапия. Здесь исследуются восприятие своего тела, особенности мышечного тонуса и движений, а также их изменения под влиянием жизненного опыта, эмоциональной сферы и системы убеждений человека. В данной работе приводятся представления о понятии «схема тела» в нейробиологическом и психологическом аспектах с целью развития подходов к изучению взаимосвязей этих двух аспектов рассмотрения телесной организации.

Ключевые слова: схема тела, сомато-сенсорная информация, поля коры головного мозга, эмоции, структура личности, мышечный блок.

NEUROBIOLOGICAL FOUNDATIONS OF BODY SCHEMA
AND THE PSYCHOLOGY OF BODY STRUCTURE FORMATION

Annotation. The concept of «body schema» is used in both neuroscience and psychology. Modern neurobiological research examines in detail the ways in which nerve impulses are transmitted during the formation of body sensation and the organization of motor reactions. The structures of the brain involved in these processes and their interaction at different levels have been studied. At the same time, psychology also deals with the organization of the body structure, such as the psychology of physicality and body-oriented psychotherapy. It examines the perception of one's body, the features of muscle tone and movements, as well as their changes under the influence of life experience, of the emotional sphere and of the belief system of a person. This paper presents notions about the concept of «body schema» in neurobiological and psychological aspects in order to develop approaches to the study of the interrelationships of these two aspects of the consideration of bodily organization.

Keywords: body schema, somatosensory information, brain cortex areas, emotions, personality structure, muscle block.

Вступление.

Понятие «схема тела» независимо рассматривается как в нейробиологических, так и в психологических исследованиях. В нейробиологии «схема тела» изучается с физиологической стороны — организация восприятия взаимного расположения частей тела, гравитации, углов сгибания суставов, тактильного восприятия, восприятия температуры, боли, давления в различных частях тела, организация различных двигательных актов, а также в связи с эмоциями и социальным поведением. Достаточно подробно изучены различные структуры головного мозга, отвечающие за эти процессы, их иерархия и взаимодействие в процессе восприятия тела и реализации движений. Крайне редко учитываются личностные особенности испытуемых, которые также могут существенно влиять на организацию телесных процессов.

В то же время, понятие «схема тела» используются так же и в психологии — как личностный феномен, связанный с самоощущением и отношением к себе человека. Вопросам телесной организации посвящены многочисленные исследования в рамках телесно-ориентированной терапии. Здесь нарушения телесной организации рассматриваются как форма проявления внутренних конфликтов человека, неосознаваемых эмоций и побуждений.

Интеграция этих направлений изучения телесной организации помогло бы сделать нейробиологические исследования более полными и помогло бы создать более надежную концептуальную основу для психологических практик работы с телом. Рассмотрим существующие в нейробиологии представления о механизмах формирования внутренней модели «схемы тела».

Определения «схемы тела».

«Схема тела» — конструируемое мозгом внутреннее представление, модель тела, отражающая его структурную организацию, совокупность информации о текущем и изменяющемся положении его частей. Она дает информацию о границах тела, формирование знаний о нём как о едином целом, восприятие расположения, длин и последовательностей звеньев, а также их диапазонов подвижности и степеней свободы. Внутренняя модель «схемы тела» формируется в основном благодаря интеграции сенсорной информации разных модальностей: в первую очередь проприоцептивной, вестибулярной и зрительной.

Представление о «схеме тела» было введено клиницистами для описания расстройств, возникающих при поражениях центральной нервной системы. Эти нарушения могут заключаться в отсутствии осведомленности о различных частях тела (например, руки) и/или невозможности действия ими (см., например, [23, 16, 40]). Ярким свидетельством в пользу представления о существовании «схемы тела» является клинический феномен фантомных конечностей, проявляющийся в том, что после ампутации руки или ноги (а, как сейчас показано, также и груди, челюсти, пениса) возникает иллюзия наличия ампутированной части тела [40].

Общий принцип «схемы тела» был определен в 1911 году Г. Хэдом и Д.Холмсом (Head, Holmes, 1911, [цит. по: 78]) как «комбинированный стандарт, относительно которого измеряются изменения позы, и который определяет организацию пространственно ориентированной активности». Приведем еще определение М. Критчли (Critchley, 1979, [цит. по: 40]), расширяющее первое: «Схема тела — это ментальный конструкт, который включает чувственные впечатления, восприятия и идеи о динамической организации своего тела и его взаимоотношении с другими телами». На основании сведений о фантоме врожденно отсутствующей части тела Р. Мэлзаком предложена концепция нейронной матрицы (*neugomatrix*), которая характеризуется генетически определяемым субстратом, модифицирующимся сенсорным опытом [71]. Эта концепция дополняет концепцию «схемы тела».

Морфо-функциональная организация «схемы тела».

«Схема тела» — многоуровневая структура. Важнейшим центральным звеном, обеспечивающим интеграцию информации для формирования «схемы тела» является теменная кора [23, 74, 40, 16, 18, 33, 32]. Имеются также сведения и о расстройствах «схемы тела» при нарушениях подкорковых структур — таламуса, продолговатого мозга, а также и спинного мозга [16]. По-видимому, «схема тела» представляет собой распределенную систему [57], функционирование которой реализуется благодаря синхронизации активации различных участков мозга. Важнейшим интегратором проприоцептивной и тактильной информации о теле является *теменная кора*.

В верхней (или передней) доле теменной коры располагается первичная соматосенсорная область — поле S1. Согласно классическим представлениям в поле S1 проецируются афференты от различных частей тела — так на-

зываемый сенсорный гомункулус, пропорции частей которого пропорциональны их функциональной значимости [22]. Более поздними исследованиями показано, что в пределах поля S1, как указывалось выше, существует по меньшей мере 4 отдельных представительства тела - цитоархитектонические поля 3a, 3b, 1 и 2 (Merzeniche.a., 1978, цит. по [29]), каждое из которых имеет собственную соматотопию. На основании анализа связей между этими полями и связей этих полей с таламическими структурами выдвинуто представление о последовательной обработке соматосенсорной информации: поле 3 → поле 1 → поле 2 → поле 5 и роstralный отдел поля 7 [29]. На каждом последовательном этапе афферентная информация «своей» модальности дополняется информацией от модальности предыдущего уровня, причем топический принцип кодирования информации (аналогичный ретинотопическому в зрительной системе, т.е. точка в точку) сохраняется в полях 3, 1 и 2, но в поле 5 и 7 нарушается. Аналогично и в зрительной системе ретинотопический принцип (упорядоченное в соответствии с положением на сетчатке положение нейронов в структурах головного мозга, формирующее т.н. ретинотопические карты), характерный для кодирования зрительной информации на уровнях ниже теменной коры: в сетчатке, подкорковых структурах и затылочных областях коры (стриарной и отчасти экстрастриарной), нарушен в 7 поле теменной коры.

В полях 5 и 7, специализирующихся преимущественно на организации движений руки, глаз и описаниях зрительных пространственных отношений, осуществляется интеграция более высокого порядка, чем на предыдущих уровнях. Если в нейронах поля S1 (равно как и в нейронах уровня зрительной системы, предшествующих теменной коре), реакция на изменение поведенческой ситуации весьма слабая, то в 5 и 7 полях разряды подавляющего большинства нейронов определяются вниманием животного к тем процессам, которые эти нейроны регулируют или описывают. В связи с этим теменную кору считают основным переключателем внимания, и в большинстве моделей предполагается, что она действует как контроллер внимания (см., например, [29, 54]).

В рецептивных полях нейронов 5 и 7 поля происходит интеграция информации об экстра- и интраперсональном пространстве. Большинство нейронов кодируют положение зрительного стимула в координатах сетчатки и одновременно несут информацию об изменениях позы - о положении или движении глаз, головы или рук, модулируя в соответствии с текущим положением ответы на зрительный стимул [58, 33, 47, 54]. Интересно, что координаты сетчатки используются не только для организации движений глаз, но и для планирования движений руки. Более того, в этих же координатах кодируются большинством нейронов теменной коры движения глаз и руки к источнику звука [47]. Вместе с тем, выявлены и пространственно-настроенные слуховые ответы при осуществлении саккадических движений глаз к звуковому стимулу по памяти (в области LIP теменной коры), осуществляющие кодирование в координатах головы [54]. Некоторые нейроны имеют

рецептивные поля, центрированные относительно туловища и различных частей тела [78].

К. Прибрамом выдвинуто представление о существовании двух систем координат тела, формируемых соматосенсорной системой, — проксимальной и дистальной — основанное на результатах исследований теменной и премоторной коры [79, с. 154-155]. Дистальная система координат формируется нейронами, активирующимися при стимуляции удаленных от туловища частей тела (рук, пальцев) и располагающимися в глубине центральной (Ролландовой) извилины. Проксимальная система координат описывает информацию от рецепторов туловища, нейроны этой системы расположены в латеральной премоторной и переднетеменной коре, то есть в зонах, окружающих центральную извилину. На основании данных о нарушениях, возникающих при поражениях этих зон, К. Прибрам пишет, что проксимальная система координат формирует «телесное Я» («corporealself»). На вопрос о границах «телесного Я», согласно его мнению, отвечают исследования В. Маунткастла и коллег, в которых показано, что в интрапариетальной борозде находятся нейроны, активирующиеся только тогда, когда объект находится в пределах возможности прикосновения к нему. Ответы этих нейронов не зависят ни от движений глаз, ни от движений руки, но специфичны к месту нахождения объекта. К. Прибрам считает, что эта система и определяет границы «телесного Я», границы пространства совместных зрительного-соматосенсорных действий организма.

По-видимому, нейроны теменной коры, интегрирующие информацию от разных сенсорных модальностей, а также от разного типа рецепторов в пределах одной модальности (как в случае соматосенсорной), и формируют нейронные сети, обеспечивающие функционирование внутренних моделей, в том числе и внутреннюю модель «схемы тела».

В качестве важнейшей области, обеспечивающей формирование внутренних моделей, рассматривается зона *височно-теменного соединения* (*temporo-parietaljunction*), лежащая между теменной и височной долями (т.е. между вентральным и дорзальным потоками обработки сенсорной информации — каналами «Что?» для описания образов и канала «Где?» для описания пространственных характеристик) и участвующая в перекодировании сенсорной информации в двигательные команды [80, 77]. Она, по-видимому, формирует более высокий уровень «схемы тела».

Можно предположить, что механизм формирования «схемы тела» на уровне зоны теменно-височного соединения может основываться на взаимодействии между описаниями тела на уровне систем «Что?» и «Где?». Обратимся к результатам исследований зрительной системы. Для понимания механизма взаимодействия двух типов информации о зрительном мире, вычленяемых каналами «Что?» и «Где?», В. Д. Глезером была предложена концепция фреймов М. Минского [14, 27]. Фреймы могут описывать пространственные, временные, качественные или абстрактные отношения (выше, раньше, светлее, умнее). Например, фрейм, обеспечивающий описание взаимоотношений

между различными вертикальными объектами может быть использован для описания леса, поля с высокой травой или колосьями, ограды в виде решетки, группы людей и т.д. Фрейм определяет характер, тип действия (описывается каналом «Где?»), а ячейки фрейма могут быть заполнены разными объектами (описанными в результате функционирования канала «Что?»). Использование фреймов для описания взаимоотношений не только предметов и явлений внешнего мира, но и абстракций внутреннего мира, является, согласно представлениям В. Д. Глезера, базисом для мышления [14].

Представляется вероятным, что механизм, устанавливающий отношения между предметами и явлениями внешнего мира, находящимися в близких отношениях, может быть использован и для установления отношений между различными частями тела и лежать в основе феномена «схемы тела». При формировании внутренней модели «схемы тела» ячейки фрейма могут заполняться комбинированной информацией от мышечных суставных и кожных афферентов, несущих информацию о состоянии и положении различных частей тела.

Вместе с тем, «схема тела» включает и динамическую информацию о взаимодействии тела с объектами внешнего мира (см., например, приведенное выше определение (Critchley, 1979, [цит. по: 40])). Следовательно, есть еще некий уровень, где объединяется интраперсональная и экстраперсональная информация. Это объединение происходит в 5 и 7 полях теменной коры, и, как можно предполагать, достигает более полного уровня интеграции в области теменно-височного соединения, где присутствует информация как от системы «Что?», так и от системы «Где?». Как указывалось выше, именно эта зона является критичной для интеграции информации от всех модальностей и регуляции вертикальной позы на основании этой интегрированной информации [77].

Зона теменно-височного соединения связана и с высшими психическими функциями. Так, методами позитронно-эмиссионной томографии и ядерно-магнитного резонанса показано [32], что область теменно-височного соединения является одной из областей, активирующихся при «историях, возбуждающих мысли и чувства». Кроме того, зона теменно-височного соединения (правого полушария) активируется при предъявлении испытуемым изображений человеческого тела или его частей, но не неодушевленных предметов [81], а поражение этой зоны может приводить к возникновению ощущения выхода из тела (“out-of-bodyexperience”, [42]). Можно предположить, что этот уровень формирования «схемы тела» обеспечивает «включение в контекст», учет как событий, происходящих в экстра- и интра-персональном пространстве, так и эмоционально-психических и когнитивных факторов, субъективных оценок значимости ситуации.

Обработка информации, связанной с эмоциями, осуществляется также в двух структурах мозга — вторичной соматосенсорной коре и инсулярной коре (островок).

Вторичная соматосенсорная кора(S2) играет важную роль в обработке

тактильной информации и отображении частей тела, объединяет информацию от различных сенсорных систем, включая проприоцепцию, тактильные ощущения и информацию от интерорецепторов (информация о внутреннем состоянии организма - внутренних органов (сердце, легкие, желудок, кишечник) и восприятие таких ощущений, как голод, жажда, боль, прикосновения. Это позволяет формировать более полное представление о взаимодействии тела с окружающей средой [36]. S2, как и первичная соматосенсорная кора, формирует упорядоченную карту тела для описания состояния различных частей тела, учитывая информацию о давлении, вибрации, текстуре стимулов, температуре [65, 63]. Исследования функциональной нейровизуализации выявили активацию S2 в ответ на легкое прикосновение, боль, висцеральные ощущения и тактильное внимание [52]. Рецептивные поля S2 больше, чем в первичной соматосенсорной коре, что отражает ее роль в интеграции информации. В S2 происходит интеграция данных от различных сенсорных модальностей [69]. S2 помогает определять, откуда поступают сенсорные сигналы, что важно для координации движений и взаимодействия с объектами [68]. Она вовлечена в процессы, связанные с запоминанием тактильных ощущений и обучением на основе сенсорного опыта [74]. S2 также участвует в восприятии эмоциональных аспектов тактильных ощущений, что может влиять на то, как мы реагируем на различные сенсорные стимулы [48]. Изучение S2 помогает понять неврологические расстройства, связанные с нарушением восприятия и сенсорной интеграции [36].

Также как и S2, соседняя область мозга — инсулярная кора (островок) играет ключевую роль в обработке сенсорной информации, восприятии боли, интеграции тактильной и висцеральной информации с эмоциональными реакциями, что важно для формирования общего восприятия телесного состояния и эмоционального фона [48]. Если S2 больше связана с анализом тактильной информации и пространственной локализации, то островок отвечает в большей степени за эмоциональную регуляцию и восприятие внутренних состояний.

Основные функции островка:

1. Обработка сенсорной информации: участие в восприятии и интеграции различных сенсорных сигналов, включая тактильные, вкусовые и внутренние ощущения [48].

2. Эмоциональная регуляция: восприятие боли, страх и удовольствие [74].

3. Обработка информации от интерорецепторов: восприятие внутренних состояний организма, таких как голод, жажда и сердечный ритм. Это позволяет человеку осознавать свои физические потребности и состояния [49].

4. Социальное восприятие: островок участвует в социальных взаимодействиях, помогая оценивать эмоциональные состояния других людей и формировать эмпатию [85].

5. Когнитивные функции: процессы, связанные с вниманием, памятью и принятием решений [87].

Итак, островок является многофункциональной структурой, играющей

важную роль в интеграции сенсорной информации, восприятии внутренних состояний, регуляции эмоций и гомеостаза. Он играет роль в процессах, связанных с сознанием. К функциям, которые регулирует островок, относят сострадание, эмпатию, вкус, восприятие, моторный контроль, самосознание, когнитивное функционирование, межличностные отношения и осознание гомеостатических эмоций, таких как голод, боль и усталость. Его влияние на когнитивные и социальные процессы подчеркивает значимость этой области для общего функционирования мозга и поведения человека.

Непосредственное отношение к представлению о собственном теле имеет эволюционно самая молодая кора головного мозга — префронтальная кора (ПФК) [64, 88]. На основании исследований методом ядерно-магнитного резонанса фронтальная и теменная кора рассматриваются как единый комплекс для формирования эгоцентрических систем координат у человека [88]. Исследования этой области требуют сложно-поставленных задач, поскольку роль этой области мозга состоит в формировании представлений о смыслах, сценариев действий и принятия решений. Подходы телесно-ориентированной терапии свидетельствуют о том, что сформированные в процессе жизненного опыта предпочтительные сценарии поведения влияют на телесные проявления [28, 21] (подробнее см. ниже), и некоторые сведения о возможных механизмах формирования этих высших функций уместно привести здесь.

Общеизвестно, что в вентролатеральной ПФК левого полушария располагается зона Брока, обеспечивающая управление моторикой речи (поле 44) и распознавание семантики слов (поле 45). Ее активность увеличивается при внутреннем диалоге [72] и при когнитивном контроле памяти [37]. Сравнение функций вентролатеральной ПФК правого и левого полушария [45] показало, что левая вентролатеральная ПФК отвечает за лингвистический, особенно семантический процесс генерации и отбора оценок в соответствии с целью регуляции эмоций, в то время как правая играет решающую роль в подавлении неуместных негативных эмоций и мыслей, генерируемых эффективными сценариями. В этом важную роль играет система вознаграждения и дофаминовые пути [45]. Различия вентролатеральной ПФК правого и левого полушария могут быть связаны с асимметрией содержания дофамина базальных ганглиях: оно выше в левых, чем в правых [53, 89].

Роль дорзолатеральной ПФК связана с регуляцией сценариев поведения, действий. Показаны отличия активности правой и левой дорзолатеральной ПФК при планировании действий [62]. При задаче выстроить в определенном порядке цели в тесте Лондонской башни активность дорзолатеральной ПФК в большей степени зависела от того, требовались ли промежуточные этапы в решении или задачу можно было решить напрямую; активность же левой больше зависела от очевидности/упорядоченности положений целей.

Важным аспектом функционирования правой дорзолатеральной ПФК является ее роль в анализе маловероятной информации. В ее передней части методом функциональной магнитно-резонансной томографии обнаружена область, акти-

вирующая в случае решения испытуемыми задач, связанных с так называемыми «слабыми», т.е. редко используемыми представлениями [92]. Активация этой области положительно коррелировала с выполнением творческих задач, но не зависела от выполнения задач, просто требующих внимания [92]. Такая роль этой части мозга, по-видимому, отражает роль правого полушария в обучении [38, 61, 53, 84, 2, 6, 24, 25, 26]. Если сценарий эффективен, но использовался редко, эта область обеспечивает реализацию такого сценария, вытормаживая опасения [45]. Это дает возможность формирования нового пути решения проблемы, использования нового поведенческого сценария. Происходит это, по-видимому, путем вытормаживания старых сценариев. Вообще, правая ПФК рассматривается [35, 39, 44, 56] как «тормоз», который «может быть включен в разных режимах (полностью, чтобы полностью подавить реакцию; или частично, чтобы приостановить) и в разных контекстах (внешне, с помощью остановки или характерных сигналов; или внутренне, с помощью целей)» [35].

Вышеописанные сведения о роли передней части правой дорзолатеральной ПФК дополняют сведения об отличиях функций передних и задних отделов ПФК. В 2015 г. было показано [50], что «ядро» ПФК, т.е. ее самая ростральная часть — лобный полюс, а также участки латеральной, вентро- и дорзомедиальной ПФК, формируют вероятностные рассуждения высокого порядка для online оценки того, использовать ли ранее выученные поведенческие наборы или создавать новые для эффективного адаптивного поведения в изменяющемся окружении. Более каудальные области ПФК (премоторная и орбитофронтальная кора) отвечают за выбор действий в стабильных средах.

Более позднее исследование 2019 г. [82] показало, что в «ядре» ПФК «вершина иерархии» находится в срединно-латеральной (а не ростральной) ПФК, что, как пишут авторы, уточняет идею существования параллельных дорзальных и вентральных потоков в росто-каудальной иерархической организации ПФК [82].

Итак, эволюционно самая поздняя область — ПФК — обеспечивает оценки того, стоит ли использовать поведенческие стереотипы или создавать новые. Вентролатеральная ПФК левого полушария оценивает смыслы текущего состояния, а левая дорзолатеральная ПФК определяет характер действия в зависимости от соответствия ситуации определенному правилу, обеспечивая возможность выбора соответствующего стереотипного поведенческого набора. В правом же полушарии вентролатеральная ПФК обеспечивает подавление неуместных негативных эмоций и мыслей, возникающих при использовании сценариев, которые уже показали свою эффективность, а правая дорзолатеральная ПФК дает возможность формирования новых поведенческих сценариев, активируясь при решении творческих задач, и определяет характер действия в зависимости от его сложности.

Кортикальные структуры, связанные с формированием внутренних представлений о «схеме тела», располагаются преимущественно в правом полушарии.

Схема тела — многоуровневая структура, и в нее входят компоненты более низких уровней. Н.А.Бернштейн пишет о синтезе проприоцептивной информации на таламо-паллидарном уровне (уровень V): «Если обобщить всю характерную для описываемого уровня афферентацию, то это окажется афферентация собственного тела, проприорецепторика *parexcellence*. Тело в этом уровне построения есть и исходная система координат, к которой соотносятся рецепции и движения, и конечная цель этих рецепций и движений. Объединяясь вместе, обрстая попутно местными знаками и обобщаясь по какой-то единой для всех сигналов системе координат собственного тела, все эти бесчисленные тактильные и проприоцептивные рецепции срастаются в исключительно полную и обстоятельную информацию об его двигательном аппарате» [1].

В обзоре «Концепция схемы тела и моторный контроль» В. С. Гурфинкель и Ю. С. Левик [16] приводят клинические данные, свидетельствующие о роли спинного мозга в формировании схемы тела, и высказывают представление о том, что «схема тела не является строго локализованной структурой, она скорее представляет собой распределенную систему, элементы которой имеются на разных уровнях ЦНС».

Иерархичность описаний сегментов тела в «схеме тела».

Существуют данные о том, что внутренние представления о «схеме тела» характеризуются иерархичностью. А. Бертоз [41] высказывает представления о роли головы как основного сегмента в иерархии систем координат; Ж. Пайар [75, р. 171-173] пишет об иерархии систем координат в проксимально-дистальном направлении.

В пользу таких представлений свидетельствуют результаты исследований движений руки при ограничении работы тех или иных суставов. В этих экспериментах (Нау, 1970, [цит. по: 75]) исследовали роль различных сегментов тела в адаптации к искажению зрительного пространства с помощью призматических очков при движениях руки к зрительной цели. Испытуемые, не видя своей руки, должны были указывать ею на три зрительные цели. Оценивали точность целенаправленного движения руки в плечевом, локтевом и луче-запястном суставах. Те же измерения делали после того, как испытуемые одевали призматические очки, смещающие зрительное пространство вправо на 12 угл. град. Проводилось тестирование, а затем испытуемые в течение 5 минут смотрели на движения своей руки в поле зрения, причем в трех разных условиях опытов они двигали только одним из суставов — плечевым, локтевым или лучезапястным. После этого вновь измеряли точность движений для каждого из суставов. Оказалось, что адаптация к измененному зрительному окружению зависит от того, какой из суставов двигался при зрительной обратной связи. Если при зрительной обратной связи испытуемые двигали только запястьем, то адаптация к изменениям зрительного пространства имела место только в той части сложно-суставного движения, которая осуществлялась с помощью лучезапястного сустава, но не локтевого и плечевого. Если при зрительной обратной связи испытуемые осуществляли только движения в локтевом суставе, адаптация происходила как для движений этого сустава, так и для лучезапястного сустава.

Наконец, если при зрительной обратной связи испытуемые осуществляли только движения в плечевом суставе, адаптация имела место для всех суставов. Таким образом, как указывает Ж. Пайар [75p.173], «рекалибровка зрительно-моторного пространства происходит в направлении более дистальных суставов». Он заключает, что «сегментация схемы тела в подпространства (sub-spaces), чередующиеся в проксимально-дистальной иерархической структуре и управляемые головным сегментом, несомненно иллюстрирует множественность двигательных телесных пространств (plurality of bodily motorspace). Таким образом, схема тела может быть разделена на сенсорно-моторные подсистемы (sub-systems), представляющие (representing) двигательные синергии» [75p.173].

В более позднем исследовании феномена переноса двигательного навыка были получены данные, подтверждающие представления о иерархическом взаимодействии между сегментами тела при организации движений. В эксперименте [67] испытуемые должны были управлять движением курсора на мониторе при двух условиях: 1) локтевой и плечевой суставы были обездвижены, и испытуемый мог двигать только запястьем и пальцами, т.е. кистью руки, 2) испытуемый мог двигать только плечевым и локтевым суставами, но не кистью. Оказалось, что выполнение задания движениями плечевого и локтевого суставов (по условию 2) улучшает последующую работу кистью (по условию 1), чего не наблюдается в противоположном случае (сначала обучение условию 1, затем 2).

В наших экспериментах, посвященных изучению системы поддержания вертикальной позы, также выявлено проявление такой «иерархической сегментации» [2]. Показано, что колебания при спокойном стоянии верхнего звена тела осуществляются с большим динамическим сходством, чем колебания нижнего звена. Это означает, что регуляцию колебаний верхнего и нижнего звеньев обеспечивают либо две различные подсистемы, либо одна система, характеризующаяся различными параметрами при регуляции колебаний разных звеньев. Большее динамическое сходство колебаний верхнего звена может свидетельствовать о проявлении описанного Ж. Пайаром принципа «управляющей роли головного сегмента» в «проксимально-дистальной иерархической структуре чередующихся подпространств», сформированных в результате «сегментации схемы тела». В качестве еще одного проявления этого принципа может рассматриваться выявленное нами [43, 5] при анализе корреляционных функций колебаний верхнего и нижнего звеньев тела запаздывание колебаний нижнего звена относительно колебаний верхнего звена при спокойном стоянии. Кроме того, показано, что активация входов от зрительной [76] и глазодвигательной [2] систем в большей степени сказывается на колебаниях верхнего, чем нижнего звена тела.

Вместе с тем, поскольку в процессе поддержания равновесия афферентные входы от опорной поверхности играют исключительно важную роль [15], вполне можно ожидать, что в случае поддержания равновесия при стоянии проксимально-дистальная иерархия может «переворачивать-

ся», и управляющую роль может играть опорная база стоп. Действительно, на основании исследований координации сегментов тела при микрогравитации сформирована гипотеза о двух путях формирования внутренних представлений о взаимодействиях между сегментами тела — «сверху вниз» и «снизу вверх» [71]. В первом случае в качестве базового сегмента, относительно которого осуществляются вычисления положения остальных сегментов, служит голова, во втором — опорная база.

Одно из немногих исследований, связывающих физиологические и психологические аспекты поведения человека, является изучение механизмов поддержания вертикальной позы у людей с разным когнитивным стилем — полезависимых и полнезависимых. Оказалось, что способы поддержания равновесия, амплитуды колебаний центра давления тела, а также реакции на приближение и удаление слуховых стимулов отличаются в зависимости от когнитивного стиля — предпочтительного восприятия целостного образа или его деталей [59].

Множественность репрезентаций тела.

Кроме классической «схемы тела», обеспечивающей интеграцию афферентной информации для организации движений и на уровне головного мозга локализованной преимущественно в структурах правого полушария, существуют еще две системы, связанные с активностью височной коры левого полушария и формирующие представления о своем теле на вербальном уровне (Табл. 1 [по 83]). Описаны пациенты с поражениями этих двух систем. В одном случае пациент мог видеть свое тело, нормально отвечал на вопросы о функциях тела («Для чего нужен рот?»), но не мог ответить на вопрос, контактирует ли, например, запястье с предплечьем (нарушение способности вербальной оценки топологических взаимоотношений между частями тела). При поражении другой системы пациент был неспособен назвать или показать части тела человека (как своего, так и других людей), но не животных или неодушевленных объектов; сенсорно-моторные представления о теле при этом были полностью сохранены [83]. Наконец, в латеральной височно-затылочной области правого полушария выявлена область, активирующаяся при зрительном восприятии изображений тела и частей тела человека [51].

Множественные репрезентации тела (по Schwoebel, Coslett, 2005)

| | |
|-------------------------------|---|
| Схема тела | Динамическое представление об относительных положениях частей тела, получаемых из множественных сенсорных и моторных входов (проприоцептивных, вестибулярных, тактильных, зрительных и эфферентной копии) |
| Структурное описание тела | Топологическая карта положений частей тела, получаемая первично из зрительного входа, которая определяет границы частей тела и отношения близости между ними |
| Образ тела или семантика тела | Лексическо-семантические репрезентации тела (названия частей тела, их функции и взаимоотношения с объектами, сделанными людьми) |

По-видимому, различные представления о теле могут быть соотнесены с уровнями системы управления движениями (по Н. А. Бернштейну): метрические описания, создаваемые «классической» схемой тела, формируются на уровне пространственного поля С, топологические соотношения между частями тела — на уровне D, лексико-семантические представления о теле — на уровне E. Кроме того, на таламо-паллидарном уровне В (уровень синергий и штампов) согласно представлениям Н. А. Бернштейна [1 с. 95] проприоцептивная информация сводится в единую систему координат собственного тела, что формирует наиболее низкий уровень схемы тела, не включающий информацию от экстерорецепторов.

Итак, система внутреннего представления тела («схема тела») играет ведущую роль в задачах переработки сенсорной информации и реализации пространственно-ориентированных движений. В формировании внутренних представлений о «схеме тела» играют роль структуры, обеспечивающие регуляцию эмоций, социальные взаимоотношения и формирование сценариев поведения.

Психологические аспекты формирования структуры тела и схемы тела

Изучение телесных проявлений внутриличностных проблем человека началось с работ В. Райха и А. Лоуэна. В настоящее время существует множество различных школ и методов телесно-ориентированной терапии [30]. К ним относятся вегетотерапия В. Райха, биоэнергетика А. Лоуэна, тренинг по методу М. Фельденкрайза, холистический массаж или палсинг, танатотерапия В. Баскакова, бодинамика Л. Марчер, аутентичное движение и многие другие.

В. Райх прошел подготовку и обучение психоанализу и сначала работал со своими клиентами именно как психоаналитик. Клиент при этом лежал на кушетке. В процессе работы В. Райх заметил, что телесные проявления зачастую более ярко отражают происходящее с клиентом, чем его слова.

«Спецификой характерного сопротивления является не то, что пациент говорит или делает, а как он говорит или действует, не что он рассказывает, излагая сновидение, а как он рассказывает...» [28 с. 39]. С помощью слов клиент может как сообщать о своих переживаниях, так и скрывать их. Наблюдение за телесными проявлениями давало более прямой доступ к внутренним процессам клиента. С этого и началось психологическое рассмотрение телесных проявлений человека. В. Райх описывал формирование хронических мышечных напряжений под влиянием окружения ребенка. «Характерное сопротивление, которое выражается через форму, можно понять, исходя из его содержания, и редуцировать к детскому переживанию и инстинктивному влечению, так же, как и невротический симптом» [28с. 39].

Дальнейшее развитие эта тема получила в работах А. Лоуэна, ученика В. Райха. Они опирались на структурную модель личности, созданную З. Фрейдом [31, с. 112-115]. Согласно этой модели, в психике выделяют три части или основных процесса: Ид, Эго и Суперэго. Ид (от лат. «оно») является бессознательным и включает в себя врожденные инстинктивные побуждения. Это наиболее старая исходная структура психики, отвечающая за немедленную разрядку напряжения, возникающего в связи с различными побуждениями человека. Фрейд писал, что «оно прямо связано с соматическими процессами, проистекает из инстинктивных потребностей и сообщает им психическую энергию» (Freud, 1915-1917, [цит. по 31]). Побуждения Ид могут выражаться в рефлекторных действиях или в появлении в сознании «первичного объекта» — предмета, который мог бы удовлетворить возникшую потребность. А. Лоуэн на основании топографической модели личности рассматривал развитие телесной структуры. У младенца возникающее возбуждение сразу реализуется через двигательную активность или плач. Таким образом, для реализации побуждений Ид используются мышечные движения. В более старшем возрасте человек может распознавать свои побуждения, в том числе и через возникающее мышечное напряжение. Основой функции Ид является принцип наслаждения — стремление реализовать свои желания или избежать неприятностей непосредственно в момент их возникновения без учета каких-либо обстоятельств, внутренних и внешних ограничений.

С взрослением ребенка формируются Эго и Суперэго. Эго (от лат. «Я») включает в себя сознательную часть психики, которая контролирует проявление возбуждения в окружающий мир. Основная задача Эго — обеспечить реализацию побуждений человека наиболее подходящим способом. Для этого Эго учитывает перцептивную информацию о внутренних процессах организма и ситуацию в окружающей среде. И основной принцип действия Эго — это принцип реальности. Он состоит в возможности временного промежутка между появлением побуждения и его реализацией. На телесном уровне для этого необходимо на время остановить импульс движения, реализующего данное побуждение. Для остановки такого импульса используется напряжение мышц-антагонистов, которые расслабляются

при последующей реализации побуждения. Этот процесс может поддаваться волевому контролю.

Суперэго (лат. Super — сверх, ego — я) представляет собой систему ценностей, нормы поведения и этику. Суперэго формируется у ребенка под влиянием окружения и является отражением его зависимости от родителей. Под влиянием воспитания ребенок усваивает, что такое хорошо и что такое плохо, чтобы получить одобрение родителей (формируются предпочтительные сценарии поведения — уровень ПФК, как описывалось выше). В дальнейшем это развивается во внутреннюю систему ценностей человека. Суперэго является частично осознаваемой областью психического. Оно использует энергию Ид для подавления возникающих неприемлемых импульсов. Формирование пути такого использования энергии происходит следующим образом. Сначала ребенок всеми силами стремится реализовать возникающий импульс, например, ударить родителя. Когда за это он получает наказание, то сначала часть энергии отщепляется и направляется в сторону. Например, ребенок может ударить стул. А потом эта отщепленная часть энергии направляется на подавление первого импульса. Система действует в автономном режиме. При этом, эти импульсы часто вообще не достигают сознания. Это позволяет ребенку избежать наказания за неподходящее поведение и при этом не расстраиваться из-за невозможности реализовать свои желания. На уровне психики для этого используются различные виды психологических защит [21].

На уровне тела желания и побуждения к их реализации никуда не исчезают. Они по-прежнему выражаются в двигательных импульсах к соответствующим мышцам. Однако, для остановки неприемлемых действий используются мышцы-антагонисты. Таким образом, в теле возникают области постоянного напряжения в соответствии с тем, какие именно побуждения человек тормозит. Сумма всех таких напряженных областей формирует так называемый панцирь характера. В. Райх рассматривал организацию мышечного панциря как структуру из семи сегментов, располагающихся в теле горизонтально. Каждый сегмент является морфо-функциональной единицей, отвечающей за реализацию определенных побуждений. Сегменты формируются снизу вверх. Первым является тазовый сегмент, который образуется при строгом приучении ребенка к опрятности [28]. Последователи В. Райха в развитии телесно-ориентированной психотерапии не придерживаются такого деления на сегменты. Однако, общий принцип формирования напряжения рассматривается таким же образом. Для того, чтобы надежнее заблокировать неприемлемые побуждения, человек использует напряжение мышц-антагонистов, а также ограничение дыхания и смещение фокуса внимания на другие объекты. В результате человек с большим количеством подобных напряжений в теле может чувствовать общую нехватку энергии, быструю утомляемость, сниженную телесную чувствительность в определенных областях тела или во всем теле. Кроме этого, постоянно напряженные мышцы приводят к появлению проблем с суставами и позвоночником, нарушению работы внутренних органов и болям.

В гештальт-терапии эти процессы описываются как прерывание цикла контакта за счет механизма десенсibilизации [20, с. 10-14]. Десенсibilизация описывается как: уменьшение ощущений, сенсорного фона опыта. Десенсibilизация достигается за счет рассеивания внимания до того, как ощущения могут быть замечены, а так же за счет уменьшения дыхания (дыхание становится поверхностным и редким) и за счет хронического мускульного напряжения [20, с.14-15]. В рамках нейробиологических представлений это вытормаживание связей между ПФК, обеспечивающей формирование сценария, учитывающего «телесную» информацию, связанную в первую очередь, с правым полушарием. В результате человек утрачивает связь со своими внутренними процессами и не способен осознать свои потребности. В более выраженном проявлении человеку вообще сложно понять, кто он на самом деле и каково его место в мире. А так же утрачивается ясное ощущение окружающего мира, доступных возможностей и ограничений. Действия при десенсibilизации не связаны с реальностью и основаны на догадках и предположениях, на логических доводах, обеспечиваемых преимущественно левым полушарием (Деглин, Балонов, 1978, [цит по: 86], [46]). Причинами развития десенсibilизации могут быть: длительный физический дискомфорт, когда его слишком трудно выносить; напряжение неудовлетворенных потребностей (эмоциональная депривация и т.п.); конфликт между ощущениями и убеждениями человека (аналогично описанному в психоанализе влиянию суперэго). Десенсibilизация уменьшает телесный дискомфорт и одновременно снижает живость и полноту ощущения себя. При этом формируется так называемая адаптированная телесная структура.

Адаптированная телесная структура характеризуется позами, осанкой и напряжениями, которые:

1. последовательно и продолжительно использовались длительное время;
2. вмерзли в мускулатуру так, что структура является постоянно видимой, либо являются перепрограммированными и мышечными ответами, которые направляют энергию и движение в стилизованные паттерны движения;
3. являются автоматическими и произвольными (в большинстве случаев);
4. с трудом изменяются или облегчаются при простых попытках по-другому стоять или двигаться (поведенческое изменение) [19, с. 31].

Существуют различные практики помощи при таких проблемах. Иногда предлагается «избавиться от мышечного панциря и обрести здоровье и грацию движений». Сложность заключается в том, что при разблокировании мышечного панциря подавленные импульсы выходят наружу. При этом человека начинают обуревать очень сильные эмоциональные переживания, с которыми он ранее не имел дела и не умеет с ними справляться. Так что чаще всего проявляются запрещенные в детстве побуждения и очень сильный стыд. Для полной проработки панциря необходима серьезная психологическая поддержка, иначе напряжения примут какую-то другую форму, произойдет смена симптома. Очень важными являются отношения между

клиентом и терапевтом и контакт терапевта со своими чувствами и ощущениями. С позиций нейробиологии, взаимодействие с терапевтом, имеющим более свободную позу и пластику движений, активирует у клиента систему зеркальных нейронов и позволит настроиться на новый для себя способ телесной организации.

Таким образом, на схему тела и двигательную сферу человека оказывает сильное влияние эмоции, убеждения и характер взаимодействия с социальным окружением. В основе этого лежат способы обработки информации в структурах головного мозга, обеспечивающие формирование внутренней модели «схемы тела» и поведенческих сценариев. Механизмы пластичности мозга дают основания для формирования новых сценариев, что лежит в основе успешности психологических подходов при работе с комплексом «тело-сознание».

Рассмотренные в данной работе подходы к знанию о «схеме тела» — нейробиологический и психологический, дают представления о существенных различиях в видении проблемы. Работа содержит первые шаги к целостному рассмотрению этих «двух сторон одной медали». Задачей следующего исследования является более полная интеграция нейробиологического и психологического видения понятия «схема тела».

Работа поддержана средствами федерального бюджета в рамках государственного задания ФГБУН Институт физиологии им. И. П. Павлова РАН (№ 1021062411782-5-3.1.8).

Благодарим за техническую помощь П. Якобсона.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бернштейн Н. А. Биомеханика и физиология движений / под ред. В. П. Зинченко. — М.: издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «Модэк», 1997 — 608 с.
2. Боброва Е. В. Современные представления о корковых механизмах и межполушарной асимметрии контроля позы (Обзор литературы по проблеме) // Журн. высшей нервной деятельности. 2007. Т.57, N 6. С. 663-678.
3. Боброва Е. В., Кучер В. И., Левик Ю. С., Богачева И. Н. Сравнительный анализ динамики системы поддержания вертикальной позы при фиксации и прослеживании зрительной цели // Биофизика. 2007. N2. С. 355-361.
4. Боброва Е. В., Левик Ю. С., Кучер В. И., Богачева И. Н. Поддержание вертикальной позы при фиксации и прослеживании зрительной цели: сопоставление результатов, полученных нелинейными и линейными методами анализа стабิโลграмм // Вестник Тверского государственного университета. 2007. Т. 22, N50. С. 10-16.

5. Боброва Е. В., Левик Ю. С., Богачева И. Н. Колебания верхнего и нижнего звеньев тела в сагиттальной плоскости при поддержании вертикальной позы: пространственно-временные взаимоотношения // *Биофизика*. 2009. Т. 54, вып. 5. С. 935-940.

6. Боброва Е. В., Ляховецкий В. А., Борщевская Е. Р. Роль правой руки в запоминании пространственной упорядоченности целей при воспроизведении последовательности движений // *Журн. ВНД*. 2010. Т.60, N2. С. 162-165.

7. Боброва Е. В., Богачева И. Н., Ляховецкий В. А. и др. Запоминание последовательностей движений правой или левой руки правшами и левшами: векторное кодирование. *Журн. Физиология человека*. 2017. Т. 43. N 1. С. 18-27.

8. Боброва Е. В. Современные представления о корковых механизмах и межполушарной асимметрии контроля позы (Обзор литературы по проблеме). *Журнал высшей нервной деятельности им. И. П. Павлова*. 2007. Т. 57. N 6. С. 663-678.

9. Боброва Е. В., Богачева И. Н., Ляховецкий В. А. и др. Запоминание последовательностей движений правой и левой руки правшами и левшами. *Журн. Физиология человека*. 2015а. Т. 41. N 6. С. 70-77.

10. Боброва Е. В., Ляховецкий В. А., Богачева И. Н. Обучение и заучивание запомненных последовательностей движений правой и левой руки. *Журнал высшей нервной деятельности им. И. П. Павлова*. 2015b. Т. 65. N 2. С. 212-221.

11. Боброва Е. В., Ляховецкий В. А., Борщевская Е. Р. Роль правой руки в запоминании пространственной упорядоченности целей при воспроизведении последовательности движений. *Журнал высшей нервной деятельности им. И. П. Павлова*. 2010. Т. 60. N 2. С. 162-165.

12. Боброва Е. В., Ляховецкий В. А., Борщевская Е. Р. Роль «предыстории» в воспроизведении последовательности движений правой или левой руки: кодирование положений, движений, структуры элементов последовательности. *Журнал высшей нервной деятельности им. И. П. Павлова*. 2011. Т. 61. N 5. С. 565-572.

13. Боброва Е. В., Ляховецкий В. А., Скопин Г. Н. Обучение воспроизведению последовательностей движений правой и левой руки: кодирование положений и движений. *Журнал высшей нервной деятельности им. И. П. Павлова*. 2012. Т. 62. N 4. С. 422-430.

14. Глезер В. Д. Зрение и мышление. СПб.: «Наука», 1993. 285 с.

15. Григорьев А. И., Козловская И. Б., Шенкман Б. С. Роль опорной афферентации в организации тонической мышечной системы // *Рос. Физиол. Журн. Им. И. М. Сеченова*. 2004. Т. 90. N 5. С. 508–521.

16. Гурфинкель В. С., Левик Ю. С. Концепция схемы тела и моторный контроль // *Интеллектуальные процессы и их моделирование. Организация движений* / Ред. А. В. Чернавский. М.: «Наука», 1991. С. 59-105.

17. Гурфинкель В. С., Левик Ю. С. Мышечная рецепция и обобщенное описание положения тела // *Физиология человека*. 1999. Т. 25, N 1. С. 87-97.

18. Иоффе М. Е. Механизмы двигательного обучения. М.: «Наука», 1991. 135 с.

19. Кепнер Дж. Телесный процесс. Часть вторая. Воронеж: Московский гештальт-институт, 2008 — 63 с.
20. Кепнер Дж. Телесный процесс. Часть первая. М.: Московский гештальт-институт, 2005 — 63 с.
21. Лоуэн А. Язык тела / пер. с англ. Н. Б. Буравовой — СПб.: «Академический проект», 1997 — 383 с.
22. Лурия А. Р. Высшие корковые функции человека и их нарушения при локальных поражениях мозга. М., 1969. 225 с.
23. Лурия А. Р. Основы нейропсихологии. М.: Изд-во Московского ун-та, 1973. 375 с.
24. Ляховецкий В. А, Боброва Е. В. Воспроизведение запомненной последовательности движений правой и левой руки: позиционное и векторное кодирование. Журнал высшей нервной деятельности им. И. П. Павлова. 2009. Т. 59. N 1. С. 33-42.
25. Ляховецкий В. А., Боброва Е. В., Скопин Г. Н. Ошибки перестановок при обучении воспроизведению последовательностей движений правой и левой руки: кодирование положений и движений. Журнал высшей нервной деятельности им. И. П. Павлова. 2012. Т. 62. N 6. С. 681-691.
26. Ляховецкий В. А., Карпинская В. Ю., Боброва Е. В. Выявление схемы пространственного кодирования по распределению ошибок памяти человека. Журнал высшей нервной деятельности им. И. П. Павлова. 2015. Т. 65. N 4. С. 429-435.
27. Минский М. Структура для представления зрения // Психология машинного зрения. М.: Мир. 1978. С. 249-338.
28. Райх В. Анализ характера. М: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000г. — 528с.
29. Суворов Н. Ф., Таиров О. П. Психофизиологические механизмы избирательного внимания. Л.: «Наука», 1985. 288 с.
30. Тимошенко Г. В., Леоненко Е. А. Работа с телом в психотерапии: практическое руководство. — М.: Психотерапия, 2006. — 480 с.
31. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. — 3-е изд. — СПб.: Питер, 2005 — 607 с.
32. Abu-Akel A. A neurobiological mapping of theory of mind. Review // Brain Res. Review. 2003. V. 43. P. 29-40.
33. Andersen R. A., Snyder L. H., Li C.-S., Stricanne B. Coordinate transformations in the representation of spatial information // Curr. Opin. Neurobiol. 1993. V. 3. P. 171-176.
34. Andreeva G., Gvozdeva A. P., Bobrova E. V., Gerasimenko Yu. P. Differences in the Postural Responses to Approaching and Receding Sound Images in Subjects with Different Perceptual Styles. Doklady Biological Sciences, 2018, Vol. 482, pp. 178–181.
35. Aron A., Robbins T., Poldrack R. Inhibition and the right inferior frontal cortex: one decade on. Trends Cogn Sci. 2014. V18. N 4. P. 177-185.

36. Azañón E., & Soto-Faraco S. Spatial remapping of touch: An event-related potential study. *Cognitive Neuroscience*. 2008. V.1(1). P. 54-62.
37. Badre D., Wagner A. D. Left ventrolateral prefrontal cortex and the cognitive control of memory. *Neuropsychologia*. 2007. V. 45. N 13. P. 2883-901.
38. Bagesteiro L. B., Sainburg R. L. Nondominant arm advantages in load compensation during rapid elbow joint movements. *J. Neurophysiol.* 2003. V 90. N 90. P. 1503–1513.
39. Bartoli E, Aron A. R, Tandon N. Hum. Topography and timing of activity in right inferior frontal cortex and anterior insula for stopping movement. *Brain Mapp.* 2018. V. 39. N.1. P. 189-203.
40. Berlucchi G., Aglioti S. The body in the brain: neural bases of corporeal awareness // *Trends Neuroscie.* 1997. V. 20, is. 12. P. 560-564.
41. Berthoz A. Reference frames for the perception and control of movement. In: *Brain and Space / Ed. J. Paillard.* Oxford, Oxford University Press, 1991. P. 81-111.
42. Blanke O., Mohr C., Michel C. M. e.a. Linking out-of-body experience and self processing to mental own-body imagery at the temporoparietal junction // *J. Neurosci.* 2005. V. 25, N 3. P. 550-557.
43. Bobrova E. V., Levick Y. S., Shlykov V. Y. Segmental stabilization during upright standing under fixation and tracking of visual target // *Gait and Posture.* 2005. V. 21, N 1. P. S34.
44. Chavan C., Mouthon M., Draganski B. et al. Differential patterns of functional and structural plasticity within and between inferior frontal gyri support training-induced improvements in inhibitory control proficiency. *Hum Brain Mapp.* 2015. V. 36. N. 7. P. 2527-2543.
45. Cheng S., Qiu X., Li S. et al.. Different Roles of the Left and Right Ventrolateral Prefrontal Cortex in Cognitive Reappraisal: An Online Transcranial Magnetic Stimulation Study. *Front Hum Neurosci.* 2022. V 16. N. 16. P 928077.
46. Chernigovskaya, T. V. and Deglin, V. L., *Metaphoric and Syllogistic Thinking as a Manifestation of Functional Asymmetry of Human Brain*, Uch. Zap. Tartuskogo Gos. Univ., vyp. 720, Tekstikul'tura. Trudy po Znakovym Sistemam (Scientific Transactions of Tartu State University, issue 720. Semiotics of Space and Space of Semiotics), 1986, vol. 19, pp. 68–84.
47. Cohen Y. E., Andersen R. A. Reaches to sounds encoded in an eye-centered reference frame // *Neuron.* 2000. V. 27. P. 647-652.
48. Craig A. D. How do you feel—now? The anterior insula and human awareness. *Nature Reviews Neuroscience.* 2009. V. 10(1). P 59-70.
49. Damasio A. R. *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain.* G. P. Putnam's Sons. Avon Books. New York. 1994. Pp. 331
50. Domenech P, Koechlin E. Executive control and decision-making in the prefrontal cortex. *Current Opinion in Behavioral Sciences.* 2015. V. 36. P. 101-106
51. Downing P. E., Jiang Y., Shuman M., Kanwisher N. A cortical area selective for visual processing of the human body // *Science.* 2001. V. 293, N 5539. P. 2470 – 2473.

52. Eickhoff SB, Schleicher A, Zilles K, Amunts K (2006). «The human parietal operculum. I. Cytoarchitectonic mapping of subdivisions». *Cereb. Cortex.* 16 (2): 254–267.
53. Eickhoff S. B., Schleicher A., Zilles K., Amunts K.. The human parietal operculum. I. Cytoarchitectonic mapping of subdivisions. 2006. *Cereb. Cortex.* V. 16 (2). P. 254–267.
54. Glick S. D., Ross D. A., Hough L. B. Lateral asymmetry of neurotransmitters in human brain. *Brain Res.* 1982. V. 234. Issue 1. N. 234. P. 53–63.
55. Halsband U., Lange R. Motor learning in man: a review of functional and clinical studies. *J. Physiol.* 2006. V. 99. N 4-8. P. 414–424.
56. Hannah R., Muralidharan V., Sundby K. et al. Temporally-precise disruption of prefrontal cortex informed by the timing of beta bursts impairs human action-stopping. *Neuroimage.* 2020. V. 15. N. 222. P. 117222. Hinton G. E., McClelland J. L., Rumelhart D. E. Distributed representations. In: *Parallel Distributed Processing: Explorations in the Microstructure of Cognition* / Eds. D. E. Rumelhart, J. L. McClelland and the PDP Research Group. Cambridge, Massachusetts, The MIT Press, 1986. V. 1. P. 77-109.
57. Hinton G. E., McClelland J. L., Rumelhart D. E. Distributed representations. In: *Parallel Distributed Processing: Explorations in the Microstructure of Cognition* / Eds. D. E. Rumelhart, J. L. McClelland and the PDP Research Group. Cambridge, Massachusetts, The MIT Press, 1986. V. 1. P. 77-109.
58. Hyvarinen Y. *Parietal cortex.* Berlin, Pergamon Press, 1977. 250 p.
59. Isableu B., Ohlmann T., Cremieux J., Amblard B. Differential approach to strategies of segmental stabilization in postural control // *Exp. Brain Res.* 2003. V. 150. P. 208-221.
60. Isableu B., Ohlmann T., Cremieux J., Amblard B. Selection of spatial frame of reference and postural control variability // *Exp. Brain Res.* 1997. V. 114. P. 584-589.
61. Jager G., Postma A. On the hemispheric specialization for categorical and coordinate spatial relations: a review of the current evidence. *Neuropsychologia.* 2003. V. 41. P. 504-515.
62. Kaller C. P., Rahm B., Spreer J. et al.. Dissociable contributions of left and right dorsolateral prefrontal cortex in planning. *Cerebral Cortex.* 2011. V. 21. N. 2. P. 307-317.
63. Kandel E. R., Schwartz J. H., Jessell T. M.. *Principles of Neural Science.* McGraw-Hill, Health Professions Division. New York. 2000. Pp. 1442.
64. Keenan J. P., Wheeler M. A., Gallup Jr G. G. et.al.. Self-recognition and the right prefrontal cortex. *Trends Cogn. Sci.* 2000. V.4. N.9. P. 338-344.
65. Kenshalo D. R. (1986). «The somatosensory system.» *Annual Review of Neuroscience.*
66. Kern et al. (2015). «Insular cortex and the regulation of emotional responses.» *Frontiers in Psychology*, 6, 194.
67. Krakauer J. W., Mazzoni P., Ghazizadeh A., Ravindran R., Shadmehr R. Generalization of motor learning depends on the history of prior action // *PLoS Biol.* 2006. V. 4, is.10. P.e 316.

68. Longo, Haggard (2009). «Anatomy of the body schema: The role of the insula.» *Cognition*, 110 (2), 204-212.
69. Mackey S. C., & Whitsel B. L. (2002). «The organization of the somatosensory cortex.» *Journal of Neurophysiology*.
70. Melzack R. Phantom limbs and the concept of a neuromatrix. *Trends Neurosci.* 1990 Mar; 13(3): 88-92.
71. Mergner T., Rosemeier T. Interaction of vestibular, somatosensory and visual signals for postural control and motion perception under terrestrial and microgravity conditions — a conceptual model // *Brain Res. Rev.* 1998. V. 28. P. 118-135.
72. Morin A., Michaud J. Self-awareness and the left inferior frontal gyrus: inner speech use during self-related processing. *Brain Res Bull.* 2007. vol. 74. N. 6. P. 387-396.
73. Mountcastle V. B., Lynch J. C., Georgopoulos A. e.a. Posterior parietal association cortex of the monkey: command functions for operations within extrapersonal space // *J. Neurophysiol.* 1975. V. 38. P. 871-908.
74. Mouraux, Iannetti, (2018). «The body in pain: The role of the insula.» *Neuroscience&BiobehavioralReviews*, 85, 1-12.
75. Paillard J. Motor and representational framing of space. In: *Brain and Space / Ed. J. Paillard.* Oxford, Oxford University Press, 1991. P. 163-182.
76. Perennou D. A., Amblard B., Laassel M., Pélissier J. Hemispheric asymmetry in the visual contribution to postural control in healthy adults// *Neuroreport.* 1997. V. 8, N 14. P. 3137-3141.
77. Perennou D. A., Leblond C., Amblard B. e.a. The polymodal sensory cortex is crucial for controlling lateral postural stability: evidence from stroke patients // *Brain Res. Bull.* 2000. V. 53, N 3. P. 359-365.
78. Pouget A., Driver J. Relating unilateral neglect to the neural coding of space // *Curr. Opin. Neurobiol.* 2000. V. 10. P. 242-249.
79. Pribram K. H. *Brain and perception. Holonymy and structure in figural processing.* New Jersey, London, 1991. 388 p.
80. Ro T., Cohen A., Irvy R. B., Rafal R. Response channel activation and the temporoparietal junction // *Brain Cogn.* 1998. V.37, is.3. P. 461-476.
81. Saxe R., Kanwisher N. People thinking about thinking people: The role of the temporo-parietal junction in “theory of mind” // *NeuroImage.* 2003. V. 19, is. 4. P. 1835-1842.
82. Schumacher F., Schumacher L., Schelter B. et al.. Functionally dissociating ventro-dorsal components within the rostro-caudal hierarchical organization of the human prefrontal cortex. *Neuroimage.* 2019. V. 185. N. 185. P. 398-407.
83. Schwoebel J., Coslett H. B. Evidence for multiple, distinct representations of the human body // *J. Cogn. Neurosci.* 2005. V. 17. P. 543-553.
84. Serrien D. J., Ivry R. B., SwinnenS. P. Dynamics of hemispheric specialization and integration in the context of motor control. *Nature Rev. Neurosci.* 2007. V. 7. N 7. P. 160-166.

85. Singer, Lamm.. The social neuroscience of empathy. *Annual Review of Psychology*. 2009. V. 1156. P. 87-117.
86. Trachenko O. P. Contribution of L. Ya. Balonov and V. L. Deglin to Study of Verbal-Thinking Activity from the Viewpoint of Functional Brain Asymmetry. *Journal of Evolutionary Biochemistry and Physiology* 39, 40-50 (2003).
87. Uddin L. Q.. The anterior insula in autism: Under-connected and under-explored. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2009. V. 33(8). Pp. 1198-1203.
88. Vallar G., Lobel E., Galati G. et al.. A fronto-parietal system for computing the egocentric spatial frame of reference in humans. *Exp. Brain Res.* 1999. V. 124. N 3. P. 281-286.
89. Van Dyck C. H., Seibyl J. P., Malison R. T. et al.. Age-related decline in dopamine transporters: Analysis of striatal subregions, nonlinear effects, and hemispheric asymmetries. *Am. J. Geriatr. Psychiatry*. 2002. V. 10. Issue. 1. N. 10, P. 36-43.
90. Witkin H. A., Moore C. A., Goodenough D. R., Cox P. W. Field-dependent and field-independent cognitive styles and their educational implications // *Rev. Educational Res.* 1977. V. 47, N. 1. P. 1-64.
91. Witkin H. A., Moore C. A., Goodenough D. R., Cox P. W. Field-dependent and field-independent cognitive styles and their educational implications // *Rev. Educational Res.* 1977. V. 47, N. 1. P. 1-64
92. Yi K., Heo J., Hong J., Kim C.. The role of the right prefrontal cortex in the retrieval of weak representations. *Sci Rep.* 2022. V. 12. N. 1. P. 4537.

Горошкова Людмила Олеговна,
магистрант 2 курса РХГА им. Ф. М. Достоевского,
logoroshkova@gmail.com

Голуб Наталья Викторовна,
к. биол. н., доцент РХГА им. Ф. М. Достоевского,
nvgolub@mail.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ПРОКРАСТИНАЦИИ: ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД

Аннотация. В статье представлен анализ психологических механизмов академической прокрастинации с позиций трех ведущих теорий: рационально-эмотивного подхода А. Эллиса и У. Кнауса, теории самоэффективности Дж. Бурки и Л. Юэнь, временной теории мотивации П. Стила. Рассмотрены ключевые компоненты каждой теории, описывающие причины и факторы формирования прокрастинационного поведения у студентов. На основе сравнительного анализа подходов предложена интегративная модель академической прокрастинации, объединяющая когнитивные, эмоциональные и мотивационно-временные факторы. Полученные результаты теоретического исследования применимы для дальнейших эмпирических исследований с последующей разработкой программ преодоления академической прокрастинации у студентов.

Ключевые слова: академическая прокрастинация, иррациональные убеждения, перфекционизм, самооценка, временная теория мотивации, интегративная модель.

Goroshkova L. O., Golub N. V.

*PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF ACADEMIC PROCRASTINATION:
AN INTEGRATIVE APPROACH*

Annotation. The article presents an analysis of the psychological mechanisms of academic procrastination from the perspective of three leading theories: the rational-emotive approach by A. Ellis and W. Knaus, the self-efficacy theory by J. Burka and L. Yuen, and the temporal motivation theory by P. Steel. The key components of each theory describing the causes and factors of procrastination behavior formation in students are considered. Based on the comparative analysis of these approaches, an integrative model of academic procrastination combining cognitive, emotional, and motivational-temporal factors is proposed. The obtained results of the theoretical study are applicable for further empirical researches with subsequent development of programs to overcome academic procrastination in students.

Keywords: academic procrastination, irrational beliefs, perfectionism, self-esteem, temporal motivation theory, integrative model.

Проблема академической прокрастинации, выражающаяся в откладывании выполнения учебных задач несмотря на понимание негативных последствий такого поведения, приобретает всё большую актуальность в современном образовательном контексте. По данным исследования, проведенного Стилом [12], от 80% до 95% студентов периодически прокрастинируют, а для 50% такое поведение является систематическим и проблемным. В отечественных исследованиях приводятся схожие данные о распространенности данного феномена в студенческой среде [3].

Масштаб распространения академической прокрастинации обуславливает необходимость глубокого теоретического осмысления психологических механизмов, лежащих в основе этого явления. Понимание данных механизмов имеет не только теоретическую, но и значительную практическую ценность для разработки эффективных стратегий преодоления прокрастинации в образовательном процессе.

В научной литературе представлены различные подходы к пониманию природы прокрастинации [4]. Исследования в этой области указывают на сложную психологическую природу этого явления, включающую когнитивные, эмоциональные и мотивационные компоненты [2, 9, 12]. Однако, несмотря на значительное количество исследований, посвященных прокрастинации, отсутствуют работы, интегрирующие различные подходы и предлагающие комплексное понимание психологических механизмов академической прокрастинации. Это формирует существенный пробел в теоретическом осмыслении феномена и затрудняет разработку эффективных стратегий его преодоления. В связи с этим, мы провели анализ и интеграцию ключевых теоретических подходов к пониманию психологических механизмов академической прокрастинации для создания комплексной модели данного феномена.

Среди многочисленных теоретических моделей, объясняющих феномен прокрастинации, в качестве ключевых подходов нами были выбраны рационально-эмотивный подход, разработанный А. Эллисом и У. Кнаусом [9],

который акцентирует внимание на роли иррациональных убеждений и когнитивных искажений в формировании прокрастинационного поведения, теория самоэффективности, представленная в работах Дж. Бурки и Л. Юэнь [2] и рассматривающая рассматривает прокрастинацию как защитный механизм, связанный с различными страхами и перфекционизмом и временная теория мотивации, предложенная П. Стилом [12], которая объясняет прокрастинацию через призму соотношения мотивационных факторов и временной перспективы. Методологическую основу исследования составляет системный подход к анализу психологических явлений, позволяющий рассматривать академическую прокрастинацию как сложную систему взаимосвязанных компонентов.

Термин «прокрастинация» имеет латинское происхождение и образован от словосочетания «pro crastinus», где «pro» означает «вперед», а «crastinus» — «завтрашний». Таким образом, этимологически термин означает «в пользу завтра», что точно отражает суть феномена — откладывание дел на будущее [4, с. 122].

В современной психологической науке существуют различные определения прокрастинации. А. Эллис определяет ее как откладывание действия или решения, связанное с иррациональными убеждениями и страхом неудачи [9, с. 7]. Дж. Бурка характеризует прокрастинацию как «форму защитного поведения, направленную на сохранение самооценки и избегание тревоги, связанной с выполнением задач» [2, с. 16]. П. Стил предлагает следующее комплексное определение: прокрастинация — это добровольное откладывание намеченного курса действий, несмотря на ожидание негативных последствий из-за задержки [12, с. 3].

Обобщая данные определения, можно выделить три ключевых компонента прокрастинации: добровольность откладывания, иррациональность такого поведения и осознание потенциальных негативных последствий.

Классификация, предложенная Н. Милграмом [1], выделяет пять основных видов прокрастинации: бытовую, связанную с откладыванием повседневных обязанностей; прокрастинацию в принятии решений; невротическую прокрастинацию, проявляющуюся в откладывании жизненно важных решений; компульсивную прокрастинацию, представляющую собой сочетание поведенческой прокрастинации и прокрастинации в принятии решений; и академическую прокрастинацию.

Академическая прокрастинация определяется как откладывание выполнения учебных задач, подготовки к экзаменам, написания курсовых и дипломных работ, несмотря на понимание негативных последствий такого поведения [7]. Этот вид прокрастинации имеет особую значимость в силу своей распространенности и серьезных последствий для образовательного процесса.

Негативные последствия академической прокрастинации охватывают широкий спектр жизненных сфер [6]. Они включают:

- Психологические проблемы (снижение самооценки, мотивации, повышенная тревожность, стресс);

- Академические проблемы (формирование академической задолженности, снижение успеваемости);
- Медицинские проблемы (ухудшение физического здоровья, развитие соматических заболеваний).

Рационально-эмотивный подход к пониманию прокрастинации

Представители когнитивного направления в психологии Альберт Эллис и Уильям Кнаус предложили концепцию прокрастинации, основанную на идее о ключевой роли иррациональных убеждений в формировании этого поведения [9, с. 42]. Согласно их подходу, в основе прокрастинации лежат иррациональные убеждения — нелогичные, негибкие и часто самодеструктивные мысли. Особую роль играют «установки долженствования» — жесткие требования, которые человек предъявляет к себе, другим и миру: «Я должен сделать всё идеально», «Я обязан не допускать ошибок», «Другие должны ценить мою работу» [9, с. 47]. Когда реальность не соответствует этим завышенным стандартам, возникает эмоциональный дискомфорт, который становится триггером для прокрастинации.

Авторы выделяют три основных психологических механизма прокрастинации:

1. Низкая самооценка или самоуничижение, проявляющееся в убеждении о собственной недостаточной компетентности для выполнения задачи. Такая установка порождает интенсивный страх неудачи, и человек откладывает задачу, пытаясь избежать возможного разочарования [8].

2. Низкая толерантность к фрустрации, выражающаяся в неспособности терпеть дискомфорт, неизбежно возникающий при выполнении сложных заданий. Иррациональное мышление формирует убеждение, что любой дискомфорт невыносим, и прокрастинация становится способом его избежать [9, с. 53].

3. Враждебность или негативное отношение к людям, предъявляющим требования, что усиливает внутреннее сопротивление и нежелание приступить к работе [9, с. 55].

Для объяснения механизма возникновения прокрастинации Эллис предложил ABC-модель, демонстрирующую связь между убеждениями и поведением [9, с. 76]. В этой модели: А (Activating event) — активирующее событие, В (Beliefs) — убеждения, и С (Consequences) — последствия, как эмоциональные, так и поведенческие.

Применительно к академической прокрастинации, активирующим событием (А) может выступать получение сложного задания, например, написание курсовой работы. Ключевую роль играют убеждения (В) студента относительно этого задания. При доминировании рациональных убеждений («Я хотел бы выполнить это задание хорошо, но даже если не всё получится идеально, это не катастрофа») эмоциональные и поведенческие последствия (С) будут адаптивными: умеренное беспокойство и своевременное начало работы. При преобладании иррациональных убеждений («Я должен выполнить это задание идеально», «Я не должен испытывать затруднений»,

«Преподаватель обязан дать задание попроще») последствиями станут сильная тревога, страх неудачи, раздражение и прокрастинация как способ временно избежать дискомфорта [9, с. 78].

Важно подчеркнуть, что в ABC-модели именно убеждения (B), а не активирующее событие (A), определяют последствия (C). Следовательно, изменение иррациональных убеждений на более рациональные является ключом к преодолению прокрастинации [9, с. 80].

Теория самоэффективности

Джейн Бурка и Ленора Юэнь предлагают психологический анализ прокрастинации, отходя от поверхностных объяснений, связанных с ленью или плохим управлением временем [2, с. 30]. В центре их теории находится понимание прокрастинации как защитного механизма совладания с тревогой и различными страхами.

Авторы подчеркивают, что академическая прокрастинация часто служит способом справиться с целым спектром внутренних страхов:

- страх неудачи, когда студент боится не справиться с заданием;
- страх успеха, связанный с опасениями о возрастающих ожиданиях окружающих;
- страх оценки, когда работа воспринимается как отражение личной ценности;
- страх перед неизвестным, когда новые задачи вызывают ощущение неопределенности [2, с. 32-35].

Все эти страхи создают сильный эмоциональный дискомфорт, который студент пытается избежать, откладывая начало работы.

Ключевым психологическим корнем прокрастинации, по мнению авторов, является перфекционизм. Парадоксально, но именно стремление выполнить задание идеально часто парализует способность начать работу. Студент-перфекционист предпочитает вообще не начинать задание, чем рискнуть выполнить его ниже своих стандартов [2, с. 40].

Авторы также уделяют внимание связи между прокрастинацией и самооценкой. Если человек считает себя некомпетентным, он будет откладывать задачи, чтобы избежать подтверждения негативных убеждений о себе. Это создает порочный круг, усиливающий проблему [2, с. 58].

Временная теория мотивации

Пирс Стил предлагает математически формализованную модель прокрастинации с позиций поведенческой экономики, представляя её как результат соотношения мотивационных факторов [12, с. 65]. Уникальность подхода Стила заключается в интеграции знаний из различных областей: теории ожидаемой полезности, исследований временной перспективы, импульсивности и экономики поведения [12, с. 65-68]. Это позволяет создать комплексную модель, объясняющую, почему даже при понимании негативных последствий люди продолжают откладывать важные дела.

В своей книге «The Procrastination Equation» (2011) Стил формулирует уравнение прокрастинации, связывающее мотивацию к выполнению задачи

с четырьмя ключевыми факторами [10, с. 70]. Согласно автору, прокрастинация возникает, когда мотивация к выполнению задачи оказывается недостаточной для преодоления соблазнов.

Формула Стила выглядит следующим образом:

$$\text{Мотивация} = (\text{Ожидание успеха} \times \text{Ценность задачи}) / (\text{Импульсивность} \times \text{Задержка})$$

Ожидание успеха отражает субъективную оценку вероятности успешного выполнения задачи. Чем выше уверенность студента в своих силах, тем выше мотивация приступить к работе. Напротив, если уверенность низка, вероятность прокрастинации возрастает [12, с. 72].

Ценность задачи показывает, насколько важным или приятным является её выполнение. Чем выше субъективная ценность задания, тем выше мотивация. Задачи с низкой ценностью, например, рутинные или неинтересные, чаще откладываются [12, с. 73].

Импульсивность отражает склонность отвлекаться на сиюминутные соблазны. Чем выше импульсивность, тем сильнее она снижает мотивацию к выполнению задач, результат которых отложен во времени. Импульсивные студенты легче поддаются соблазну отложить учебные задания в пользу более приятных занятий [12, с. 75].

Задержка представляет собой временной интервал до дедлайна. Чем больше этот интервал, тем ниже мотивация к немедленному действию. Это объясняет, почему многие студенты откладывают работу над курсовыми, когда до дедлайна остаются недели, но активизируются в последние дни [10, с. 76].

Уравнение Стила наглядно демонстрирует, почему люди чаще откладывают задачи с долгим сроком выполнения и низкой привлекательностью, а также почему импульсивные личности более склонны к прокрастинации. Валидность данной модели была подтверждена рядом эмпирических исследований. Так, метаанализ, проведенный Стилом, показал, что факторы, включенные в уравнение, объясняют до 74% вариативности прокрастинационного поведения у студентов [12, с. 80].

Интегративная модель прокрастинации

Рассмотренные теоретические подходы расставляют разные акценты в понимании психологических механизмов прокрастинации. В таблице 1 представлено сравнение ключевых положений каждой теории.

Сравнительный анализ теоретических подходов к пониманию прокрастинации

| Критерий | Рационально-эмотивный подход (А. Эллис, У. Кнаус) | Теория самоэффективности (Дж. Бурка, Л. Юэнь) | Временная теория мотивации (П. Стил) |
|------------------------------|--|--|---|
| <i>Фокус внимания</i> | Когнитивные аспекты: иррациональные убеждения | Эмоциональные аспекты: страхи и защитные механизмы | Мотивационные аспекты: соотношение ожиданий, ценностей и импульсивности |
| <i>Ключевые механизмы</i> | Низкая самооценка, низкая толерантность к фрустрации, враждебность | Перфекционизм, низкая самооценка, другие эмоциональные трудности | Математическое уравнение с четырьмя компонентами |
| <i>Роль перфекционизма</i> | Признается как форма иррационального убеждения | Центральный фактор, определяющий прокрастинацию | Рассматривается в контексте ожидания успеха |
| <i>Временная перспектива</i> | — | Рассматривается в контексте страха перед будущим | Ключевой фактор, включенный в уравнение как задержка |
| <i>Импульсивность</i> | — | Рассматривается как одна из личностных характеристик | Центральный фактор, включенный в уравнение |

Несмотря на различия, рассмотренные теории имеют ряд общих положений:

- Признание прокрастинации как сложного психологического феномена;
- Выделение страха неудачи/страха перед будущим как важного фактора прокрастинации;
- Понимание роли перфекционизма в формировании прокрастинационного поведения;

- Признание необходимости комплексного подхода к преодолению прокрастинации.

На основе проведенного анализа мы предлагаем интегративную модель психологических механизмов академической прокрастинации, объединяющую ключевые положения рассмотренных подходов (рис. 1).

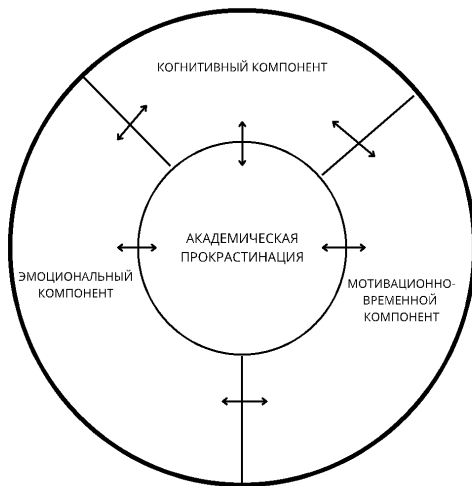


Рис. 1. Интегративная модель психологических механизмов академической прокрастинации

В центре этой модели — взаимодействие трех компонентов: когнитивного (А. Эллис и У. Кнаус), эмоционального (Дж. Бурка и Л. Юэнь) и мотивационно-временного (П. Стил).

Когнитивный компонент включает иррациональные убеждения и установки долженствования. Эти убеждения формируют искаженное восприятие задач и собственных способностей, создавая когнитивную основу для прокрастинации.

Эмоциональный компонент представляет собой систему страхов и защитных механизмов. Страх неудачи, страх успеха и другие эмоциональные реакции становятся триггерами прокрастинации. Различные типы прокрастинаторов по-разному проявляют этот эмоциональный компонент.

Мотивационно-временной компонент включает факторы ожидания, ценности, импульсивности и временной задержки. Этот компонент объясняет, почему мотивация к выполнению задачи может оказаться недостаточной, особенно когда вознаграждение отложено во времени.

Взаимосвязь этих компонентов создает «порочный круг» прокрастинации:

иррациональные убеждения порождают страх неудачи, что снижает ожидание успеха и повышает импульсивность. В свою очередь, импульсивность и низкое ожидание успеха усиливают эмоциональный дискомфорт и закрепляют иррациональные убеждения.

У разных людей может доминировать один из компонентов, что объясняет индивидуальные различия в формировании механизма прокрастинации и ее проявлений и требует персонализированного подхода к её преодолению. Однако наибольшую устойчивость прокрастинационное поведение приобретает при взаимном усилении всех трех компонентов.

Предложенная интегративная модель, объединяющая когнитивные, эмоциональные и мотивационно-временные факторы, представляет собой значительный шаг вперед по сравнению с традиционными объяснениями прокрастинации как проблемы тайм-менеджмента или проявления лени.

Полученные результаты согласуются с современными исследованиями в области психологии прокрастинации [4]. Так, работы К. Лэй подтверждают значимость иррациональных убеждений в формировании прокрастинационного поведения [10]. Исследования Л. Соломон и Э. Ротблум демонстрируют роль страха неудачи и перфекционизма как эмоциональных факторов прокрастинации [11].

Однако в отличие от большинства работ, фокусирующихся на отдельных аспектах прокрастинации, предложенная интегративная модель позволяет рассматривать этот феномен как результат сложного взаимодействия когнитивных, эмоциональных и мотивационных факторов, что открывает новые перспективы как для дальнейших исследований, так и для практической работы по преодолению прокрастинации.

Особый интерес представляет взаимосвязь между компонентами модели. Когнитивные искажения не только напрямую влияют на прокрастинацию, но и опосредованно усиливают её через воздействие на эмоциональную сферу и мотивацию. Так, иррациональное убеждение «Я должен сделать всё идеально» усиливает страх неудачи, что, в свою очередь, снижает ожидание успеха в уравнении Стила и ведет к откладыванию начала работы.

Интегративная модель также предлагает объяснение устойчивости прокрастинационного поведения, несмотря на его очевидные негативные последствия. Защитная функция прокрастинации создает кратковременное облегчение эмоционального дискомфорта, выступая как негативное подкрепление, закрепляющее эту поведенческую стратегию. При этом когнитивные искажения позволяют рационализировать такое поведение, а временное обесценивание отдаленных последствий снижает субъективную значимость будущих проблем по сравнению с сиюминутным облегчением.

Практическая значимость предложенной модели заключается в возможности разработки комплексных программ преодоления академической прокрастинации, воздействующих на все три компонента. Такие программы будут существенно эффективнее традиционных подходов, фокусирующихся преимущественно на развитии навыков тайм-менеджмента.

На основе интегративной модели можно сформулировать практические рекомендации для преодоления прокрастинации, учитывающие различные психологические механизмы этого феномена.

Воздействие на когнитивный компонент предполагает работу с иррациональными убеждениями, характерными для прокрастинаторов. Замена катастрофизирующих мыслей («Если я сделаю ошибку, это будет ужасно») на более рациональные («Ошибки — нормальная часть обучения») способствует снижению тревоги и более реалистичной оценке задач [9, с. 89]. Развитие толерантности к фрустрации через постепенное увеличение времени работы с неприятными заданиями также способствует преодолению когнитивных барьеров [9, с. 91].

Работа с эмоциональным компонентом требует индивидуального подхода. Среди рекомендаций может быть освоение принципа «достаточно хорошо» вместо стремления к совершенству, формирование конкретных целей и разбиение идей на практические шаги, обучение техникам снижения тревожности, а также поиск внутренней мотивации и личного смысла в заданиях [2].

Воздействие на мотивационно-временной компонент основывается на модификации факторов уравнения Стила. Для повышения ожидания успеха рекомендуется разбивать сложные задачи на более простые подзадачи, создавая опыт достижения промежуточных целей [12, с. 124]. Увеличение ценности задачи достигается через связь с личными интересами или внешними вознаграждениями [12, с. 126]. Снижение импульсивности происходит через создание среды с минимумом отвлечений, а уменьшение влияния временной задержки — через использование промежуточных дедлайнов [12, с. 128].

Интеграция этих подходов позволяет создавать комплексные программы преодоления прокрастинации, направленные на все три компонента — когнитивный, эмоциональный и мотивационный. Такие программы могут включать как групповые тренинги, так и индивидуальное консультирование, учитывающее доминирующие механизмы прокрастинации у конкретного студента.

Важно отметить, что предложенная интегративная модель имеет не только прикладное, но и теоретическое значение. В частности, перспективным направлением может стать изучение взаимосвязи между различными компонентами модели, а также выявление индивидуальных профилей прокрастинации с доминированием определенных механизмов.

Перспективы дальнейших исследований связаны с эмпирической проверкой предложенной интегративной модели академической прокрастинации, разработкой методического инструментария для диагностики различных компонентов модели и экспериментальной проверкой эффективности комплексных программ преодоления прокрастинации, основанных на интегративном подходе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Болотова А. К., Чеврениди А. А. Временной модус прокрастинации в ретроспективе: виды, предикторы и последствия // Культурно-историческая психология. 2017. №13(4). С.ю 101–108. <https://doi.org/10.17759/chp.2017130411>
2. Бурка Дж., Юэнь Л. Прокрастинация: почему мы всё откладываем на потом и как с этим бороться прямо сейчас. Минск: Попурри, 2020. 432 с.
3. Варваричева Я. И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. 2020. № 3. С. 121–131.
4. Ковылин В. С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2021. № 2. С. 122–129.
5. Мартынова М. А. Специфика проявления прокрастинации в старшем школьном и студенческом возрасте и возможности её преодоления с помощью тайм-менеджмента // Вестник Пермского университета. Серия: Психология. 2020. № 2. С. 45–58. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-proyavleniya-prokrastinatsii-v-starshem-shkolnom-i-studencheskom-vozraste-i-vozmozhnosti-ee-preodoleniya-s-pomoschyu-taym> (дата обращения: 23.05.2025).
6. Медведева Н. И. Психологический анализ причин и последствий прокрастинации студентов // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2019. № 2. С. 45–53. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskii-analiz-prichin-i-posledstviy-prokrastinatsii-studentov> (дата обращения: 28.05.2025).
7. Позняк С. В. Феномен академической прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Научные труды Республиканского института высшей школы. 2017. Вып. 17. С. 302–308 URL: <https://elib.bsu.by/handle/123456789/183913> (дата обращения 03.06.2025).
8. Эллис А. Вредная самооценка. Не дай себя обмануть. Красные таблетки для всех желающих. М.: АСТ, 2022. 224 с.
9. Ellis A., Knaus W. J. Overcoming procrastination. New York: Signet Books, 1977. 180 p.
10. Lay C. H. At last, my research article on procrastination // Journal of Research in Personality. 1986. Vol. 20. P. 474–495.
11. Solomon L. J., Rothblum, E. D. Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates // Journal of Counseling Psychology. 1984. Vol. 31. P. 503–509.
12. Steel P. The Procrastination Equation: How to stop putting things off and start getting things done. New York: Random House, 2011. 352 p.

Королёва Анна Алексеевна,
аспирант РХГА им. Ф. М. Достоевского,
anna.smolensk@mail.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ И ИХ СВЯЗЬ С Я-КОНЦЕПЦИЕЙ

Аннотация. Одной из важнейших сфер жизнедеятельности современного человека является профессиональная сфера, предъявляющая, с одной стороны, все возрастающие требования к компетенции человека и, в то же время, обеспечивающая большое количество возможностей для его самореализации. В этой связи изучение особенностей профессиональной составляющей самореализации человека представляет особый интерес. В статье рассматриваются психологические аспекты профессиональной самореализации и приводится теоретическое обоснование их связи с компонентами Я-концепции на основе результатов обзора научной литературы.

Ключевые слова: самореализация, компоненты самореализации, профессиональная самореализация, Я-концепция.

Koroleva A. A.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PROFESSIONAL SELF-REALIZATION AND THEIR RELATION TO THE I-CONCEPT

Annotation. One of the most important areas of modern human life is the professional sphere, which, on the one hand, places increasing demands on a person's competence and, on the other hand, provides a wide range of opportunities for self-realization. In this regard, studying the characteristics of the professional component of a person's self-realization is of particular interest. This article examines the psychological aspects of professional self-realization and provides a theoretical justification for their connection with the components of the I-concept based

on a review of scientific literature.

Key words: self-realization, components of self-realization, professional self-realization, I-concept.

Термин «самореализация» широко распространен и часто используется в научных работах по психологии. При этом до сих пор не существует единого определения самореализации и общепринятого подхода к ее пониманию. Первым начал использовать термин «самореализация» в своих трудах по психологии личности А. Адлер, не формулируя, однако, определение самореализации и опираясь, преимущественно на философский подход к ее пониманию, предполагая, что людям свойственно стремление к превосходству как достижению наибольшего результата из возможных.

В работах других ученых также обозначаются определенные сущностные характеристики самореализации, например:

- врожденность стремления к самоактуализации идеального «Я» (К. Роджерс);

- продуктивная активность в направлении использования своих способностей (Э. Фромм);

- желание человека быть таким, каким он может стать, достичь вершины своего потенциала (А. Маслоу) [1].

В российской психологической литературе понятие самореализации ассоциировалось с реализацией человеком своего потенциала. Например, Б. Г. Ананьев включал в понятие потенциала две составляющие: развитие человека как личности и как субъекта деятельности, полагая при этом, что индивидуальность личности складывается во взаимосвязях особенностей этих компонентов [2]. Таким образом, в качестве одного из условий самореализации личности и выражения ее индивидуальности может рассматриваться деятельность. Тогда самореализацию человека можно рассматривать сквозь призму деятельности, направленной на достижение целей, определяемых, в свою очередь, в соответствии со смысло-жизненными и ценностными ориентациями человека. Таким образом, одним из ключевых аспектов самореализации является мотивационно-смысловой аспект. Рассматривая самореализацию как процесс поиска и утверждения своего пути в определенной сфере деятельности, реализации личностных ценностей и смыслов, стоит учитывать, что этот процесс становится возможным только при наличии у человека значительного побудительного мотива для движения в направлении личностного роста. Так, Д. А. Леонтьев определяет сущность самореализации через возможность активной, деятельной реализации творческих ресурсов человека [3].

Л.А. Коростылева выделяет следующие основные аспекты феномена самореализации [1].

1. Самореализация и самоактуализация. Понимание самореализации, основанное на идеях А. Адлера о стремлении человека к превосходству перекликается с теориями Я-концепции, предполагающими существование

Я-реального и Я-идеального. По мнению А. Адлера, человек, сравнивая себя с, возможно, недостижимым идеалом, как образцом совершенства, мотивируется ощущением недостижимости этого идеала и чувством собственного несовершенства. Подобный механизм сравнения с Я-идеалом также может мотивировать человека к реализации своего потенциала развития или приводить к формированию негативной Я-концепции — в зависимости от масштабов расхождения Я-реального и Я-идеального.

Самореализация как стремление к превосходству и как стремление к достижению Я-идеала основана на потребностях роста, развития и самосовершенствования. Поэтому термин «самореализация» часто употребляется как синоним термина «самоактуализация» и понимается как реализация возможностей человека. В работах Л. А. Коростылевой и А. А. Григорьевой различаются понятия самореализации и самоактуализации в связи с их различной акцентностью. Самоактуализация отражает процесс реализации возможностей во внутреннем контексте существования личности, а самореализация — во внешнем [1, 4].

2. Самореализация как выражение истинной природы человека. В данном аспекте Л. А. Коростылева противопоставляет истинную природу человека и его Я-концепцию, отмечая, что самореализация происходит только тогда, когда реализуется собственный потенциал человека, а не его Я-концепция.

3. Самореализация и самовыражение. По мнению К. А. Абульхановой-Славской самореализация и самовыражение не являются синонимами. Необходимым условием для самореализации как целенаправленного внешнего взаимодействия с миром является полностью сформированный Я-образ. Если это условие не выполняется, то можно говорить лишь о самовыражении человека [5].

4. Самореализация и самосовершенствование. Самореализация невозможна без самосовершенствования и является результатом личностного роста и развития. При этом выделяется два аспекта понимания самореализации — как реализации имеющихся ресурсов и возможностей, и как повышения ресурсного потенциала личности.

5. Самореализация и адаптация. В данном аспекте самореализация рассматривается как реализация личностного потенциала вовне. Человек, приспосабливаясь к условиям окружающей среды в процессе адаптации реализует ту или иную систему мотивов, которая может соответствовать или не соответствовать его истинной природе и потенциалу.

6. Самореализация и индивидуализация. Самореализация каждого человека носит уникальный, неповторимый характер. Все многообразие индивидуальных особенностей человека проявляется в процессе самореализации, определяя ее направленность и результативность.

7. Самореализация как мотивирующая сила. В данном аспекте понимания самореализации ключевым понятием является мотив самоактуализации, который может задавать направленность либо на активную реализацию себя в какой-либо значимой для человека сфере без выраженной ориентации

на окружающих (например, в профессиональной сфере), либо на реализацию себя во взаимодействии и взаимоотношениях с другими людьми.

С учетом перечисленных аспектов феномена самореализации Л. А. Коростылева определяет самореализацию как осуществление возможностей развития «Я» посредством собственных усилий и взаимодействия с другими людьми [1]. При этом самореализация может рассматриваться с различных точек зрения: как процесс, результат, состояние, цель, средство, явление.

Л. А. Коростылевой предложена структурно-функциональная модель самореализации, которая включает в себя следующие блоки:

1) личностные характеристики:

- желания человека (в том числе интересы и желаемый уровень достижений);
- самоотношение и самооценка своих возможностей;
- самоорганизация и саморегуляция;

2) интегрально-личностные характеристики:

- принятие решений;
- реализация решений и обратная связь в виде коррекционного воздействия [1].

Очевидно, что блоки, входящие в личностные характеристики, связаны с Я-концепцией человека, а именно — ее когнитивным, эмоционально-оценочным и поведенческим компонентами. Интегрально-личностные характеристики самореализации проявляются в деятельности. Таким образом, психологические аспекты самореализации связаны с изучением ее особенностей как процесса и результата у людей с различными индивидуально-личностными характеристиками и уровнем самореализации в различных сферах жизнедеятельности. Одной из важнейших сфер жизнедеятельности современного человека является профессиональная сфера. Поэтому особый интерес представляет изучение особенностей профессиональной самореализации у людей, дифференцированных по признаку профессиональной принадлежности. Такие исследования являются весьма востребованными в современной психологии ввиду нарастания тенденции развития общества в направлении повышения значимости профессиональной деятельности в жизнедеятельности человека. В качестве примеров исследований профессиональной самореализации в отдельных профессиях можно привести:

- исследование психологических детерминант профессиональной самореализации медицинских сестер (Л. А. Сизова, 2015 г.) [6];

- изучение психологических особенностей самореализации действующих психологов образования (Ю. В. Владимирова, 2015 г.) [7];

- изучение самореализации личности специалистов информационных технологий (С. И. Кудинов, Е. Н. Беляева, 2023 г.) [8].

С. И. Кудинов и А. И. Крупнов определяют самореализацию как совокупность инструментально-стилевых и мотивационно-смысловых характеристик, обеспечивающих постоянство стремлений и готовность к самовыражению личности в различных сферах жизнедеятельности. В предложенной этими учеными полисистемной модели самореализации личности различа-

ются следующие виды самореализации: социальная, личностная, деятельностная. Социальная самореализация характеризуется социальным развитием, личностная — духовным развитием, а деятельностная — профессиональным развитием. Таким образом, под деятельностной (профессиональной) самореализацией С. И. Кудинов и А. И. Крупнов понимают самовыражение в различных видах деятельности, обеспечивающее высокий уровень профессиональной компетенции [9, 10]. И. В. Костакова также рассматривает самореализацию в целом и, в частности, профессиональную самореализацию как психологическую категорию деятельности и выделяет в качестве факторов успешной профессиональной самореализации человека — деятельностный и эмоционально-личностный факторы [11]. В таком подходе, аналогично как в структурно-функциональной модели самореализации Л. А. Коростылевой, находит отражение структура Я-концепции и, в частности, профессиональной Я-концепции человека, в которой различаются когнитивный, эмоционально-оценочный и поведенческий компоненты.

А. А. Печеркина, проведя анализ подходов к рассмотрению личностно-профессиональной самореализации в отечественной и зарубежной психологии, отмечает в работе «Личностно-профессиональная самореализация: анализ исследований отечественных и зарубежных авторов», что представители большинства психологических школ и направлений определяют самореализацию как осмысленный процесс и результат воплощения человеком своих задатков и способностей в определенной сфере жизнедеятельности [12]. В этой же работе А. А. Печеркина приводит определение профессиональной самореализации как сознательного, целенаправленного процесса раскрытия собственного потенциала и опредмечивания сущностных сил личности в ее профессиональной деятельности. Автор выделяет два подхода к изучению профессиональной и личностной самореализации: в качестве независимых друг от друга образований; в их взаимосвязи и взаимозависимости.

По мнению А. А. Печеркиной, в большинстве исследований самореализация изучается как поведенческая и когнитивная характеристика без учета влияния условий внешней среды и в отрыве от индивидуально-личностных свойств, относящихся к волевой, эмоциональной и другим сферам [12, 13]. Модель профессиональной самореализации, учитывающая влияние условий социальной среды, а также волевых и эмоциональных характеристик личности была разработана Е. А. Гавриловой [14]. Согласно теории автора модели, профессиональная самореализация определяется социальными, соматическими, ситуационно-психологическими и индивидуально-психологическими факторами.

Е. А. Гаврилова на основе анализа исследований Л. А. Коростылевой, С. И. Кудинова и А. И. Крупнова [1, 9, 15] определяет профессиональную самореализацию как «интегральную динамическую характеристику субъекта труда, отражающую процесс и результат осуществления им своих сущностных свойств, трансляции своего содержания другим людям и культуре через созидательные и коммуникативные процессы» [16, с. 20]. Е. А. Гаври-

лова предлагает структурную модель профессиональной самореализации, в которую входят целевой, ресурсный и феноменологический компоненты, выделенные на основе трех аспектов психологической характеристики самореализации: интенция, процесс и результат, соответственно. Для измерения общего уровня профессиональной самореализации и выраженности перечисленных компонентов автором модели разработана психодиагностическая методика «Тип и уровень профессиональной самореализации» (2015), предназначенная для «определения типа профессиональной самореализации субъекта профессиональной деятельности вне зависимости от возраста, трудового стажа, образования, предметной области деятельности, карьерного уровня специалиста» [16, с. 20]. Данный диагностический инструмент имеет достаточно широкий спектр применения и используется в целях прогнозирования успешности профессиональной самореализации человека и подбора наиболее подходящих средств ее развития и коррекции.

Таким образом, обобщая результаты анализа психологических аспектов профессиональной самореализации, описываемых в научной литературе, и говоря об успешности профессиональной самореализации и ее критериях, представляется, что наиболее полная самореализация (как характеристика субъекта труда, отражающая процесс и результат сознательного, целенаправленного раскрытия им собственного потенциала и реализации ресурсов личности в ее профессиональной деятельности, обеспечивающие высокий уровень профессиональной компетенции) может быть достигнута в случае обеспечения сбалансированного профессионального развития человека на основе интеграции взаимосвязанных аспектов, представленных на рисунке 1.

Профессиональная самореализация – характеристика субъекта труда, отражающая процесс и результат сознательного, целенаправленного раскрытия им собственного потенциала и реализации ресурсов личности в ее профессиональной деятельности, обеспечивающие высокий уровень профессиональной компетенции.

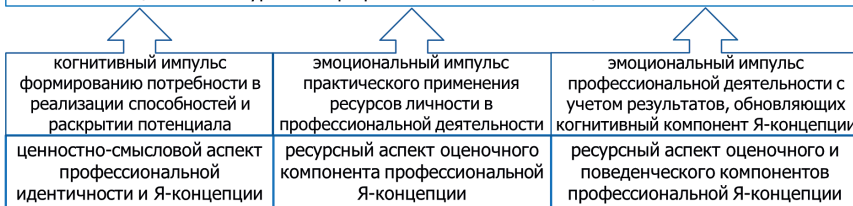


Рис. 1. Профессиональная самореализация и компоненты Я-концепции

Как видно из рисунка 1, динамическую связь компонентов Я-концепции и профессиональной самореализации, можно охарактеризовать следующим образом:

- ценностно-смысловой аспект профессиональной идентичности и Я-концепции дает когнитивный импульс формированию специфической потребности в реализации своих способностей и раскрытии собственного потенциала в профессиональной деятельности;

- ресурсный аспект оценочного компонента профессиональной Я-концепции дает эмоциональный импульс для запуска процесса профессиональной деятельности, как процесса практического применения имеющихся ресурсов личности в реальном времени;

- ресурсный аспект оценочного и поведенческого компонентов профессиональной Я-концепции дает эмоциональный импульс для запуска нового процесса профессиональной деятельности как итога переоценки ее результатов, наполняющих обновленным содержанием когнитивный компонент Я-концепции.

Таким образом, Я-концепция, в частности, профессиональная Я-концепция, может рассматриваться в качестве базового элемента — основы выстраивания процесса профессиональной самореализации, результат которого, в свою очередь, будет наполнять содержательную сторону профессиональной идентичности и формируя, таким образом, когнитивный компонент Я-концепции, давать новый когнитивный импульс формированию потребности человека в реализации своего потенциала в профессиональной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Коростылева Л. А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере. — СПб.: Изд-во «Речь», 2005. — 222 с.

2. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания. — 2-е изд. : СПб.: Питер, 2001. — 272 с.

3. Леонтьев Д. А. Самореализация и сущностные силы человека / Д. А. Леонтьев // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур. — Москва, 1997. С. 156-175.

4. Григорьева А. А. Проблема соотношения и взаимодействия профессиональной самоактуализации и профессиональной самореализации личности / А. А. Григорьева, Ю. П. Поваренков // Ярославский педагогический вестник. 2015. № 3. С. 166-174.

5. Абульханова-Славская К. А. Психология и сознание личности (проблемы методологии, теории и исследования реальной личности) / К. А. Абульханова-Славская. — М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 1999. — 224 с.

6. Сизова Л. А. Психологические детерминанты профессионально-личностной самореализации медицинской сестры многопрофильного лечебного учреждения : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Сизова Л. А. — Краснодар, 2015. — 27 с.

7. Владимирова Ю. В. Изучение психологических особенностей самореализации и профессиональной идентичности действующих психологов образования / Ю. В. Владимирова // Вестник Башкирского университет. 2015. № 2. С. 700-703.

8. Кудинов С. И. Индивидуально-психологические предпосылки самореализации личности специалистов информационных технологий / С. И. Кудинов, Е. Н. Беляева // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акрмеология образования. Психология развития. 2023. Т. 12, вып. 3 (47). С. 215–226.

9. Крупнов А. И. Системно-диспозиционный подход к изучению личности и ее свойств // Вестник Российского университета дружбы народов. 2006. №1(3). С. 63-74.

10. Кудинов С. И. Системная модель самореализации личности / С. И. Кудинов, А. И. Крупнов // Вестник РУДН, серия Психология и педагогика, 2008, № 1. С. 28-36.

11. Костакова И. В. Психологическая основа профессиональной самореализации личности / И. В. Костакова, С. С. Белоусова // Национальный психологический журнал №3(15). 2014. С. 84–89.

12. Печеркина А. А. Личностно-профессиональная самореализация: анализ исследований отечественных и зарубежных авторов / А. А. Печеркина, К. Д. Катъкало // Педагогическое образование в России. 2021. № 1. С. 88–95.

13. Катъкало К. Д. Теоретическая модель личностно-профессиональной самореализации / К. Д. Катъкало, А. А. Печеркина // Вестник МГОУ. Серия: Психологические науки. 2022. № 2. С. 6–19.

14. Гаврилова Е. А. Психологические факторы профессиональной самореализации руководителей коммерческих организаций: Автореферат на соискание ученой степени кандидата психологическмх наук / Е. А. Гаврилова. — Тверь, 2010. — 24 с.

15. Кудинов С. И., Кудинов С. С. Психодиагностика личности: учеб. пособие. М. : Российский университет дружбы народов, 2018. — 232 с.

16. Гаврилова Е. А. Психодиагностическая методика «Тип и уровень профессиональной самореализации»: разработка, описание и психометрия // Вестник ТвГУ. Серия: Педагогика и психология. 2015. №3. С. 19-34.

Осколкова Мария Анатольевна,
магистрант кафедры психологии РХГА им. Ф. М. Достоевского
oskolkova_11@mail.ru

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ЖИЗНЬЮ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация. В статье анализируются различные подходы к изучению феномена удовлетворенности жизнью в пожилом возрасте, описываются причины, которые затрудняют исследования. Рассматриваются варианты развития личности, задачи и новообразования периода поздней зрелости.

Среди наиболее значимых факторов удовлетворённости жизнью у людей пожилого возраста можно выделить следующие: «осмысленная и активная жизненная позиция»; «включённость в социальную систему»; «ценностно-мотивационная интегрированность» — в то время как у людей старческого возраста более важными явились такие факторы, как «здоровье и жизненные силы для активности», «экзистенциальная наполненность и самоуважение», «социальная поддержка со стороны семьи и удовлетворение потребностей жизнеобеспечения».

Ключевые слова: субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью, пожилой возраст, период поздней зрелости кризис, новообразование, счастье, мудрость.

Oskolkova M. A.

SATISFACTION WITH LIFE IN OLD AGE

Annotation. The article analyzes various approaches to studying the phenomenon of life satisfaction in old age, and describes the reasons that make research difficult. It also examines the options for personality development, the tasks, and the new developments of late adulthood. Among the most significant factors of life satisfaction in older adults, the following can be highlighted:

«a meaningful and active life position»; «inclusion in the social system»; and «value and motivation integration.» In contrast, older adults were more likely to prioritize factors such as «health and vitality for activity,» «existential fulfillment and self-respect,» and «social support from family and meeting basic needs.»

Key words: subjective well-being, life satisfaction, old age, late adulthood, crisis, new formation, happiness, wisdom.

В последние десятилетия в России как и во всем мире наблюдается демографическое старение (увеличение доли пожилых людей в общей численности населения). В этих условиях исследование удовлетворенности жизнью у пожилых людей представляет особый интерес.

Население стареет вследствие взаимодействия двух причин: возрастающей продолжительности жизни и падающей рождаемости.

Во многих исследованиях проблема пожилого возраста рассматривается в трех аспектах: первый посвящен демографическим и экономическим исследованиям, второй связан с медицинскими особенностями старости, третий связан с социальной защитой пожилых людей, охватывает широкий спектр вопросов от социального обеспечения до трудотерапии.

Проблема субъективного благополучия человека имеет глубокие корни в истории философии, социологии и других науках. В психологии данная проблема в последние десятилетия все чаще привлекает внимание исследователей, что в значительной степени вызвано острой для психологической практики необходимостью в определении и понимании того, что служит основанием для психологического равновесия личности.

В пожилом возрасте удовлетворенность имеет важное значение, поскольку она влияет на физическое и психическое здоровье, а значит на качество жизни в целом. Позитивное отношение к жизни и ощущение благополучия в старости связано с большей продолжительностью жизни, лучшим функционированием организма и более низким риском развития депрессии и других психических расстройств.

Существует множество факторов, которые могут влиять на удовлетворенность жизнью в пожилом возрасте, включая здоровье, финансовое положение, социальные отношения, наличие интересов и увлечений.

В целом, удовлетворенность жизнью в пожилом возрасте является важным аспектом благополучия и здоровья. Поддержание позитивного настроения, активного образа жизни и социальных связей может значительно улучшить качество жизни в пожилом возрасте.

Изучение факторов удовлетворенности жизнью осложняется ещё и теоретико-методологической проблемой, которая заключается в том, что само понятие «удовлетворенность жизнью» по-разному интерпретируется различными учёными (М. Аргайл, Э. Динер, Э. Кэмпбелл, Д. Канеман, Р. Эммонс, К. А. Абульханова-Славская, Н. А. Джидарьян, Е. П. Ильин, К. В. Карпинский, Л. В. Куликов, Н. В. Панина, Р. М. Шамионов и др.).

Этот термин встречается в разных источниках, в том числе и в сочинениях

древнегреческих философов Аристиппа (гедонистический подход) и Аристотеля (эвдемонистический подход). Термин «самоудовлетворенность» ввел в научный оборот Демокрит [5, с. 5], который первым сделал акцент на роль самой личности в понимании и ощущении счастья, на удовлетворенность жизнью как внешний фактор.

Аристотель первым из философов занялся изучением этой субъективной модели. Он разработал сложную программу обретения личного счастья, которая не теряет актуальности по сей день. Этическое учение Аристотеля охватывает все, что связывают с субъективным счастьем современные философы и психологи, — самореализацию, обретение «смысла существования», «поток» творческого участия в жизни, «положительные эмоции» [2].

Вторая современная философская модель субъективного счастья — это «гедонизм», определяющий счастье как совокупность моментов жизни, в которые мы наслаждаемся собой, испытываем удовольствие, пребываем в восторге и экстазе. Гедонизм (от древнегреческого *hedone* — «удовольствие») берет начало в Античности.

Гедонизм вновь вошел в моду, когда утилитаристы во главе с Иеремией Бентамом (1748–1832) выдвинули в качестве единственно правильной основы нравственных решений и поступков принцип наибольшего счастья для возможно большего числа людей. Бентам считал, что именно этим принципом следует руководствоваться при издании законов. В своем манифесте 1789 г. «Введение в основания нравственности и законодательства» он вывел алгоритм «гедонистического расчета», позволяющий вычислить коэффициент совокупного удовольствия, доставляемого тем или иным действием.

Нестерова А. А. и Жучкова С. М. выделяют в зарубежных исследованиях основные три подхода к объяснению природы феномена удовлетворенности жизнью с учётом различных факторов социального развития человека:

1) эвдомональный подход («эвдомония» — счастье) — основополагающим критерием удовлетворённости жизнью считается субъективно определяемая самим человеком ценность его жизни, возможность контролировать её, планировать будущее [4].

2) оценочный подход основан на глобальной оценке человеком своей жизни. При этом подходе используются довольно «грубые» и спорные для психологической науки формы и методы измерения удовлетворённости жизнью — простые опросы людей, насколько они удовлетворены своей жизнью [4].

3) аффективный подход — акцентируется внимание на таких критериях удовлетворённости жизнью, как ощущение счастья, грусти, тревоги, депрессии, страха, одиночества и прочих эмоциональных реакций, которые воздействуют на субъективное благополучие человека [4].

Некоторые исследователи (К. Рифф, Г. М. Райан, Е. Л. Деси, Э. Позднякова) в изучении удовлетворенности жизнью и субъективного благополучия выделяют в современной психологии четыре основных подхода: гедонистический (Н. Бредбурно, Е. Динер), эвдемонистический (А. Ватерман), позитивная психология (К. Рифф, А. Маслоу, К. Рождерс, Э. Эриксон, М. Джаход), теория

самодетерминации (Г. М. Райан, Е. Л. Деси) [9, с. 32].

Исследования Х. Кентрила (1965), Н. Брэдбурно (1968) положили начало изучению субъективного благополучия [6, с. 1]; Е. Динер выделил элементы субъективного благополучия и разработал шкалу удовлетворенности жизнью [5, с. 287], для оценки субъективного благополучия личности.

П. Коста и Р. Мак Край исследовали влияние личностных характеристик личности на удовлетворенность жизнью [3, с. 163]. К. Рифф разработала собственную модель субъективного благополучия, состоящую из шести компонентов: положительное восприятие себя и своего прошлого, постоянный личностный рост, наличие целей, благоприятные отношения с окружением, коммуникативные навыки, самодетерминация [9, с. 28]. Труды Е. Динера подтвердили предположение К. Рифф о том, что на уровень удовлетворенности жизнью оказывают влияние факторы, как здравоохранение, материальный достаток, образование, личная жизнь и семейное положение [3, с. 164].

Зарубежные психологи большое значение уделяют изучению факторов, оказывающих влияние на удовлетворенность жизнью у пожилых людей [1, с. 287]. Среди наиболее значимых факторов удовлетворенности жизнью у людей пожилого возраста можно выделить следующие: «осмысленная и активная жизненная позиция»; «включённость в социальную систему»; «ценностно-мотивационная интегрированность» — в то время как у людей старческого возраста более важными явились такие факторы, как «здоровье и жизненные силы для активности», «экзистенциальная наполненность и самоуважение», «социальная поддержка со стороны семьи и удовлетворение потребностей жизнеобеспечения» [4, с. 60].

В психологической литературе, так же, как и в философской, геронтологической, отсутствует четкое определение того, кого можно отнести к понятиям «пожилой» и «старый человек».

Отсутствие четкой характеристики определения пожилого человека связано скорее всего с тем, что процесс старения в каждом человеке протекает индивидуально.

Традиционно выделяют пожилой возраст (60-75 лет), старческий (75-90 лет) и долгожительство (старше 90 лет). Рубежом, разделяющим зрелость и позднюю старость, обычно считают уход на пенсию, окончание активной профессиональной деятельности («шок отставки»), что составляет центральный момент ситуации развития в этот период. В поздней зрелости выделяют три основных варианта развития: доживание; смена ведущей деятельности; сохранение основного содержания жизни, бывшего в зрелости, т. е. фактическое продолжение периода зрелости.

Пожилой возраст, как и любой другой, имеет свои положительные и отрицательные стороны, связан с потерями, но имеет и преимущества, представляя человеку возможность прожить этот период своей жизни активнее, реализуя интересы, склонности в тех границах, которые оптимальны с точки зрения возможностей и потребностей пожилого человека.

Согласно теории, Р. Хейвингхерста задачи периода поздней зрелости включают:

- приспособление к снижению физической силы и здоровья;
- адаптироваться к выходу на пенсию и снижению уровня дохода;
- принять факт смерти супруга;
- присоединиться к своей возрастной группе;
- выполнить социальные и гражданские обязанности;
- организовать удовлетворительное физическое проживание.

Согласно Э. Эриксону, в период поздней зрелости «фокус внимания человека» сдвигается от забот о будущем прошлом опыту. Происходит психологическое старение, появляется чувство старости. При прогрессивной линии развития на предыдущих стадиях человек может положительно оценить всю свою предшествующую жизнь, с удовлетворением подвести ее итоги как в профессиональной деятельности, общественных отношениях, так по линии брака и семьи.

В этом возрасте у людей наблюдается быстрая утомляемость, медлительность, снижение работоспособности, неспособность к интеграции отдельных способов поведения и поэтому проявление «... отдельных странностей, скупость недоверие, болтливость, тоска интроверсия, ригидность» [7, с. 380].

Основным новообразованием старости Э. Эриксон предложил считать мудрость.

К. Роджерс выделяет следующие личностные новообразования:

- неудержимое стремление к риску;
- высокая чувствительность к адресованным ему социальным приказам и готовность за самое короткое время выполнить их;
- высокий уровень развития интуитивной сферы личности.

На жизнь пожилого человека большое влияние оказывают культурные традиции общности, они смягчают, а в ряде случаев и снимают природный фактор старости. Христианская религия рассматривает долголетие двояко: как особый дар от Бога, которым наделяются только праведники. Ветхий завет сохраняет множество историй из жизни долгожителей, например, Ной. Долголетие может рассматриваться и как кара за грехи — состарившийся грешник молит Бога о смерти, но обречен вести опустылевшее земное существование. Вместе с тем христианство всегда уважительно относилось к старости.

Традиционные культуры отводят важную роль патриарха, советника, мудреца и друга. Благодаря этому пожилые люди не выпадают из общественной иерархии и поддерживают линейные связи. Такая традиция сохранялась и христианских семьях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аверин В. А., Деркач А. А., Зазыкин В. Г. и др. Психология среднего возраста, старения, смерти — СПб.; М.: Прайм-еврознак: ОЛМАпресс, 2003. — 384 с.
2. Аристотель. Никомахова этика. Соч. в 3 т. Т. 4. / Пер. Н. В. Брагинской. — М., 1983. [Электронный ресурс]: URL.: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=6943 (дата обращения: 20.05.2025)
3. Куликов Л. В. Субъективное благополучие личности / Л.В. Куликов // Ананьевские чтения. — СПб., 2007. — С. 162-164.
4. Нестерова А. А., Жучкова С. М. Факторная структура удовлетворённости жизнью в пожилом и старческом возрасте: социально-психологический подход // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2018. № 1. С. 60–72.
5. Меренкова В. С., Солодкова О. Е. Исследование феномена «удовлетворенность жизнью» // Комплексные исследования детства, 2020, т. 2, № 1 С. 4-13. [Электронный ресурс]: URL.: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_44156905_70840585.pdf (дата обращения: 20.05.2025)
6. Савельева, О. С. Субъективное благополучие как проблема социальной психологии личности / О.С. Савельева. — Москва, 2008 — 178 с.
7. Слободчиков В. И., Исаев Е. И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе: Учеб. Пособие для вузов. М., 2000. — 416 с.
8. Шляпникова И. А. Психология развития и возрастная психология: Методические указания / Под ред. Е.Л. Солдатовой. — Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2006. — 28 с.
9. Шустова Н. Е. Удовлетворенность жизнью как показатель социально-психологической адаптации: некоторые результаты исследования / Н. Е. Шустова. — СПб, 2009. — 367 с.

Петрова Антонина Александровна,
магистрант 2-го курса РХГА им. Ф. М. Достоевского,
aapetrova.73@gmail.com

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛИЧНОСТНЫХ ЧЕРТ И ТЕМПЕРАМЕНТА
С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ САМООПРЕДЕЛЕНИЕМ
(ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР)**

Аннотация. В данной статье рассматриваются взаимосвязи личностных особенностей (характер, темперамент) и профессионального самоопределения. Актуальность данной темы высока, в связи с тем, что подростки, учащиеся в старших классах (15-17 лет) стоят на пороге выбора профессии, определения трудового пути. И осознание подростком своих личностных особенностей помогает более адекватно выстраивать контакт, в первую очередь с собой и определяться с профессиональным выбором. Результаты подобных исследований состоят, в том числе, в определении наиболее значимых факторов, а также в изучении механизмов, влияющих на профессиональное самоопределение у старших подростков. Исследование личностных особенностей помогает также разрабатывать программы индивидуального и группового консультирования.

Ключевые слова: старшие подростки, личность, личностные особенности, профессиональное самоопределение, способности, интересы, мотивы, ценности.

Petrova A. A.

*THE RELATIONSHIP OF PERSONALITY TRAITS AND TEMPERAMENT
WITH PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION (THEORETICAL REVIEW)*

Annotation. This article examines the relationship between personal characteristics (character, temperament) and professional self-determination.

The relevance of this topic is high, due to the fact that teenagers studying in high school (15-17 years old) They are on the verge of choosing a profession and defining a career path. And a teenager's awareness of himself, his personal characteristics, helps to build contact more adequately, first of all with himself and determine a professional choice. The results of such studies included, among other things, the identification of the most significant factors, as well as the study of mechanisms affecting professional self-determination in older adolescents. The study of personal characteristics also helps to develop individual and group counseling programs.

Keywords: older adolescents, personality, personality traits, professional self-determination, abilities, interests, motives, values.

Феномен «Личность» имеет большое количество определений, каждое из которых уделяет внимание разным сторонам этого явления. Основными качествами личности являются характер, темперамент, способности — индивидуальные свойства личности, определяющие ее пригодность к успешному выполнению профессиональных задач. Эти черты — необходимые условия выполнения определенной деятельности.

Диспозициональное направление предполагает, что люди обладают некими устойчивыми внутренними качествами, которые сохраняются с течением времени и в разных ситуациях. Представителями данной концепции являются Р. Кеттелл, Г. Айзенк.

В теории Р. Кеттела «Личность — это то, что позволяет нам предсказать поведение человека в данной ситуации» [7, с. 307]. Личностные черты — это ядро структуры личности, они относительно постоянны. Это психические структуры, обнаруживающиеся в поведении и ответственные за то, что человек будет делать в конкретной ситуации. Группа таких личностных особенностей определяется как характер.

Р. Кеттелл выделил две группы черт личности (факторы):

I. Поверхностные черты — Исходные черты.

Поверхностные черты — совокупность поведенческих характеристик, которые при наблюдении выступают в «неразрывном» единстве.

Исходные черты — основополагающие структуры, образуют блоки самого здания личности.

Исходные черты делятся на:

А) Конституциональные. Они развиваются из биологических и физиологических данных индивидуума.

Б) Черты, сформированные окружающей средой, обусловленные влиянием в социальном и физическом окружении человека.

II. Общие черты — Уникальные черты.

Общие черты присутствуют в различной степени у всех представителей одной и той же культуры (самооценка, интеллект и интроверсия).

Уникальные черты имеются лишь у немногих. Проявляются в сферах интересов и установок.

Практически все исследования посвящены общим чертам. При этом сама

по себе организация общих черт в каждом человеке уникальна.

Методом исследования является факторный анализ. Это математическая процедура. Представляет собой метод определения степени совместной изменчивости в большом наборе психологических переменных, полученных в результате тестирования представительной группы испытуемых. Действия человека выражаются уравнением $R=f(S,P)$, где R — реакция, f — функция, S — стимул, P — структура личности [7].

В результате проведенных исследований создан Тест-опросник 16 РФ Р. Кэттелла (3, с. 192), имеющий три формы: А, В, С. Формы А и В содержат по 187 вопросов каждая, форма С — 105 вопросов. Диагностика проводится по 16 факторам. Тестируемая личность попадает в уже готовую систему координат, и там измеряются ее свойства и сравниваются с заранее заданными свойствами. Факторы разделяются на факторы 1-го и 2-го порядка. Двухполюсность фактора относительная; не имеет какого-либо положительного или отрицательного нравственного или патологического значения, отсутствует между полюсами область неопределенных и нулевых значений [3, с.192, 5, с.53].

Г. Айзенк соглашается с Р. Кеттеллом, что целью психологии является предсказание поведения. Разделяет факторный анализ как способ охватить целостную картину личности. По Айзенку, стратегия исследования должна начинаться по некоторой интересующей черте. Для объяснения поведения достаточно наличия не более трех суперчерт. Айзенк уделяет внимание генетическим факторам развития индивидуума, не отрицая влияние социума. Первоначально: экстраверсия-интроверсия (индивидуально психологическая направленность личности, степень возбуждения, изменение величины возбуждения нервной системы), стабильность-нейротизм (сила реакции автономной нервной системы на стимулы). Эти факторы статичны и не зависят друг от друга. Соответственно, всех людей, с точки зрения Айзенка, можно разделить на четыре типа: сангвиник, флегматик, холерик, меланхолик. С каждым типом ассоциируются определенные характеристики, и каждый тип имеет свою комбинацию высокой/низкой оценки в пределах типа. Описание черт, присущих каждому типу, представляют собой крайние случаи. Большинство людей склонны быть ближе к средней точке. Никакая из этих комбинаций не может быть более или менее предпочтительной, чем другая. Позже Айзенк ввел третий тип измерения — психотизм — суперэго (эгоцентризм, импульсивность, склонность противиться общественным устоям).

Измерение черт личности: «Личностный опросник Айзенка», имеет три модификации и содержит пункты релевантные по трем факторам, образующим структуру личности. Дополнительно включена шкала лжи к выявлению склонности показать себя с более привлекательной стороны [3, с. 511].

К индивидуально-неповторимым свойствам психики относятся способности, мотивы и направленность, которые являются динамическими и влияют на профессиональное самоопределение.

«Способностями можно называть лишь такие индивидуально-психологические особенности, которые имеют отношение к успешности выполнения той или другой деятельности» [6, с. 21]. При этом способности не сводятся исключительно к знаниям и умениям. Они существуют в движении и развитии, и создаются в конкретной деятельности на основе задатков.

Мотивы — это внутренние силы, связанные с осознанными, осмысленными и прочувствованными потребностями личности и побуждающие ее к определенной деятельности. Мотивы появляются при возникновении нужды, недостатка в чем-либо и отражают начальный этап психической и физической активности. Имеет место определенное психофизиологическое напряжение. Мотивация – это побуждение к деятельности определенным мотивом, процесс выбора оснований для определенной направленности действий и сопровождается определенными переживаниями, положительными или отрицательными [4].

«Проблема направленности — это вопрос о динамических тенденциях, которые в качестве мотивов определяют человеческую деятельность, сами в свою очередь определяясь её целями и задачами» [4, с. 685]. В этой связи также уместно говорить об интересах и ценностях.

Профессиональное самоопределение.

В научной статье М. А. Череменской «Подходы к пониманию профессионального самоопределения в социальной психологии» профессиональное самоопределение рассматривается как тип социального самоопределения, и систематизируются подходы к данному феномену. Профессиональное самоопределение определяется как:

- осознанный выбор жизненного пути. Представители: Е. А. Климов, Т. В. Кудрявцев, Н. С. Пряжников, И. А. Кох и др.,
- свободный выбор, за который личность несет ответственность. Представители: М. Хейдегер, Н. А. Бердяев и др.,
- следствие жизненной ориентации. Представители: М. Вебер, Т. Г. Анистратенко и др.,
- психологическое новообразование. Представители: М. И. Божович, И. В. Дубровина, Э. Ф. Зеер и др. [8].

Как пишет А. Е. Климов в труде «Психология профессионального самоопределения»: «Профессиональное самоопределение в общем виде — деятельность человека, обретающая то или иное содержание в зависимости от этапа его развития как субъекта труда. Под содержанием понимается, в том числе, построение образа желаемого будущего, результаты, оснащение знаниями, умениями, осознание своих личных качеств, особенностей, определение своего места в профессиональном сообществе» [2, с. 27]. С этой целью представляется первоначальным этапом изучения себя, встающего на путь профессионального самоопределения.

Возможными источниками исследования могут являться следующие методики:

Анкета, Многофакторный личностный опросник Р. Кэттелла 16PF —

версия А, Методика Айзенка-ЕРІ, Дифференциально-диагностический опросник Е. А. Климова, Активизирующий опросник «За и против — 3» Н. С. Пряжников, Краткий отборочный тест (тест оценки общих умственных способностей), адаптация В. Н. Бузина, Методика «Мотивы выбора профессии» Р. В. Овчаровой.

Результаты могут быть подвергнуты количественному и качественно-му анализу с целью выявления связей между личностными особенностями и профессиональным самоопределением. Это позволит получить более полное представление о характере, темпераменте, способностях, мотивации, ценностях, интересах выбирающего профессиональный путь.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анциферов Е. Е. Личностные особенности и профессиональное самоопределение в подростковом возрасте. *Международный научный журнал «Вестник науки»*. № 9 (66) Т.3. Сентябрь 2023.
2. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения: Учеб. пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2004 — 304.
3. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. — Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2001. — 672 с.
4. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии — Издательство: Питер, 2002 г., 720 стр.
5. Сярдин В. И., Каверник Е. А. Практикум по психодиагностике. Методики личностной психодиагностики: Учебное пособие. — Севастополь: Авангард, 2018. — 204 с.
6. Теплов Б. М. Избранные труды: В 2-х т. Т I.: Педагогика, 1985. — 328 с., ил. — (Труды д.чл. и чл.-кор. АПН СССР). В подзаг.: АПН СССР.
7. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. Основные положения, исследования и применения. — Издательство «Питер», 2008.
8. Череменская М. А. Подходы к пониманию профессионального самоопределения в социальной психологии. *Национальный психологический журнал*. 2024. Т.19, № 1.

Смолова Лидия Владимировна,
кандидат психологических наук,
доцент РХГА им. Ф. М. Достоевского,
Lidia_smolova@mail.ru

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ ДАННОСТИ КАК УНИВЕРСАЛЬНЫЕ КАТЕГОРИИ БЫТИЯ: ОСМЫСЛЕНИЕ РАЗВИТИЯ ВНУТРЕННЕГО МИРА ЧЕЛОВЕКА В КОНТЕКСТЕ ТЕОРИИ САМООРГАНИЗАЦИИ

Аннотация. В статье описывается феномен экзистенциальной данности как фрагмента бытия, требующего осознания, индивидуальной трактовки и расшифровки, выработки активного деятельностного ответа, отношения, позиции и осуществления. Исполнением экзистенциальных данностей происходит расширение и рост объема внутреннего и внешнего мира человека.

В соответствии со стадиями самоорганизации внутреннего мира человека осмысляются 4 базовых экзистенциальных данности, получивших название высших, под которыми понимается предельность человеческой экзистенции и вершина нарабатываемой компетенции во взаимодействии с бытием: Любовь, Мудрость, Воля, Синтез.

Утверждается, что в силу исключительной философско-психологической сложности исполнение высших экзистенциалов затруднено. Человек достигает их поступательно, на протяжении жизненного пути. Расшифровывая экзистенциальную задачу, человек редуцирует ее до уровня развитости своего внутреннего мира, имеющейся у него компетенции.

В статье описывается классификация экзистенциальных данностей, исполнение которых приближает к исполнению высших экзистенциальных данностей.

Ключевые слова: экзистенциальная психология, экзистенциальная данность, внутренний мир, самоорганизация, любовь, мудрость, воля, синтез.

Smolova L. V.
*EXISTENTIAL REALITY AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON:
UNDERSTANDING EXISTENTIALS IN THE CONTEXT OF HUMAN
INNER WORLD SELF-ORGANIZATION THEORY*

Annotation. The article describes the phenomenon of existential reality, its criteria and characteristics, and reveals the author's view.

Existential reality are fragments of being, phenomena of objective reality that require awareness, individual interpretation and decoding, developing of an active response, attitude, position, implementation. The fulfillment of existential reality results expansion and growth of the volume of the inner world.

In accordance with the stages of self-organization of the inner world of a person, 4 basic existentials are understood, named "high existentials", which are understood as a limit of human existence and the pinnacle of the acquired competence in interaction with being: Love, Wisdom, Will, Synthesis.

It is claimed that due to the exceptional philosophical and psychological complexity, the fulfillment of high existentials is difficult. A person achieves them progressively, by the measure of the development of the inner world throughout the life.

By deciphering the existential task, a person reduces it to the level of development of his inner world, the competence he has.

The article describes the classification of existentials, the fulfillment of which brings one closer to the fulfillment of high existentials.

Keywords: existential psychology, existential reality, inner world, self-organization, Love, Wisdom, Will, Synthesis.

Современный мир все более настойчиво ставит человека перед необходимостью распознавания ответов на вопросы бытия. Для этого фокус внимания переносится с внешнего — на внутреннее, следствием чего является поступательное и осознанное знакомство со своим внутренним миром, поиск способов и направлений его развития.

Несмотря на все увеличивающееся число публикаций и исследований, посвященных внутреннему миру человека [3, 4, 5 и др.], данный феномен в психологии пока научно не определен.

Большой вклад в исследования внутреннего мира вносит экзистенциальный подход, утверждающий многомерность бытия человека и раскрывающий внутренний мир как самостоятельное измерение [1, 2, 8 и др.].

Продолжая традицию рассмотрения внутреннего мира человека как сложнейшей самоорганизующейся системы [6, 7, 11 и др.] нами [9] была сделана попытка его осмысления в соответствии с 4 стадиями процесса системной самоорганизации: масштабирование, компактификация, иерархизация, порядковая цельность. Утверждалось, что на каждой стадии происходит актуализация определенных экзистенциальных данностей — устойчивых глубинных структур, описываемых в экзистенциальной философии и психологии.

Напомним, что в экзистенциальной аналитике М. Хайдеггера предложены такие экзистенциалы, как: забота, бытие-в-мире, бытие-в, бытие-с, заброшенность, страх, понимание, речь, настроение, решимость и др.; в концепции М. Босса: пространство, время, телесность, событийность в совместном мире (бытие-в-мире), настроенность, исторический контекст, смертность (бытие-к-смерти). М. Хайдеггер трактует их как способы осознания человеком своего существования, которые становятся для него стимулом в поиске истинных смыслов бытия [10].

И. Ялом предлагает идею экзистенциальных данностей (общение, одиночество, любовь; смысл и бессмысленность существования; свободу, ответственность, выбор; время, жизнь, смерть), под которыми понимается как основание, на котором строится бытие человека, — так и вызов, который он вынужден принять, для того, чтобы честно взглянуть на свое бытие [12, 13].

Взгляд на стадии самоорганизации внутреннего мира человека ракурсом психологии, позволил высказать идею о существовании экзистенциальных данностей, получивших название высших — как предельной человеческой экзистенции и вершины нарабатываемой компетенции во взаимодействии с бытием: Любовь, Мудрость, Воля, Синтез.

В силу исключительной философско-психологической сложности, исполнение высших экзистенциалов затруднено. Расшифровывая экзистенциальную задачу, человек редуцирует ее до уровня развитости своего внутреннего мира и имеющейся у него компетенции. (Например, бытие предъявляет задачу на Патриотизм как Любовь к Родине — но в случае отсутствия необходимого масштаба, актуализируется экзистенциальная данность Забота о Себе. Или: человек стоит перед выбором, то есть исполнением «задачи на Мудрость». Однако если предыдущие данности (Осознанность, Знание и др.) будут не исполнены и не наработаны соответствующие психологические характеристики — зрелость Выбора может быть не высока.

Раскроем авторский взгляд на природу экзистенциальных данностей.

Взаимодействуя с *объективной действительностью*, человек сталкивается с необходимостью разрешения *бытийных задач* различной сложности, представляющих собой абстрактные вопросы, связанные с существованием человека, смыслами, местом в мире в целом. Для этого он детализирует, оформляет, уточняет бытийные задачи — переводя их на уровень конкретного существования.

Результатом этого перевода является распознавание *экзистенциальной данности* — конкретного *фрагмента бытия*, разрешение которого формулируется в терминах задачи. *Экзистенциальная задача* представляет собой вызов, оформленный внятно, точно и сутево, направленный на исполнение экзистенциальной данности. Речь идет о четкой формулировке задачи: не общий вопрос отношений в целом (с другом, родственником, коллегой или знакомым), но задача, имеющая определённую суть: уметь знакомиться, доверять, утверждать личные границы, уважать чужие, быть открытым, уметь просить, быть самостоятельным, распознавать смысл отношений, держать

Слово, быть верным и осознанным и т.д. От того, насколько человек может выявить, распознать и конкретизировать задачу, во многом зависит ее решение. Ведь если определенный фрагмент бытия, представляющий собой экзистенциальную данность, с содержащейся в ней задачей, не опознан — ее разрешение будет явно затруднено.

Выбор в пользу термина «экзистенциальная данность» сделан нами на основании того, что в нем более внятно представлено явление данности как объективной действительности, с которой происходит взаимодействие, и на которую человек должен дать индивидуальный экзистенциальный ответ.

Это не просто *устойчивые структуры*, основы внутреннего мира; вызовы, которые он должен принять; *ключевые структурообразующие факторы*, влияющие на все уровни существования внутренне-внешнего мира человека вне уровня его осознанности.

Экзистенциальные данности — явления сугубые, таковы, они не имеют знак. Знак ставит сам человек в соответствии с собственным субъективным видением объективной действительности. Изоляция, Бессмысленность, Одиночество с этой точки зрения не могут быть экзистенциальными данностями как универсальными категориями, но акцентами, поставленными конкретным человеком. Речь, скорее всего, будет идти о таких не решенных экзистенциальных задачах, как например: Доверие, Самостоятельность, Привязанность, Смысл, Общение и др.

Обратим внимание, что в экзистенциальной философии термин «*данность бытия*» обозначает так называемую область судьбленного, те аспекты, которые человек не способен изменить. Явление объективной действительности бытия раскрывается в материальной, идеальной, человеческой, социальной, феноменальной, ноуменальной формах ее проявления.

Экзистенциальная данность — фрагмент конкретного человеческого бытия, требующее осознания, индивидуальной трактовки и расшифровки, выработки активного деятельностного ответа, отношения, позиции и осуществления. Исполнением экзистенциальных данностей происходит расширение и рост объема внутреннего и внешнего мира.

В контексте осмысления стадий самоорганизации внутреннего мира можно утверждать, что *экзистенциальная данность представляет собой определенный фрагмент бытия* в соответствии со спецификой стадии и направлена на исполнение высшего экзистенциала. Экзистенциальные данности можно рассматривать как *задачи на освоение фрагментов бытия* ракурсом Любви, Мудрости, Воли и Синтеза.

Они могут быть объединены в 4 группы и рассмотрены как явления различной иерархической сложности, направленные на реализацию все более усложняющихся задач на исполнение высшего экзистенциала: «задач на Любовь», «задач на Мудрость», «задач на Волю», «задач на Синтез».

В соответствии с 4 стадиями самоорганизации внутреннего мира и спецификой происходящих в каждой из них процессов, нами выделены и описаны 64 экзистенциальные данности по 16 для каждой стадии.

Целью настоящей статьи является обсуждение классификации экзистенциальных данностей в контексте развития внутреннего мира человека как самоорганизующейся системы.

СТАДИЯ МАСШТАБИРОВАНИЯ

Первая стадия в развитии любой самоорганизующейся системы — масштабирование — привнесение в систему нового, расширение уже имеющегося объема системы до индивидуально возможных сверх пределов.

Благодаря открытости, система включается в обменные процессы, в результате чего в ней появляются новые элементы. Если говорить о *внутреннем мире человека*, новые элементы могут рождаться *самой системой* (новые движения, ощущения, чувства, мысли, смыслы, сути, идеи и т.д.) или иметь *источником внешний мир* (услышанные мысли, повторенные за кем-то движения, внушенные чувства, заимствованные идеи и т.д.). То, какие элементы притянутся к внутреннему миру, имеет непосредственное отношение к существующей у него картине мира.

Масштабирование как процесс изменения размера, массы, объема, мощности и иных характеристик, в контексте развития внутреннего мира имеет отношение к расширению границ системы до определенной предельности. Именно поэтому принципиальное значение для понимания масштабирования будут иметь *границы системы внутреннего мира*.

В контексте осмысления внутреннего мира можно утверждать, что масштабирование может иметь *корректную и не корректную выраженность*. Эти идеи могут быть осмыслены с помощью направления гештальт-терапии, в котором исследуется *граница контакта человека с внешней средой*. Установление, осознание и защита собственных границ позволяют строить качественные отношения.

Однако в некоторых случаях, происходит так называемое «прерывание контакта», которое может быть осознанным решением или результатом включения защитных механизмов психики, раскрывающих суть искажений обменных процессов, происходящих на границе контакта.

При *конфлюэнции* происходит стирание границ между человеком и средой; интроекция предполагает включение любых явлений окружающего мира во внутренний мир без критической оценки; проекция описывает перенесение собственных актуальных состояний на окружение; *ретрофлексия* замыкает проявления, требующие выражение вовне — на себя; *эгоизм* описывает чрезмерную сосредоточенность на собственных переживаниях, закрытость системы внутреннего мира. Если обменные процессы нарушены, границы контакта внутреннего мира претерпели сбой, его масштабирование также искажено.

В процессе масштабирования границы внутреннего мира расширяются, и система входит во взаимопроникновение с окружающей средой и иными системами, проявляя специфику *слиянности* — объединения двух и более

различных явлений (предметов, объектов, ситуаций, событий) в одно целое таким образом, что образуется единое явление с единными свойствами. Результатом слияния становится изменение размера, потенциала, мощности и иных характеристик внутреннего мира.

Феномен слиянности в данном процессе перестает иметь контекст механизма психологической защиты «конфлюэнция» как стирания границ между человеком и средой (хотя и не исключает данного контекста), но становится важнейшей характеристикой масштабирования внутреннего мира.

Проявлением **корректной слиянности** в контексте внутреннего мира является Любовь — отношение к кому- или чему-либо как безусловно ценному, объединение и соединенность с кем (чем) воспринимается как благо (одна из высших ценностей).

Любовь — слиянность с объектами материального и явлениями не материального мира, имеющими субъективную ценность: с человеком, домом, вещами, профессией, идеей, Родиной, Планетой, Создателем и т.д.

Подобные виды слиянностей различной глубины, рождают разные формы соединений с разными качествами и свойствами, определяемые различными терминами, и в нашей терминологии представляющие экзистенциальные данности как фрагменты бытия: Дружба, Союз, Привязанность, Забота и т.д.

Примечательно, что в случае некорректного масштабирования и искаженной слиянности системы внутреннего мира, возникают явления далекие от Любви — так называемые *подмены Любви*, — выражающиеся в таких качествах, как терпение, зависимость, жалость, подчинение, повиновение, обязательства, отказ от себя и т.д.

Любовь как корректная слиянность содержит в себе высшие экзистенциальные данности:

1. Любовь должна быть Мудрой — то есть осознанной, распознающей необходимость и суть этой слиянности.
2. Любовь должна быть активной, действенной и деятельностной, Волевой.
3. Любовь — обогащает, созидает, развивает и выводит на новый уровень порядковой цельности.

Как каждая высшая экзистенциальная данность, Любовь представляет собой сложнейшее явление, достижение которого во всей своей полноте требует развития внутреннего мира.

Кратко опишем «задачи на Любовь» — как задачи постижения фрагментов бытия разного качества и сложности, выражающиеся в экзистенциальных данностях различного иерархического уровня, объединенных специфической масштабирования и слиянности с явлениями, имеющими субъективную ценность, и ведущими к исполнению высшей экзистенциальной данности Любовь.

1. ЗАБОТА О СЕБЕ — со времен древних греков — способ установления отношений с собственным Я. В практиках заботы о себе закладываются базовые структуры личности и идентичности. Какой практикой следует человек — таким он и становится. Всякая практика заботы о себе направ-

лена на формирование субъектности.

2. **ДОВЕРИЕ / КОНТАКТ** перемещает фокус внимания с области взаимодействия с самим собой — на отношения с явлениями окружающего мира, имеющими контекст внешнего: собственным телом, словами, людьми, социум и т.д. Точки контакта дают переживание устойчивости и основности.

3. **ПРИВЯЗАННОСТЬ** как потребность находиться с кем-то, искать с ним физический и эмоциональный контакт, получать и проявлять одобрение. В случае исполненности, формируются продолжающиеся во времени взаимосвязи, которые могут быть разного уровня глубины и качества.

4. **ЗАБОТА О ДРУГИХ** — действия, определяющиеся в первую очередь потребностями и переживаниями того, на кого они направлены, а не того, кто заботится.

5. **ОБЩЕНИЕ** — сложный многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми и группами, порождаемый потребностями совместной деятельности и включающий в себя как минимум три различных процесса: *коммуникацию* (обмен информацией), *интеракцию* (обмен действиями) и *социальную перцепцию* (восприятие и понимание партнера).

6. **УВАЖЕНИЕ** — способность видеть ценность партнеров по взаимодействию, признание достоинств личности, чувство почтения. Уважение преобразует общение и выводит его на принципиально иной уровень.

7. **ОТКРЫТОСТЬ** — экзистенциальная данность, проявляющая включенность в обменные процессы. Это прямое послание внутреннего мира, выражающееся набором таких психологических характеристик, как прямотушие, открытость, бесхитрость, чистосердечие и др.

Открытость обычно характеризуется безоглядностью, отсутствием двуличия, двойного послания, противоречивости; уязвимостью, связанной с обнажением внутреннего мира, высокой степенью доверия.

8. **БЛАГОДАРНОСТЬ** — своеобразный синтез уважения, открытости и чего-то большего — обменный процесс, проявляющийся в обмене ценностями различных контекстов; распознавание блага как имеющейся ценности, которой производится обмен (трактуемой, несомненно, субъективно).

9. **СМЫСЛЫ** — экзистенциальная данность, направленная на *избирательную открытость и слиянность* с явлениями (предметами, объектами, событиями, ситуациями), *осмысление значения* продуктов обмена, на выявление смысла как значения явления в цельности, не сводимого к значению частей, составляющих его. Смысл проявляет особость, неповторимость, избирательность слиянности и Любви как таковой.

10. **ПРАВДА / ПОДЛИННОСТЬ** — описывает соответствие внутренне-внешних контекстов: существующего внутри — проявляемому вовне; реального положения вещей — утверждаемому внешне.

Намного более сложное явление, чем открытость. Правда рассматривается как отражение действительности максимально объективным (в своей субъективности) образом и достоверная передача этого подлинного образца (в индивидуальной трактовке).

11. ДРУЖБА раскрывает вид устойчивых, индивидуально избирательных межличностных отношений, характеризующихся взаимной привязанностью, признанием, доверительностью, доброжелательностью, заботой.

12. ДИАЛОГ философская высота общения созидающего уровня: *Ди* — как два; *a* — как противопоставление; *Логос* — как Творящее Слово Создателя.

13. СОЮЗ — экзистенциальная данность, описывающая добровольную *соединенность* людей *узами*, тесными связями, дающими возможность каждому участнику быть как самостоятельной *единицей*, так и *частью команды* или какого-либо объединения .

14. ПАТРИОТИЗМ — Любовь к своему Отечеству, преданность своему народу, гордость за свою страну, служение ей, высокая степень гражданственности, без умаления и сомнения в величии иных стран и национальностей. Деятельность *за* и *во имя* своей страны.

15. АЛЬТРУИЗМ / МИЛОСЕРДИЕ (от лат. alter другой) — система ценностных ориентаций личности, при которой центральным мотивом и критерием нравственной оценки являются интересы другого человека или социальной общности. Уровень Служения — безусловного, вне национальных, религиозных и социальных контекстов.

16. ЧЕЛОВЕЧНОСТЬ — основная характеристика человека, включающая в себя категории морали, нравственности, этики, эстетики, воспитанности, порядочности, благородства и др.

Как мы видим, описанные экзистенциальные данности раскрывают фрагменты бытия, содержащие в себе «задачи на Любовь».

СТАДИЯ КОМПАКТИФИКАЦИИ

Вторая стадия самоорганизации внутреннего мира — компактификация — предполагает обработку образовавшихся на предыдущей стадии элементов системы, результатом чего является сгущение (повышение концентрации вещества), компрессия, сжатие.

Когда мы говорим о **компактификации в контексте внутреннего мира человека**, речь идет об объединении определенного количества элементов системы по принципу подобия, и выявлении в них главного, основополагающего, результатом чего является их уплотнение, ведущее к сжатию и уменьшению занимаемого объема.

Таким главным является **суть** — краткое, точное определение «что есть что» и «кто есть кто». Чтобы найти суть, надо ответить на вопросы: что это? Как это можно назвать?

Для выявления сути интересующего явления необходимо произвести антиномический синтез: из отдельных, нередко противоречивых и частных фрагментов создать цельный образ этого явления, и, поменяв позицию наблюдателя, увидеть его вписанным в контекст окружающего мира и назвать: это — то-то.

Принципиально важными для стадии компактификации внутреннего мира также являются процессы различения, распознавания, отличения главного от второстепенного, умения назвать явления «своими именами».

Примечательно, что чем более человек готов снизить субъективную составляющую индивидуального восприятия (свои желания, потребности, принципы, установки и т. д.) и повысить объективную, — тем более он может претендовать на предвзятость своего взгляда на интересующее явление, и тем более глубокую суть может распознать.

Выявление сути может быть затруднено из-за сложности преодоления логического мышления или угрозы привычным взглядам.

Процессы компактификации во внутреннем мире имеют различный уровень иерархической сложности и осуществляются посредством различных экзистенциальных данностей, но в вершине своей выражаются высшей экзистенциальной данностью Мудрости.

Мудрость — объективное и беспристрастное рассмотрение некоего явления (объекта, предмета, события, ситуации) одновременно с разных точек зрения; способность увидеть и совместить различные, иногда противоречивые, качества вне зависимости от субъективных предпочтений — и сложить его объёмное видение.

Подобно феномену Любви, существует достаточное количество качеств, *подменяющих Мудрость*: замурдённость, всезнайство, замысловатость, вычурность, усложненность и т. д. Эти явления содержат субъективные послания, отдаленные от объективной позиции, и могут быть рассмотрены как некорректная компактификация.

В основе *корректной компактификации* лежит минимальность субъективных проявлений (игнорирования, избирательности, интереса, выгоды и т. д.), непродуманность ко всем явлениям внутреннего и внешнего мира, и устремление обязательного учитывания их в формировании объективного взгляда.

Также необходимо отметить важность корректного прохождения предыдущей стадии — масштабирования и слиянности. Мудрость всегда включает в себя Любовь, Волю и Синтез.

Примечательно, что обсуждаемое явление Мудрости имеет непосредственное отношение к феномену *профессионализма*, для которого характерно 2 уровня компетенций:

1) *специальные компетенции*, характерные для определенной профессии. Очевидно, профессиональные навыки врача, инженера, психолога, космонавта, водителя и т. д. будут отличаться принципиально.

2) *человеческие компетенции*, в той или иной мере существующие в каждой профессии, иногда называемые *деловыми качествами*. В синтезе своем, доверенные до естества, они составляют специфику и уникальность профессионализма вне зависимости от особенностей конкретной профессии.

Можно назвать следующие компетенции, присущие всем без исключения профессионалам. Перечислим наиболее часто упоминающийся профессиональные компетенции: различение главного, концентрация внимания с учетом специфики деятельности; следование существующему алгоритму и способность создавать собственные; скорость реакций и принятия решений;

самообладание, уравновешенность, стрессоустойчивость; способность самостоятельно ставить задачи, умение делать выводы; индивидуальный подход к решению задач; кругозор; философское отношение к ошибкам; желание учиться, узнавать новое и совершенствоваться в интересующей области; честность; аккуратность и внимательность к деталям; умение принимать решения, совершать выбор и брать на себя ответственность; способность организовать процесс; умение четко формулировать мысли и доносить любую информацию на разном языке (по сознанию). В системе образования выделены социально-личностные, образовательные, экономические, организационно-управленческие, общенаучные, специальные виды компетенций.

В контексте нашего обсуждения компетенции представляют собой не просто совокупность знаний, умений, навыков, необходимых для осуществления профессиональных задач. Компетенции представляют собой индивидуально реализованную Мудрость определенного иерархического уровня.

Опишем экзистенциальные данности, раскрывающие «задачи на Мудрость», сутью которых является компактификация различного уровня сложности в достижении высшего экзистенциала Мудрость.

1. Любое различие начинается с выявления идентичности как ответа на вопрос: кто я? ИДЕНТИЧНОСТЬ — осознание человеком самого себя посредством набора устойчивых характеристик. Идентичность отвечает на вопрос о границах компетентности, правах, обязанностях и ответственности.

2. ИНФОРМАЦИЯ — сведения, знания, сообщения, представляющие собой ту базу данных, без которой дальнейшее развитие невозможно. Очевидно, сбор информации происходит в соответствии с идентичностью как нижестоящим началом. Человек обычно «берет» информацию своим подобием, выбирая из окружающего мира то, что откликается, резонирует в нем.

3. КОНЦЕНТРАЦИЯ / СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ предполагает удержание восприятия на интересующем объекте. Само явление «удерживания» предполагает выделение «объекта» в качестве фокуса внимания.

4. ОСОЗНАННОСТЬ / ОТВЕТСТВЕННОСТЬ — непрерывное отслеживание текущих переживаний; состояние, в котором субъект фокусируется на переживании настоящего момента, не вовлекаясь в мысли о событиях прошлого или будущего. Это не только способность пребывать в настоящем; но интроспекция собственной деятельности; концентрация внимания на «фигуре и фоне», объекте и его окружении. Ответственность в данном контексте представляет собой частный случай осознанности.

5. ЗНАНИЕ / ОБРАЗОВАННОСТЬ — переработанная информация, примененная, проверенная опытным путем. Экзистенциальная данность «знание» включает в себя все предыдущие данности и ведет к образованности, способности применять знания на практике.

6. ЦЕННОСТИ — значения (человеческие, социальные, культурные и др.) определенных объектов и явлений. Ценности задают систему приоритетов и лежат в основе картины мира человека, имеют принципиальное значение для его целеполагания.

7. **ВЫБОР** — разрешение неопределенности в условиях множественности альтернатив путем принятия на себя ответственности за реализацию одной из имеющихся возможностей. Выбор всегда связан с феноменом *ответственности* — как осознанности сути выбираемых действий, готовности «держать ответ», принять на себя соответствующие обязательства.

8. **РАЦИОНАЛЬНОСТЬ** — продуманность, целесообразность и эффективность; соразмерность внутренне-внешнего баланса вложения ресурсов (времени, сил, денег и т.д.), потраченного на одну цель. Для рациональности характерны непротиворечивость, внимание к мелочам, системный взгляд.

9. **СООБРАЗИТЕЛЬНОСТЬ** — способность обдумывать задачи и находить оригинальные решения на скорости или в условиях лимита времени.

10. **СОВЕСТЬ** — экзистенциальная данность, проявляющая способность осуществления нравственного самоконтроля, самостоятельного формулирования нравственных обязанностей, требований от себя их выполнения и проведения самооценки совершаемых поступков.

11. **ПОЗИЦИЯ** проявляет устойчивость взглядов, воззрений, в основе которых лежит глубоко осознанное *отношение* к чему или кому-либо, содержащее ценности, идеи, убеждения. Позиция включает в себя *убежденность* как элемент мировоззрения, придающий уверенность в своих взглядах на мир, знаниях и оценках реальной действительности. Убеждения направляют поведение и волевые действия. Высшая степень убежденности олицетворяет веру.

12. **МИРОВОЗЗРЕНИЕ** предполагает выявление системы взглядов на мир и место человека, общества и человечества в нем, на отношение человека к миру и самому себе, а также соответствующие этим взглядам основные жизненные позиции людей, их идеалы, принципы деятельности, ценностные ориентации. Эта экзистенциальная данность содержит в себе масштабную задачу, требующую распознавания и обозначения еще большего количества элементов внутреннего мира.

13. **ДИПЛОМАТИЧНОСТЬ** — представляет собой способность оперировать своим мировоззрением для разрешения конфликтных ситуаций и проблемных вопросов путем мирных переговоров и убедительных доводов на основе уважения противоположной стороны.

14. **ВЕРА** — намного более глобальный уровень, чем мировоззрение — признание чего-либо истинным, часто без предварительной фактической или логической проверки, единственно в силу внутреннего, субъективного непреложного убеждения, которое не нуждается для своего обоснования в доказательствах, хотя иногда и подыскивает их. Акт веры — принятие не только безусловного требования, выдвигаемого тем, что составляет предельный интерес, но и обещание предельного исполнения.

15. Вера предполагает существование иерархии системы ценностей, в которой жизнь — одна из ценностей. Дееспособность веры проявляется в поступках; одним из самых трудных решений является решение о возможности собственной жертвы. **ЖЕРТВЕННОСТЬ** — готовность принести себя в жертву.

ву, самопожертвование ради блага кого-то или для спасения чего-то.

16. **МАСТЕРСТВО** — виртуозный уровень владения профессией, компетенциями, необходимыми для ее реализации, управления ресурсами. Высочайший синтез профессиональных и человеческих характеристик, характеризующийся генезисом как способностью из отдельных (часто противоречивых) элементов образовывать индивидуальное новое.

Как мы видим, каждая последующая экзистенциальная данность представляет собой все более сложную и масштабную задачу распознавания, различения, выявления сути, называния еще большего количества элементов внутреннего мира.

СТАДИЯ ИЕРАРХИЗАЦИИ

На стадии компактификации элементы системы притянулись по подобию и образовали *кластеры* (объединения нескольких однородных элементов, которые могут рассматриваться как самостоятельные единицы, обладающие определенными свойствами).

Дальнейший ход самоорганизации предполагает *иерархизацию*, под которой понимается нелинейное объединение элементарных диссипативных структур в диссипативные структуры более высокого порядка.

Иерархизация элементов системы создает *внутреннее напряжение*, которое должно разрешиться *действием вовне*. Действуя, система меняет окружающую среду и элементы, в ней находящиеся, собою, и устанавливает новый внутренне-внешний баланс.

На данной стадии активизируется процесс *экстериоризации*, в результате которого сложенная в системе структурная целостность получает внешнюю форму своего существования.

Во внутреннем мире актом внутренней деятельности является *структурное упорядочивание* различной глубины, качества и масштаба: осознанные элементы ранжируются «под задачу», актуальную на данный момент времени, в соответствии с аттрактором – идеей, целью, потребностью, мечтой и т.д., требующим реализации направленным действием вовне.

В теории деятельности, *действие* (основная единица анализа деятельности) — процесс, направленный на реализацию цели. Действие включает в качестве необходимого компонента акт сознания в виде постановки и удержания цели. Но данный акт сознания не замкнут в самом себе, а «раскрывается» в действии.

В зависимости от количества задействованных элементов внутреннего мира, процесс структурной упорядоченности имеет различную глубину, качество и масштаб, выражаясь в экзистенциальных данностях определенного иерархического уровня: Исполнительность, Дисциплинированность, Организованность, Смелость, Идейность и др. Всех их объединяет то, что они содержат в себе волевой акт разного уровня сложности.

Воля — фундаментальная способность к действию, активной самодетерминации и саморегуляции своей деятельности, осознанным и целенаправ-

ленным усилиям в преодолении преград для осуществления поставленной цели. Воля есть способность к осознанному и целенаправленному выбору деятельности и внутренним усилиям, необходимым для ее осуществления.

Нередко Воля воспринимается как содержащая в себе контекст борьбы, что искажает ее истинное значение. Можно назвать такие *подмены Воли*, как насилие, власть, самоуправство, господство, испытание, тирания, мучительство и т.д.

Описанные явления представляют собой не корректную иерархизацию и структурную упорядоченность, что может быть следствием не корректно произведенных масштабирования и компактификации, нехватки непредубежденности и осознанности.

В осмыслении Воли необходимо перейти в контекст *преодоления*. Воля — суть усилие, но не ломка и не слом. Воля включает в себя Любовь, Мудрость, Синтез, без которых она не жизнеспособна.

Выделим и опишем экзистенциальные данности, представляющие собой самостоятельные задачи и этапы встречи с бытием, рассматриваемые нами как «задачи на Волю», которые человек должен расшифровать и отреагировать мерой развитости своего внутреннего мира.

1. ИСПОЛНИТЕЛЬНОСТЬ — способность человека исполнять порученное ему, качественно и в срок. Источник постановки целей, находящийся извне (в виде людей или неких обстоятельств), дает определенные поручения (задания, предписания, наказания), возможные или необходимые к исполнению, так, чтобы человек проявил себя как самостоятельная единица.

2. ДИСЦИПЛИНИРОВАННОСТЬ — нравственно волевое качество личности, проявляющееся как добровольное сознательное соблюдение нравственных норм и установленного порядка жизни и деятельности. Как волевое качество оно выражается в безоговорочном подчинении предъявляемым нормам. Этот более сложный волевой акт описывает долгосрочное, сознательное подчинение своего поведения общепринятым нормам, установленному порядку.

3. САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ — умение не поддаваться влияниям внешних факторов, критически оценивать советы и предложения других, действовать на основе собственных взглядов и убеждений. Степень и контексты самостоятельности могут быть очень разными (самостоятельность мышления, поведения и т.д.), но в любом случае речь идет об устойчивости как проживания себя независимой единицей, стоящей на «своих ногах»; рядом с другими, но все же отдельно.

4. Следующий этап формирования волевого поведения предполагает скрупулезное погружение, оттачивание определенного навыка, которое требуется сформировать. СТАРАТЕЛЬНОСТЬ — наработка навыка, выбранного на основе самостоятельно принятого решения, ответственность за результаты труда. Человек действует на основе *взятых перед самим собой обязательств*.

5. Еще более сложный волевой акт предусматривает *разумное планирование и упорядоченную организацию своей деятельности*. ОРГАНИЗОВАН-

НОСТЬ выражается в способности упорядочивать пространственные, временные и иные структуры внутреннего мира иерархично, в контексте имеющегося плана, и реализуя его, брать на себя ответственность.

6. Следующий, еще более сложный уровень самоуправления, саморегуляции и проявления Воли — ВЫДЕРЖКА, под которой понимается высокая степень самообладания, умение затормозить реакции – действия, чувства, мысли и т.д., мешающие осуществлению принятого решения.

7. РЕШИТЕЛЬНОСТЬ описывает способность самостоятельно принимать ответственные и обоснованные решения, и реализовывать их в деятельности. Особенно ярко проявляется в сложных ситуациях, когда поступок связан с неизвестным риском. Решительность основывается на способности брать ответственность за принятое решение, своевременно исполнять необходимое действие.

Решение — завершение процесса выбора, которое обычно фиксирует процесс во времени, и учитывает все контексты, связанные с дальнейшими действиями: планирование, ресурсы, сдерживающие элементы, смыслы, ценности и т. д.

8. Утверждение и отстаивание принятых решений выражается в экзистенциальной данности НАСТОЙЧИВОСТЬ — терпеливом и продолжительном усилии, представляющем собой одну из форм смелости, которая, однако, выступает не против опасности или страха, но за преодоление искушения бросить начатое. Настойчивость связана с необходимостью мобилизовать все возможные ресурсы для преодоления внутренних метаний и сомнений.

9. Наличие значимого аттрактора, в направлении которого есть желание совершать движения описывает ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬ — умение человека подчинять свои действия поставленным целям. Целеустремленность описывает выход внутреннего мира как системы за известные пределы в непознанное новое.

10. Степень устремленности к цели описывает СМЕЛОСТЬ — умение победить страх и идти на оправданный риск ради достижения цели, несмотря на опасности для личного благополучия или даже жизни.

11. Самоуправление и саморегуляцию внутреннего мира с учетом собственного ценностного кодекса описывает экзистенциальная данность ЧЕСТЬ — качество последовательной и бескомпромиссной приверженности сильным моральным и этическим принципам и ценностям.

Честь раскрывает отношения человека с самим собой, принятым обязательствам по отношению к себе, нередко выражающихся в кодексах Чести (Сердце — женщине; душу — Богу; долг — Отечеству; честь — никому).

12. Еще более сложный уровень волевого акта проявлен в том случае, если он выстроен в контексте идеологии — как системе концептуально оформленных идей, выражающих мировоззрение человека.

ИДЕЙНОСТЬ описывает приверженность к определенной целостной системе идей и соответствующему ей социальному, нравственному и эстетическому идеалу; последовательная верность им и в теории, и на практике.

13. ДОЛГ — добровольно принимаемые перед другими людьми или перед собой моральные обязательства, «освященные совестью». Моральный долг — внутренний побудитель к действиям, которые считаются правильными и справедливыми.

14. ВЕРНОСТЬ — стойкость в своих убеждениях и преданность чему-либо или кому-либо; волевой акт, связанный с добровольно взятыми и нерушимо исполняемыми обязательствами в отношении иного лица или явления. Определяет характер поведения по отношению к объекту, при котором субъект ставит интересы объекта выше своих собственных. Преданность во всех случаях есть служение объекту своей Веры.

15. ПОДВИГ описывает волевой акт, связанный с выходом в индивидуальную запредельность. Это волевое деяние, совершаемое осознанно, включающее в себя усилие преодоления. Совершающий подвиг является *подвижником* — он раздвигает привычное и обыденное пространство, увеличивая масштабы возможного.

16. СВОБОДА обозначает возможность человека самому определять свои жизненные цели, выборы, решения и в полной мере нести личную ответственности за результаты своих деяний.

Как мы видим, описанные экзистенциальные данности выражают различные уровни сложности иерархизации внутреннего мира и по сути своей представляют вызовы формированию Воли.

Суть каждой экзистенциальной данности — решить задачу на мудрое и волевое преодоление преград для осуществления поставленной цели, саморегулируя и перестраивая свою деятельность.

СТАДИЯ ПОРЯДКОВОЙ ЦЕЛЬНОСТИ

Порядковая цельность — единство внутренней системы, дающее ей устойчивость и самодостаточность; выражающее интегрированность новых элементов; выводящее систему на новый уровень качественного своеобразия и компетентности, позволяющей ставить задачи более высокого иерархического уровня.

На стадии порядковой цельности процесса самоорганизации, происходит завершение деятельности системы в прежнем виде и рождение ее в новом качестве. Для перерождения система должна исчерпаться, обнулиться, «умереть» в прошлом своем выражении.

Достижение порядковой цельности внутреннего мира любого иерархического уровня характеризуется следующими особенностями:

1. В рождении порядковой цельности действует антиномический синтез. Философская триада *тезис — антитезис — синтез*, описывает развитие, осуществляющееся не в произвольном порядке, а по определенному правилу: утверждение (*тезис*), его отрицание (*антитезис*) и отрицание отрицания (*синтез, снятие противоположностей*). Термин «снятие» здесь означает преобразование, объединение в новом, высшем качестве.

Синтез — объединение тезиса и антитезиса в новое выражение на более

высоком иерархическом уровне — может быть представлен как точка перехода, завершение данного цикла и начало следующего.

2. Исполнение экзистенциальной данности и переход системы внутренне-го мира на новый уровень порядковой цельности имеет *эффект перезагрузки*. Подобно тому, как в процессе перезагрузки компьютер (либо другое устройство) полностью очищает, либо восстанавливает содержимое оперативной памяти и возобновляет свою работу заново — внутренний мир как система *аннигилируется* (лат. *annihilatio* — «полное уничтожение; отмена»), обнуляется и переходит на качественно иной уровень.

3. При вхождении в новый уровень порядковой цельности у системы внутреннего мира возникает новая *компетентность* как синтез знаний, умений и владений.

Реализация порядковой цельности во внутреннем мире происходит с помощью высшей экзистенциальной данности *Синтез* — процесса соединения ранее разрозненных элементов или понятий в единое целое (систему), в котором противоречия и противоположности сглаживаются или снимаются. Отдельные элементы соединяются в новую целостность без потери своей идентичности, сохраняя единство в многообразии и занимая в ней каждый свое иерархическое место.

Как и предыдущие экзистенциальные данности, Синтез представляет собой сложнейшее явление. Качество, масштаб, глубина соединения элементов системы внутреннего мира нарабатывается в процессе онтогенеза, поступательно усложняясь.

Опишем экзистенциальные данности, проявляющие различные иерархические уровни порядковой цельности внутреннего мира и описывающие «задачи на Синтез».

1. Базовый уровень достижения порядковой цельности — СОГЛАСИЕ — единомыслие, специфическая форма взаимодействий, отражающих стихийное и сознательное соединение противоположностей, их соотнесение друг с другом.

Близкими, но не тождественными, являются категории *консенсуса* — принятие решения на основе общего согласия без проведения голосования, если против него никто не выступает, либо при исключении мнения немногих несогласных участников; и компромисса — решения конфликта по взаимному добровольному соглашению с обоюдным отказом от части предъявленных требований. В социологии близким термином является *ассимиляция* как потеря одной частью социума (или целым этносом) своих отличительных черт и их замена позаимствованными у другой части (другого этноса).

2. ЭКЛЕКТИКА — смешение, соединение разнородных стилей, идей, взглядов и т.п. — начальный опыт самостоятельного синтеза; попытка сочетать несочетаемое. Подобное искусственное соединение элементов содержания и формы, имеющих различное происхождение и не создающих стилевую целостность, нередко содержит в себе противоречия.

Близкими по смыслу являются термины: *оксюморон* (в лингвистике: на-

меренное использование противоречий и сочетание несочетаемого для создания стилистического эффекта); *контаминация* (в языкознании: возникновение нового выражения или формы путём объединения элементов); *фьюжн* (в архитектуре и дизайне: совмещение несовместимых стилей, не теряя при этом целостности и гармонии).

3. Следующий уровень порядковой цельности — ОБЩНОСТЬ — попытка Синтеза на основе выделения схожести, наличия общих свойств или интересов, неразрывных связей по *определённому признаку*. Общность представляет собой основу социальной коммуникации. Однако очевидно, что для общности характерна избирательность: по какому-то вопросу человек может прожить близость, тождество, общность; по другим — непонимание и отдалённость.

Схожим по смыслу является термин *солидарность* — совокупность групп или классов человеческой общности, которое производит или основано на общности интересов, целей и стандартов.

4. ОБОБЩЕНИЕ — познавательный процесс, приводящий к выделению и означиванию *относительно устойчивых свойств* окружающего мира; процесс, посредством которого определённый опыт становится репрезентацией целого класса опыта. Обобщение — форма *приращения знания* путем мысленного перехода от частного к общему, что связано с переходом на более высокую ступень абстракции.

Близкими по смыслу являются термины *вывод* (процесс рассуждения, в ходе которого осуществляется переход от некоторых исходных суждений к новым суждениям и заключениям), *итог* (сумма, свод, объединение определённого рода сведений, данных, показателей в единый список), *заключение, резюме*.

5. ИНТЕГРАЦИЯ — процесс объединения частей, того, что ранее существовало в рассеянном виде, в одно целое. Интеграция предполагает включённость единиц (частей) в определённую совокупность (без потери идентичности), установление связи между ними.

6. АССЕРТИВНОСТЬ — способность человека не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него (М. Смит).

Ассертивность — уровень порядковой цельности, в которой человек, являясь частью некоего целого (социального сообщества, среды), проживает такую устойчивость внутреннего мира, способность опереться на собственные ценности, что не испытывает трудность отстоять свои интересы и потребности.

Ассертивность рассматривается как философия личной ответственности. Суть данного процесса можно описать как *устремление выдерживать единичность и обособленность собственной цельности*.

7. КОНГРУЭНТНОСТЬ — соответствие, согласованность внутреннего содержания человека (установок, взглядов, эмоций и чувств, состояний, переживаний) и его внешних проявлений — поведения, вербального выражения своих чувств и эмоций; а также согласованность по принципу «все во всем».

В контексте нашей логики конгруэнтность — следующий этап порядковой цельности, в котором центральное значение имеет *согласованность внутри единицы общности*.

8. **ЦЕЛОСТНОСТЬ** — принцип полноты, внутреннего единства, непротиворечивости составляющих какой-либо системы; качество системы, выражающееся в способности иметь структуру, быть устойчивой и самостоятельно существовать, функционируя в своем специфическом режиме.

Целостность как экзистенциальная данность определенного уровня, представляет собой синтез внутреннего и внешнего.

Близким по смыслу термином является *гармония* — согласование разнородных и даже противоположных элементов, слаженность целого, рождающаяся от сочетания противоположных по качеству сущностей; соразмерность частей целого, слияние различных компонентов объекта в единое органическое целое.

9. **НЕПРИВЯЗАННОСТЬ** — следующий уровень порядковой цельности, рождаемый системой внутреннего мира, в котором постулируется *отказ от привязанности к результату*. Речь не идет об отказе от намерений в исполнении желаний, но лишь от привязанности к результату.

Философский закон непривязанности гласит: чтобы обрести что-то во Вселенной, нужно избавиться от привязанности к этому.

Непривязанность предполагает выход в позицию наблюдателя, в которой сочетаются отсутствие привязанности, сила намерения и способность наблюдать за своими желаниями. Разрешение данной антиномии приближает к постижению истинного Я.

10. **ПРИНЯТИЕ** — признание реальности как она есть; обращение спокойного и ясного внимания и на свои возможности, и на имеющиеся ограничения.

Близким по смыслу является термин *смирение* (первоначально смирение, одного корня с «мера», означающее «сдержанность, умеренность») — обретения мира через принятие Воли.

Данный уровень порядковой цельности возможен только в случае исполнения предшествующей экзистенциальной данности — непривязанности.

11. **ЕДИНСТВО** характеризует глобальный уровень включенности в планетарные процессы, включающие в себя различные формы бытия: материальную, идеальную, человеческую, социальную, феноменальную ноуменальную.

Это неизменно явление трансценденции, переживание себя частью чего-то большего, вышестоящей системы, каким бы именем ее не называли: космос, Создатель, Абсолют и т.д. Подобное сопереживание явлениям космического масштаба откликается в космосе мира внутреннего, проявляя человека как микро- и макрокосм.

Не тождественным, но схожим по смыслу, является понятие *соборности* — объединение не по принципу «свои — чужие», а по единству Духа.

12. **СИНЕРГИЯ** — совместное действие; возрастание эффективности деятельности в результате соединения, интеграции, слияния отдельных частей в единую систему за счет так называемого системного эффекта; взаимодействие различных потенциалов или видов энергий в целостном действии.

Синергический эффект описывает последствие слияния отдельных частей в единую систему, в процессе которого происходит возрастание эффективности ее деятельности. Феномен взаимного дополнения описывается также термином *комплементарность*.

13. ТВОРЕНИЕ — порядковая цельность внутреннего мира, характеризующая рождением не существовавшего ранее нового. Несомненно, человек творит мерой своей компетентности и масштабом развитости внутреннего мира, однако изобретения, открытия, инновации всегда представляют собой уникальный акт высочайшего уровня Синтеза.

14. ПРЕОБРАЖЕНИЕ — явление смены образа в любом иерархическом выражении. Способность пересинтезировать элементы внутренне-внешнего мира влечет за собой смену субъективной картины мира и ее фрагментов, включающей человека, других людей, пространственное окружение и временную последовательность событий.

Классическим примером является трансформация куколки — в бабочку, проявляющая контексты внутренне-внешних изменений. Подобные метаморфозы характерны для человека и описываются метафорами «сменить облик», «стать другим человеком».

15. В понятие ФИЛОСОФИЯ в данном случае мы будем вкладывать не просто форму общественного сознания и познания мира, вырабатывающую систему знаний о фундаментальных законах и основах человеческого бытия.

Философия представляет собой выход за пределы привычных представлений о мире и самом себе — в область неведомого, с целью поиска ответа на главный вопрос: кто я? Кто такой Человек? Этот выход в запредельность дает возможность обновлений, получения иной степени свободы, рождения и сознательного преобразования. Однако для окончательного вступления в новое, необходимо отказаться от предыдущих знаний и устоев, завершить прежний взгляд на мир и себя в нем, то есть — умереть. Не завершив прошлые процессы — войти в новые невозможно. Именно поэтому Платон рассматривал философствование как искусство умирать.

Подчеркнем, что со времен древних греков, философия — дисциплина живая и практическая. Теоретические концепции, системы идей и взглядов на мир, назвать философией в полной мере нельзя. Философией они становятся только тогда, когда человек меняет ими свой образ жизни.

16. ВОСКРЕШЕНИЕ — категория философского дискурса, описывающая преодоление физической смертности человека. Смерть нередко трактуется как «смена мерности», то есть переход в иное измерение. Воскрешение, таким образом может быть рассмотрено как способность перехода в иную мерность и возврата в начальную — измененным.

Примечательно, что в мономифе — архетипическом сюжете путешествия героя — указывается, что, пройдя все испытания, герой становится «Мастером двух миров» (или «Властителем двух миров»), то есть способен синтезировать различные реальности физически собою. Познавший смерть, может по-новому познать жизнь.

Таким образом,

Целью настоящей статьи было обсуждение классификации экзистенциальных данностей в контексте развития внутреннего мира человека как самоорганизующейся системы.

Мы исходили из идеи, что в процессе онтогенеза человек оказывается перед необходимостью разрешения экзистенциальных проблем как задач — которые имеют универсальный характер, затрагивают самые существенные вопросы человеческого существования, проистекают из конфронтации человека с проблемами бытия, не имеют разового решения, но представляют собой вызовы, требующие постоянного ответа [2].

На основании источников экзистенциальной философии и психологии нами был описан феномен «экзистенциальной данности», представляющей собой фрагмент человеческого бытия, требующий осознания, расшифровки и осуществления. Исполнением экзистенциальных данностей происходит расширение и прирост объема внутреннего мира.

Было выделено и рассмотрено 4 группы по 16 экзистенциальных данностей в соответствии со стадиями процесса самоорганизации внутреннего мира человека и существующими в них предельными выражениями человеческой экзистенции, получившими название высших экзистенциальных данностей (Таб. 1.). Была описана специфика процессов, происходящих на каждой стадии.

Спецификой стадии *масштабирования* является *слиянность* элементов системы внутреннего мира различной глубины, которая может быть описана с помощью 16 экзистенциальных данностей, представляющих собой исполнение «задач на Любовь» — в максимальном своем проявлении выражающаяся в высшей экзистенциальной данности Любовь;

Спецификой *компактификации* элементов внутреннего мира является выявление сути различного иерархического уровня, которая может быть описана с помощью 16 экзистенциальных данностей, представляющих собой исполнение «задач на Мудрость» — в максимальном своем проявлении выражающаяся в высшей экзистенциальной данности Мудрость;

Спецификой *иерархизации* является *нелинейное упорядочивание* элементов внутреннего мира различного иерархического уровня, которая может быть описана с помощью 16 экзистенциальных данностей, представляющих собой исполнение «задач на Волю» — в максимальном своем проявлении выражающаяся в высшей экзистенциальной данности Воля;

Спецификой *порядковой цельности* является *соединение* элементов системы внутреннего мира различного иерархического уровня, которая может быть описана с помощью 16 экзистенциальных данностей, представляющих собой исполнение «задач на Синтез» — в максимальном своем проявлении выражающаяся в высшей экзистенциальной данности Синтез.

Сводная таблица экзистенциальных данностей

| Масштабирование | Компактификация | Иерархизация | Порядковая цельность |
|------------------------------|--------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|
| ЛЮБОВЬ | МУДРОСТЬ | ВОЛЯ | СИНТЕЗ |
| Слиянность различной глубины | Выявление сути | Нелинейное упорядочивание | Соединение более высокого порядка |
| 16. Человечность | Мастерство | Свобода | Воскрешение |
| 15. Альтруизм / Милосердие | Жертвенность | Подвиг | Философия |
| 14. Патриотизм | Вера | Верность | Преображение |
| 13. Союз | Дипломатичность | Долг | Творение |
| 12. Диалог | Мировоззрение | Идейность | Синергия |
| 11. Дружба | Позиция | Честь | Единство |
| 10. Правда / Подлинность | Совесть | Смелость | Принятие |
| 9. Смысл | Сообразительность | Целеустремленность | Непривязанность |
| 8. Благодарность | Рациональность | Настойчивость | Целостность |
| 7. Открытость | Выбор | Решительность | Конгруэнтность |
| 6. Уважение | Ценности | Выдержка | Ассертивность |
| 5. Общение | Знание / Образованность | Организованность | Интеграция |
| 4. Забота о других | Осознанность / Ответственность | Старательность | Обобщение |
| 3. Привязанность | Концентрация | Самостоятельность | Общность |
| 2. Доверие / Контакт | Информация | Дисциплинированность | Эклектика |
| 1. Забота о себе | Идентичность | Исполнительность | Согласие |

В силу исключительной философско-психологической сложности, исполнение высших экзистенциальных данностей затруднено. Расшифровывая экзистенциальную задачу, человек редуцирует ее до уровня собственных компетенций, исполняя «задачи на Любовь», «задачи на Мудрость», «задачи на Волю», «задачи на Синтез».

Экзистенциальные данности — как фрагменты бытия — расшифровываются мерой развитости внутреннего мира человека. В случае их исполнения, происходит перестройка структуры системы, реорганизация ее элементов. В результате внутренний мир накапливает новые свойства, специфики, возможности, навыки, умения, способности, по итогам — новые *компетенции*.

Результатом накопленности является расширение и усложнение внутреннего мира, который становится готовым к осуществлению иерархически более сложной задачи. Во внешнем мире это проявляется в изменении образа жизни человека.

Осуществление экзистенциальных данностей поступательно приближает к исполнению высшей экзистенциальной данности (Любовь, Мудрость, Воля, Синтез), каждый из которых представляет собой *результатирующий синтез* всех исполненных экзистенциальных данностей.

Описываемые 4 стадии (масштабирование, компактификация, иерархизация, порядковая цельность) в совокупности своей образуют **жизненный цикл развития внутреннего мира**, под которым понимается последовательность экзистенциальных данностей как фрагментов бытия, исполнение которых проявляется в росте компетенций и увеличении объема внутреннего мира (рис. 1). Впрочем, каждая экзистенциальная данность может представлять собой самостоятельный жизненный цикл.

Скорость исполнения экзистенциальных данностей имеет индивидуальную выразимость. В некоторых случаях жизнь человека — на протяжении долгих лет жизни — есть тренинг практикования и исполнения одной экзистенциальной данности как одной экзистенциальной задачи.

Несомненно, осмысляемые нами процессы представлены чрезмерно упрощенно и линейно, описательно и метафорично.

И, тем не менее, исследования внутреннего мира человека и процессов, происходящих в нем, имеют теоретическую и практическую ценность и требуют дальнейшего осмысления.



Рис. 1. Жизненный цикл внутреннего мира человека как системы

ЛИТЕРАТУРА

1. Гагарин А. С. Экзистенциалы человеческого бытия: одиночество, смерть, страх. От Античности до Нового времени. Екатеринбург. УрАГС, 2001. 372 с.
2. Гришина Н. В. Экзистенциальные проблемы человека как жизненный вызов // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. 2011. №4. С. 109-116
3. Деменёва А. Е. Образ внутреннего мира и особенности его актуализации // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2010. №4. С. 54-67
4. Левченко Е. В., Деменева А. Е. Образ внутреннего мира: теоретические проблемы и феноменология // Вестник ВятГУ. 2010. №4. С. 28-36
5. Логинова Н. А. Антропологическая психология Б. Г. Ананьева // Вестник СПбГУ. Серия 16: Психология. Педагогика. 2011. №2. С. 116-127
6. Лукьященко А. В. Внутренний мир как субъективная реальность человека // Статистика и экономика. 2014. №1. С. 15-19
7. Мазилев В. А. Внутренний мир человека как предмет психологической науки // Ярославский педагогический вестник. 2017. №4. С. 177-185
8. Подлиняев О. Л. Экзистенциальный подход в психологии // Известия Иркутского государственного университета, 2012. Т. 1, № 1. С. 62–68
9. Смолова Л. В. Экзистенциальные проблемы как задачи развития внутреннего мира человека // Acta Eruditorum, 2025, вып. 47, с. 47-56
10. Хайдеггер М. Бытие и время / М. Хайдеггер, пер. В. В. Бибихина. М. AD MARGINEM, 1997.451 с.
11. Шадриков В. Д. Мир внутренней жизни человека. М. Университетская книга. Логос, 2006. 392 с.
12. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М. Класс, 1999. 576 с.
13. Ялом И. Д. Лечение от любви и другие психотерапевтические новеллы Пер. с англ. А. Б. Фенько. — М.: Независимая фирма «Класс», 1997. — 288 с.

Ульянова Серафима Алексеевна,
бакалавр кафедры психологии РХГА
им. Ф. М. Достоевского,
sima.ulianova.03@mail.ru

Вахрушева Ирина Аркадьевна,
заведующая кафедрой психологии РХГА
им. Ф. М. Достоевского,
кандидат психологических наук, доцент,
ivax26@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

Аннотация. В данной статье рассматриваются теоретические аспекты сущности понятия зависимости от психоактивных веществ, описываются взгляды различных авторов на мотивы употребления, этапы и факторы формирования зависимости от психоактивных веществ.

Ключевые слова: зависимость от психоактивных веществ, психологическая зависимость, физическая зависимость, формирование зависимости, компульсивное влечение, психоактивные вещества (ПАВ).

Ulyanova S. A., Vakhrusheva I. A.

FEATURES OF DEPENDENCE ON PSYCHOACTIVE SUBSTANCES

Annotation. This article examines the theoretical aspects of the essence of the concept of dependence on psychoactive substances, describes the views of various authors on the motives for use, stages and factors in the formation of dependence on psychoactive substances.

Keywords: substance abuse, psychological addiction, physical addiction, addiction development, compulsive craving, psychoactive substances (PAS).

Согласно ВОЗ, химическая зависимость определяется как психическое и иногда соматическое состояние, обусловленное регулярным потреблением психоактивных веществ [4]. Психоактивные вещества оказывают наркотический эффект на организм и включают алкоголь, никотин, кофеин, различные химические препараты, опиоиды, галлюциногены, седативные, снотворные и т. д. Каждый из этих видов препаратов влияет на организм по-разному, но общим для всех является потенциал для развития зависимости.

Пристрастие к химическим веществам — это длительное и постоянно усугубляющееся состояние, главной чертой которого является непреодолимое желание употреблять вещество, так называемая тяга, когда человеку во что бы то ни стало нужно употребить. Однако, даже осознавая все негативные последствия, человек продолжает употреблять.

По мнению Ц. П. Короленко, мотивы употребления психоактивных веществ могут принимать разные формы:

1. «Атарактическое стремление выражается в желании снизить или устранить эмоциональный дискомфорт, такой как тревога, депрессия или внутренние конфликты, с помощью вещества.

2. Гедонистическая мотивация служит продолжением атрактивной, улучшая настроение, если оно находится уже в норме, и принося радость и эйфорию.

3. Гиперактивирующая мотивация, схожая с гедонистической, но связанная не с эйфорией, а с побуждением к действию, имеет целью вывести человека из состояния пассивности и апатии.

4. Субмиссивная мотивация возникает из неспособности противостоять воздействию со стороны окружающих, выражая личные черты, такие как робость и конформность.

5. Псевдокультурная мотивация основывается на мировоззренческих установках и эстетике, где важна не столько сама практика употребления, сколько демонстрация своей принадлежности к определенной среде» [7, с. 16].

При приеме психоактивных веществ (далее ПАВ), происходит нарушение когнитивных функций, эмоций и действий — первичная острая интоксикация, которая привлекает положительным эмоциональным фоном, включающим ощущение счастья и блаженства, то есть эйфорией. В зависимости от вида веществ и регулярности употребления, зависит интенсивность эйфоризирующего эффекта и так как по мере прогрессирования зависимости, употребление больше не вызывает эйфории, а необходимо лишь для поддержания нормального самочувствия, как физического, так и психического, зависимому приходится увеличивать дозу, менять или сочетать несколько ПАВ до полного ослабления организма.

Зависимость от ПАВ — болезненный поведенческий паттерн, который связан с невозможностью обрести безопасность, самооценку, свободу и имеет следующие особенности:

- основана на заниженной самооценке и утрате уважения к себе;

- временно облегчает дискомфорт, страх и боль;
- искажает восприятие реальности, создавая иллюзию удовлетворения;
- наносит ущерб физическому, психологическому и эмоциональному состоянию;
- ограничивает личные, профессиональные и социальные перспективы;
- вызывает иллюзию благополучия, скрывающую истинные эмоции;
- содействует отчуждению от окружающих [7, с. 14].

Как правило, «формирование зависимости происходит в последовательности: эксперимент — периодическое употребление — регулярное употребление — навязчивая идея — психофизиологическая зависимость» [7, с. 15].

Психологическая зависимость проявляется в стремлении снова употребить психоактивное вещество для достижения психологического комфорта. При синдроме психологической зависимости выделяют симптом обсессивного влечения, характеризующийся постоянными мыслями о веществе и активным обсуждением этой темы, которое улучшает настроение и оживляет зависимого. Препятствия в доступе к веществу вызывают эмоциональный дискомфорт, и зависимый проявляет негативное поведение по отношению к тем, кто против этих веществ. Психологическая зависимость проявляется в улучшении психического состояния и работоспособности при интоксикации.

Физическая зависимость выражается в импульсивной тяге и необходимости повторного употребления для снятия абстинентного синдрома. Синдром физической зависимости в развернутой стадии включает три компонента. Компulsive влечение — это состояние, когда влечение к веществу доминирует над другими мотивами, направляя поведение зависимого на его поиск и употребление, при этом теряют значение другие жизненно важные мотивы. Симптом физического комфорта в интоксикации приводит к исчезновению эйфоризирующего эффекта, а вещество оказывает тонизирующее действие, временно улучшая состояние зависимого. Абстинентный синдром указывает на неспособность организма функционировать без наркотика.

Е. Савина, в книге «Возвращение Кая. Зависимость от алкоголя и наркотиков. Выздоровление», отмечает, что перед тем, как сформируется зависимость, есть важный этап — злоупотребление и выделяет его признаки.

1. Во-первых, ухудшается качество жизни во всех сферах: дома, на работе, в учебе.
2. Во-вторых, повторяются рискованные поступки: вождение машины в нетрезвом состоянии, драки, употребление подпольного алкоголя, криминальные контакты для добывания наркотика.
3. В-третьих, возникают повторяющиеся проблемы с законом: попадание в вытрезвитель, штрафы, административные наказания, тюрьма.
4. В-четвертых, ухудшаются отношения с близкими людьми. Часто возникают ссоры в семье, злость, взаимные обвинения, обиды. Несмотря на это, злоупотребление алкоголем или наркотиками продолжается [6, с. 17].

На стадии зависимости, вышеперечисленные признаки развиваются и усугубляются. Е. Савина отмечает, что химическая зависимость, это хроническая, прогрессирующая, неизлечимая, смертельная болезнь, однако, ее

можно остановить. Среди «диагностических критериев алкоголизма и наркомании автор упоминает следующие:

1. Повышение толерантности (переносимости вещества).
2. Похмелье или «ломка». Для того, чтобы убрать состояние похмелья или «ломки», нужно употребить то самое вещество, которого организму теперь не хватает. Похоже на то, что организм не переносит отсутствия вещества; когда его не хватает, организм начинает кричать: «Давай, давай, давай!» — и «шантажирует» человека очень плохим самочувствием.
3. Обычно вещество употребляется в больших количествах или дольше, чем человек сам предполагал.
4. Есть постоянные или периодически возникающие усилия как-то с этим справиться.
5. Много сил и времени, денег и всего остального тратится на добывание алкоголя или наркотиков.
6. У человека есть ценности, которые для него важны, связано ли это с работой, с семьей, отдыхом, с уважением к себе, наконец. Это может выражаться и в материальных ценностях, но это уже не просто деньги, это цель в жизни, хотя бы одна из многих. Все эти ценности будут «пущены под нож» для того, чтобы человек мог продолжать употреблять.
7. Рано или поздно алкоголик, или наркоман очень много узнает об этой болезни, они все «профессора» в этом, и отлично знают, что происходит с их печенью, что от наркомании и от алкоголизма умирают и как умирают — все они знают это очень хорошо. Несмотря на это, они продолжают употреблять. Знание есть, но оно не имеет последствий» [6, с. 19].

На формирование зависимости могут оказать влияние различные факторы. «Биологические факторы: индивидуальная толерантность, сбои в детоксикации организма, изменения в мотивации и контроле, наследственная предрасположенность, органические нарушения в мозге, хронические заболевания, свойства употребляемых веществ» [7, с. 18]. Например, действие опиоидов растительного происхождения сходно с действием веществ, вырабатываемых человеческим организмом, так называемых эндорфинов, которые служат для подавления боли и влияют на эмоциональный фон («гормоны радости»). Поэтому психическая и физическая зависимость от опиоидов развивается достаточно быстро [10, 2].

«К числу социальных факторов можно отнести: общественную нестабильность, легкий доступ к психоактивным веществам, отсутствие положительных социальных и культурных традиций» [7, с. 19], идеализацию девиантного поведения в обществе, заметные различия в уровне жизни, влияние модных течений, культуру потребления, проявление насилия в обществе. Так, в одном из интервью, Елена Евгеньевна Рыдалевская, врач-нарколог и исполнительный директор Благотворительного Фонда «Диакония» отмечает, что «зависимость — она, как ядовитый дракон, который сжирает человека изнутри, она рождается на некоем поле битвы. Вот есть такой замечательный, на мой взгляд, эксперт в этой области, Олег Зыков, который пишет, что во мно-

гом вот этим полем является насилие. Чем больше в стране насилия, чем хуже отношения между людьми, чем больше среди них ненависти и лицемерия, фальши, такого дистанцирования друг от друга, чем больше холода в отношениях, тем лучше на этом поле растет вот такой дракон, как зависимое поведение» [5].

Психологические факторы включают: снижение уровня критичности, неустойчивость перед лицом разнообразных стрессоров, заниженная самооценка, повышенная внушаемость, незрелость личностного самоопределения, недостаток внутреннего диалога, плохая адаптация к стрессу, стремление изменить сознание для решения внутренних проблем, привлечение удовольствий, отсутствие социальных интересов, желание самоутвердиться. Е. Савина, отмечает, что «если человек живет в ситуации, с которой он очень плохо психологически справляется, в его жизни существует постоянный стресс, напряжение. Ему постоянно нужно спешить, догонять что-то; «догонять» собственную самооценку, доказывая другим, что он чего-то стоит; справляться с жизненными трудностями, все время выживать, и эта ситуация выживания приносит усталость. Однажды человеку неудержимо хочется отдохнуть. Хочется сделать так, чтобы не надо было ни с чем бороться, «догонять», чтобы можно было просто жить. Алкоголь для этого идеален» [6, с. 24].

Как мы видим, по описанным факторам, складывается биопсихосоциальная модель, через которую можно смотреть на проблему возникновения, развития и сущности зависимостей. Однако, как нам кажется, очень важно не забывать духовный компонент. До тех пор, «пока остаются нарушения хотя бы в одной из сфер, рассматриваемых при биопсихосоциальном подходе, полное исцеление от недуга невозможно» [2, с. 9].

Наркотик или алкоголь выглядят как безопасное лекарство от плохой жизни. Кажется, что это как обычный медикамент: временно облегчит состояние и бесследно покинет организм, вернув все на круги своя. Однако реальность жестока. Употребление наносит телу непоправимый урон, формируя зависимость, при которой нормальное функционирование становится невозможным без очередной дозы, и при этом неуклонно разрушает его.

«Главное же, куда проник наркотик — это духовная часть человека. Там он постепенно взобрался на верх системы ценностей и теперь правит всей жизнью человека. Воля, соединяющая духовную часть с умом и чувствами, теперь служит наркотику» [6, с. 25].

«Алкоголизм — это болезнь души, поскольку по мере развития болезни алкоголь становится самым важным фактором жизни, ее центром, на котором сосредоточено все внимание, он становится средством общения» [1, с. 14].

В. Ильин в книге «Пока беда не вошла в дом. Беседы православного психолога о наркомании и зависимости» пишет, что «зависимость можно охарактеризовать как особое и устойчивое психофизическое и духовное состояние человека, полностью или существенно меняющее его мироощущение, функционирование и восприятие реальности. Оно всегда характеризуется утратой, в той или иной степени личностью свободы воли — то есть лишени-

ем ее ключевого качества (дара Божия), выделяющего человека из прочей одушевленной твари. Это состояние динамическое: невозможна остановка процесса на какой-то стадии без внешнего воздействия. При отсутствии такого воздействия он всегда продолжается до своего логического завершения, — то есть до полной духовной и физической гибели человека» [2, с. 10-11].

Духовный компонент «представляется весьма значимым для понимания причин возникновения болезней души и тела, открывает новые подходы и дополнительные возможности их исцеления и предупреждения» [2, с. 9]. Духовность помогает развивать внутреннюю устойчивость и способность преодолевать трудности, а также помогает формированию чувства принадлежности и целостности. У зависимого появляется возможность заполнить внутреннюю пустоту светом, а не темнотой, которую приносит зависимость. Например, 12-шаговые программы, такие как Анонимные алкоголики (АА) и Анонимные наркоманы (АН), успешно интегрируют духовную составляющую в процесс восстановления. Реабилитационный центр Благотворительного Фонда «Диакония», в котором проводилось исследование, также работает по данной программе. В книге Игумена Мефодия (Кондратьева) и Елены Евгеньевны Рыдалевской «Не умру, но жив буду. Опыт реабилитации наркозависимых на приходе», собраны интервью с пациентами, проходившими реабилитацию при монастыре, в которых прослеживаются особенные изменения благодаря духовной составляющей. «Наркотики для меня были жизнью, и без них я был как без воздуха (уколоться нужно было, чтобы просто существовать). Здесь я научился бороться с помыслом о наркотике — молитвой» [3, с. 63].

Таким образом, мы видим, что зависимость от психоактивных веществ представляет собой сложное и многогранное явление, которое включает в себя биологические, психологические, социальные и духовные аспекты для рассмотрения причин возникновения, распространения и излечения зависимости. Зависимость от ПАВ характеризуется компульсивным потреблением веществ, потерей контроля над их употреблением и наличием отрицательных последствий для здоровья и социального функционирования.

Мотивы, побуждающие использовать психоактивные вещества, разнообразны, но по своей сути тесно связаны с нашей человеческой уязвимостью. Физическая и психологическая зависимость формируют порочный круг, вынуждающий подчиняться импульсам и переживать кратковременное облегчение лишь в интоксикации. В конечном итоге, то, что изначально приносило радость и свободу, навсегда связывает и ограничивает.

ЛИТЕРАТУРА

1. Воронович Б. Т. Алкоголизм: природа, лечение, выздоровление / Пер. с польского. М.: ИНФОРМ, 1999. — 192 с.

2. Ильин В. Пока беда не вошла в дом: беседы православного психолога о наркомании и зависимости. Иваново: Свет православия, 2008. — 107 с.
3. Кондратьев М., Рыдалевская Е. Е. Не умру, но жив буду: Опыт реабилитации наркозависимых на природе. СПб.: Сатисъ Держава, 2006. — 110 с.
4. Мехтиханова Н. Н. Психология зависимого поведения: учебное пособие. Ярославль: ЯрГУ, 2005. — 122 с.
5. Рыдалевская Е. Е. «Фонд Диакония» [Электронный ресурс]: URL: <https://radiovera.ru/fond-diaconija-elena-rydalevskaja.html>
6. Савина Е. А. Возвращение Кая. Зависимость от алкоголя и наркотиков: выздоровление. М.: Лепта / Вече, 2019. — 349 с.
7. Фурманов И. А., Профилактика нарушений поведения в учреждениях образования: учеб.-метод. пособие. Минск: РИВШ, 2011. — 250 с.

Энгельке Марина Марковна,
старший преподаватель РХГА им. Ф. М. Достоевского,
marina.engelke@gmail.com

Левакова Яна Сергеевна,
магистрант РХГА им. Ф. М. Достоевского,
yalev78@mail.ru

ПОНЯТИЕ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ И САМОРЕАЛИЗАЦИИ. САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ СОВРЕМЕННЫХ ЛЮДЕЙ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье рассматривается понятие самоактуализации в гуманистическом направлении и в отечественной психологии, и приводится пример исследования самоактуализации людей юношеского возраста. Актуальность этого анализа связана с необходимостью развития и использования человеком своих возможностей в деятельности и межличностном общении. Этому вопросу следует уделить внимание для повышения эффективности в профессиональном развитии, а также выстраивании интимно-личностного общения с противоположным полом, поскольку это является ведущей деятельностью этого возрастного периода. Таким образом, актуальна проблема максимального использования личностных ресурсов для наиболее полного самовыражения человека в процессе его развития. Этот процесс в гуманистической парадигме психологии и есть путь самоактуализации, путь зрелой личности.

Ключевые слова: самоактуализация, самореализация, гуманистическая психология, отечественная психология, деятельность, развитие, личностные способности.

Engelke M. M., Levakova Y. S.
THE CONCEPT OF SELF-ACTUALIZATION AND SELF-REALIZATION.
SELF-ACTUALIZATION OF MODERN YOUNG PEOPLE

Annotation. The article discusses the concept of self-actualization in the humanistic direction and in Russian psychology, and provides an example of studying the self-actualization of young people. The relevance of this analysis is associated with the need for a person to develop and use his capabilities in activity and interpersonal communication. This issue should be paid attention to increase the effectiveness in professional development, as well as building intimate personal communication with the opposite sex, since this is the leading activity of this age period. Thus, the problem of maximum use of personal resources for the fullest self-expression of a person in the process of his development is relevant. This process in the humanistic paradigm of psychology is the path of self-actualization, the path of a mature personality.

Keywords: self-actualization, self-realization, humanistic psychology, domestic psychology, activity, development, personal abilities.

Одной из характеристик современности является огромный поток информации обрушивающийся на человека со всех сторон. Информационное поле оказывает на него давление. Доступность информации, которая порой не касается конкретного индивида, или совсем не нужна ему, может привести молодого человека к растерянности в области своих смыслов и ценностей, и как следствие, во внешнем социальном пространстве. Человек теряет отправные точки и ориентиры принятия решения, теряет социальную идентификацию. И возникают трудности в процессе самоактуализации.

Всем людям приходится сталкиваться с различными трудностями в жизни. Страхи, тревоги, депрессии, нарушения в эмоциональной сфере, агрессивность, неуверенность, и бич современной молодежи — отсутствие интереса. Такие психологические проблемы препятствуют развитию. Но они же могут рассматриваться в качестве толчка к развитию и формированию психологически здоровой личности. Это процесс самоактуализации личности, который предполагает овладение смыслом своей жизни, удовлетворение возрастных потребностей на каждом из этапов развития личности, удовлетворенность качеством жизни. Таким образом, актуальна проблема выявления и максимального использования личностных ресурсов для наиболее полного самовыражения человека в процессе его развития. Путь самоактуализации — путь к зрелой личности и психологическому здоровью.

Впервые о развитии человека будет говорить А. Адлер, отвергнув главные положения психоаналитической школы. Если, согласно З. Фрейду, стремление человека заключается в том, чтобы снять напряжение, которое чаще всего появилось в результате психотравм от действий социума, то в теории Адлера человек стремится не к покою, а к совершенству, и ему очень важно признание социальной природы человека. Социальный интерес врожден и является показателем психического здоровья. Также индивидуальная психология Адлера подчеркивает уникальность каждого индивида. Эти положения станут основой для гуманистов и будет разработана теория самоактуализации.

Основоположник концепции самоактуализации А. Маслоу. Он определяет самоактуализацию как полное использование и развитие человеком своих талантов, способностей, возможностей и т.п. Он выделяет признаки самоактуализирующихся людей, такие как, полное принятие реальности, принятие себя, своей природы и других людей, глубокие межличностные отношения, естественность, автономия и т.д. Самоактуализирующийся человек не прячется от жизни. Он знает, понимает ее, принимает и всегда ориентирован на задачу, дело.

Маслоу говорит: «Самоактуализирующиеся люди, все до одного, увлечены чем-то, что не относится непосредственно к насущным запросам их естества, чем-то внешним по отношению к ним. Они самозабвенно предаются какому-то делу» [9, с. 52]. Ориентация на это дело, которое не относится к удовлетворению базовых потребностей и не является данью моды. Это не отсутствие проблем, а движение от нереальных проблем к проблемам реальным. Здесь движущей силой является, например, не конфликты и травмы, как в психоанализе, а мотивация, которая нарушает равновесие индивида. Это нарушение гомеостаза, и именно оно ведет к развитию человека, к самоактуализации личности. Стремление к новым целям, инициатива, ответственность, постановка творческих задач. Это не укладывается в идею гомеостаза, а наоборот вызывают напряжение для решения этих задач. Это мотив развития, как потребность человека стремится стать тем, кем он может стать. Потребность врожденная, но существующая потенциально. Т.е. актуализироваться значит становиться реальным, существовать фактически, а не только в потенциальности. Для этого должны сложиться определенные условия.

Немного иначе, чем Маслоу, видит самоактуализацию Карл Роджерс. Если у первого поведение человека и его опыт регулируется иерархией потребностей, то второй рассматривает человека с точки зрения уникального восприятия им окружения. Индивид существует в постоянно изменяющемся мире, где сам он центр. Это индивидуальное пространство названо феноменологическим миром, который включает в себя объекты, предметы и все, что чувствует человек осознанно или неосознанно. «Слова и символы так же относятся к миру к реальности, как карта к территории, которую она представляет. Мы живем по воспринимаемой “карте”, которая никогда не есть сама реальность» [17, с. 139]. Все эти феномены понимает только сам индивид, как он это видит. Т.е. он реагирует не на какую-то абсолютную реальность, а на свое восприятие этой реальности. Сфера восприятия и психическая реальность может изменяться. Часть личного мира человека осознается и оформляется в Я-концепцию. Это представления о собственных характеристиках и способностях, представления о взаимодействии с другими людьми, ценностные представления. Я-концепция это одновременно и реальный, и идеальный образ Я. Но Роджерс не раскладывает человека на составляющие, воспринимает его как целое, которое имеет тенденции актуализировать себя, сохранять, укреплять. Удовлетворяя

метапотребности, происходит развитие, личностный рост, который есть движение к зрелости. А зрелость это самоактуализация, характеризующаяся независимостью, ответственностью, автономией, саморегуляцией и т.д. Как и Маслоу, Роджерс говорит о потребности к самоактуализации, как о врожденной потребности, но в своей теории утверждает, что достигнуть ее невозможно. Это процесс. Весь жизненный опыт служит тенденцией к самоактуализации. Причем люди сами оценивают свой опыт с точки зрения насколько он способствует тенденции к самоактуализации. А Роджерс, как психотерапевт, только выявляет определенные формы развития и склонности человека к осуществлению своих врожденных особенностей. Здесь, главным будут не достижения и результаты, не направленность и мотивация, нарушающая гомеостаз, а изучение необходимых условий ценностей человека. Это стандарты для распознавания того, что является ценным, а что нет, и в результате чего они формируются. А формируются ценности в результате одобрения или неодобрения действий человека значимыми людьми, социумом. Поэтому вина за нереализованную самоактуализацию у Роджерса, как и у Маслоу лежит на обществе и воспитании индивида. При этом они не противопоставляют его обществу. Наоборот, самоактуализирующийся человек по Маслоу имеет четкую гражданскую позицию. Роджерс важнейшей чертой такого человека считает эмпатию. Тем не менее, обе теории говорят, что нормы общества заставляют нас забывать кто мы, какие у нас ценности, чувства, потребности. Навязываются ценности других. Это чуждое феноменологическое восприятие, и здесь кроется причина конфликта и аномального поведения. Поэтому необходимо в своем собственном поле осознать, как можно больше всего. Тогда человек может наиболее полно осознать и отразить общую картину и будет опираться на свой опыт, а не на чужой, который искажает его.

Трудность изучения самоактуализации заключается в том, что она представляет собой сложное комплексное образование, включающее в себя ряд личностных свойств. Максимальное раскрытие человеком своего потенциала способствует более полноценной и счастливой жизни конкретного человека, и позволяет более гармонично и эффективно решать социальные задачи. Теория самоактуализации говорит об осознанном стремлении к максимально возможному раскрытию своего человеческого потенциала и реализации его в практической жизнедеятельности на благо общества. Главным источником самоактуализации, развития личности, является сама личность. Стремление к самоактуализации врожденная потребность и задача состоит в развертывании этой тенденции.

Рассмотрим, данную тему в области отечественной психологии. Здесь мы видим понимание самоактуализации через категории деятельности. В личностно-деятельностном подходе самоактуализация это целенаправленная, осознанная и управляемая деятельность. По мере своего развития человек включается во все большее количество разных видов деятельностей. Это обусловлено теми общественными отношениями, в которых находится чело-

век. За его деятельностью стоит соотношение мотивов, процесс формирования которых и есть процесс становления личности.

Закономерности, условия и факторы, влияющие на осуществление человеком своего творческого потенциала в процессе деятельности исследует наука акмеология. Акме — вершинная точка в саморазвитии человека, в которой наиболее полно проявляется его зрелость, где потенциальные характеристики переходят в актуальные. Значит об акме и самоактуализации допустимо говорить, как о синонимах.

В отечественной психологии понимание самоактуализации вытекает из идей личностного саморазвития и употреблялся наряду с терминами самореализация, саморазвитие, самовыражение, самоутверждение. Позднее термин самоактуализация выделен в отдельную категорию и появился в психологическом словаре 1983г. Но все эти понятия родственные. В процессе самореализации человек анализирует полученные в практической деятельности результаты, формируя концепцию своего прошлого, подвергает корректировке Я-концепцию и свои жизненные планы. Различие в терминах связано с разными сторонами проявления личности. Процесс самоактуализации проявляется во внутренней, субъективной стороне личности. Самореализация, источником которой будет самоактуализация, есть внешняя, объективная сторона. Однако, если самоактуализация есть выражение себя, своей истинной природы во вне, а самореализация есть реализация своего подлинного Я, то допустимо и эти термины использовать, как синонимы. Это две неразрывные стороны единого процесса, результатом которого является человек, максимально раскрывающий и использующий свой человеческий потенциал с пользой для себя и общества.

Основоположник деятельностного подхода Л. С. Выготский говорил о том, что в процессе своего развития ребенок овладевает высшими психическими процессами, которые формируются в онтогенезе и только в общении со взрослыми. Это опосредованные процессы, возникшие в ходе культурного развития. Они базируются на врожденных психических функциях, биологических по своему происхождению. Последние развиваются по бихевиоральному принципу стимула-реакции, высшие имеют орудием опосредования знак — слово. Т. е. исходным фактом развития человека является развитие по двум линиям: биологической и культурной. «Личность... имеет более узкий смысл, чем в обычном словоупотреблении. Мы не причисляем сюда всех признаков индивидуальности, отличающих ее от ряда других индивидуальностей, составляющих ее своеобразие... Мы склонны поставить знак равенства между личностью ребенка и его культурным развитием. Личность, таким образом, есть понятие социальное, она охватывает надприродное, историческое в человеке. Она не врожденна, но возникает в процессе культурного развития, поэтому личность есть понятие историческое» [5, с. 315]. Развитие личности всегда происходит в деятельности. Человек в процессе деятельности взаимодействует с окружающим миром, меняет его и меняется сам. Внутренняя деятельность происходит из внешней деятельности путем интериоризации.

Т. е. внутренняя деятельность рассматривается в составе внешней предметной деятельности личности, ее роли в этой внешней деятельности, что выявляет конкретное содержание и строение психики личности. Психические процессы и функции не развиваются самостоятельно и независимо. «Личность развивается как целое... сам характер культурного развития, в отличие от естественного, обуславливает то, что ни память, ни внимание... не могут перейти в процессы общего культурного поведения. Только тогда, когда личность овладевает той или иной формой поведения, она поднимает их на высшую ступень» [5, с. 316]. Овладение той или иной формой поведения у ребенка строится по образцу того, как взрослый овладевает им. Например, первоначально речь необходима для общения с другими, а затем она интериоризируется и становится внутренней речью. Или, сначала овладение поведением происходит во внешнем социальном плане, затем сами функции становятся внутренними. Так в процессе культурного развития формируется личность. И эта личность социальное отраженное понятие. С нарастанием социального опыта растет и зреет личность, самоактуализируется. И чем больше в человеке представлено культурное, тем сильнее выражен процесс овладения миром и собственным поведением, и тем значительнее личность.

Также в основу исследований самоактуализации в отечественной психологии легли положения, высказанные А. Н. Леонтьевым. Он продолжает линию Л. С. Выготского: развитие личности социально детерминировано. И выдвинул, и разработал общепсихологическую концепцию развития личности в деятельности. «Личность не есть целостность, обусловленная генотипически: личность не рождается, личность становится. Личность есть относительно поздний продукт общественно-исторического и онтогенетического развития» [8]. Личностью человек может стать только как субъект общественных отношений, и только в деятельности. Деятельность, это процесс, который порождает психику и связан с развитием. Во время деятельности возникают внутренние противоречия. Мы осваиваем мир и наши представления входят в противоречия, которые порождают психику. Она в свою очередь является очень важной для развития деятельности. Организм, согласно бихевиоризму, реагирует на стимул, воздействие среды, и Леонтьев меняет этот принцип и вводит принцип предметности деятельности, который изменяет позицию субъекта в процессе взаимодействия с объектом. В предметной деятельности выделяются действия и операции. Мы действуем с объектом, оперируем им. Это внешняя деятельность, в процессе интериоризации которой возникают внутренние процессы и выделяются мотив, цель, условия. Таким образом, в структуре личности мотив и деятельность. Деятельность соотносена с мотивационной сферой личности, которая определяет и стимулирует саморазвитие личности.

Если у людей бывают моменты повышенного сознания и интереса, то здесь и происходит самоактуализация. Существенный момент самоактуализации принятие ответственности и честность. Это деятельность ради того, чтобы делать хорошо то, что хочет делать человек. Развитие человека

происходит в мире действительности через различные виды совместной деятельности, взаимодействие и общение с другими людьми. А также через деятельность, направленную на самосовершенствование. Таким образом, самоактуализация означает сознательную целенаправленную деятельность человека в мире действительности для осуществления своих жизненных планов.

Б. Г. Ананьев также тщательно исследовал проблему развития человека. Его теория в большей степени биологична, чем у Выготского, Леонтьева, Рубинштейна. Он рассматривает природные, генетически обусловленные свойства индивида, который в ходе жизни социализируется и приобретает новые свойства личности и субъекта деятельности. Также, как и у коллег, одно из центральных мест в его концепции занимает социальная детерминация личности. Но здесь абсолютное единство биологического и социального, которое проявляется в таких характеристиках человека, как индивид, личность и индивидуальность. Ананьев говорит о связи развития личности с формированием постоянного комплекса социальных связей. Они регулируются нормами и правилами общества. Становление личности определяется посредством различных социальных ситуаций развития и происходит наряду со становлением целостности. Целостность человека проявляется в обладании целей, их осознании и осуществлении. И это целостные системы отношений, установок, мотивов, моральных ценностей и т.д. Они становятся чертами характера, стержневыми целями. Стержневые цели дают жизненную направленность, определяют поведение и деятельность. «Характерным в психологическом отношении для каждой отдельной личности будет лишь такое ее проявление, которое выражает основную жизненную направленность и проявляется в своеобразном для данной личности образе действий. Вот эти качественные особенности человека, выражающиеся в своеобразии его действий, осуществляющих известные жизненные цели (генеральные, стержневые цели жизни) и называются характером» [3, с. 133]. Характер относится к личности, как социальному индивиду. Так происходит развитие личности, постепенно и в процессе деятельности. Следующей ступенью в структуре человека Ананьев обозначил субъекта деятельности. Без деятельности нет способности, а есть только задатки. Субъект деятельности превращает задатки в реальные, действительные способности. Развиваются навыки, знания, умения, в соответствии с особенностями личности, такими как активность, трудолюбие, волевые качества. Овладение способностью есть высшая ступень — индивидуальность. Это неповторимое сочетание особенностей индивида, личности и субъекта деятельности, высший уровень развития всей жизни в целом. Ананьев провел тщательный анализ концепции жизненного пути человека по иерархическому принципу, и рассматривал личность в контексте социальных ситуаций развития.

Деятельность влияет на личность, а личность занимает активную позицию в выборе деятельности. Это положение специально подчеркнул Сергей Леонидович Рубинштейн. В субъективном подходе теории Рубинштейна очень важно соотношение сознания и деятельности. Он приходит к мысли,

что сознание, психика — это процесс, деятельность субъекта, реального индивида. Рубинштейн вводит принцип единства сознания и деятельности. В самом поведении и деятельности человек может раскрыть состав психики. Если для Леонтьева деятельность единственная детерминанта и единственное объяснительное средство при изучении психики, то у Рубинштейна они едины. «Формируясь в деятельности, психика, сознание в деятельности, в поведении и проявляется. Деятельность и сознание — не два в разные стороны обращенных аспекта.

Они образуют органическое целое — не тождество, но единство» [15, с. 26]. Если сознание и деятельность едины, то должна быть связь. Личность есть та точка, где образуется эта связь, основание этой связи. Процесс развития личности также социально-детерминирован и происходит через внешнюю деятельность. Но новообразования, возникающие на каждом этапе развития, зависят не только от социума. Личность активный участник процесса и в любой момент может вмешаться в него. Человек рассматривается как субъект жизни, который имеет индивидуальные особенности психических процессов, свой характер, темперамент. Т. е. Рубинштейн рассматривает личность более широко, чем в деятельностном подходе. Она определяется не только деятельностью, но и потребностями, мотивами, способностями, и конечно, без отрыва от внешнего. Личность, это высший уровень, это не только результат, а одновременно и результат, и предпосылка деятельности. Активность личности отличается от западного понимания. Там активность есть деятельность для достижения цели. У Рубинштейна это способность к деятельности не просто для достижения цели, а для реализации своих желаний в ценных и общественно-значимых формах. Основными формами активности является инициатива и ответственность, необходимые компоненты самоактуализации.

На завершающем этапе своей теории Сергей Леонидович говорит не просто о деятельности, а о жизнедеятельности. Здесь личность в более высоком плане — субъект жизни. Личность как субъект жизни имеет три уровня организации: психический склад, где индивидуальные особенности протекания психических процессов (биология), личностный склад (характер и способности) и жизненный склад. На высшем уровне жизненного склада человек, у которого есть своя позиция, свое отношение к жизни, он активен и умеет ставить задачи, имеет мировоззрение, к которому пришел в результате большой сознательной работы.

О мировоззрении говорит другой отечественный ученый А. Г. Асмолов. В своей работе он определяет мировоззрение так: «...не просто сумма знаний о мире. Мировоззрение представляет собой образ мира, приобретший личностный смысл и составляющий мотивационное ядро индивидуальности личности» [4, с. 27]. Индивидуальность, вместе с Ананьевым, Асмолов определяет, как высшую ступень развития человека. Индивидом рождаются, личностью становятся, а индивидуальность отстаивают. Становление личности происходит в процессе социализации в исторических условиях жизни

человека. Это роли, социальные нормы и правила поведения, умение выстраивать отношения с другими людьми свободного, самостоятельного и ответственного человека. Индивидуальность же есть самоопределение личности, выделенность ее из общества, со своей уникальностью и неповторимостью. Стержневые цели, ценности и мотивы индивидуальности рождаются внутри и приобретают личностный смысл. Развитие психики человека и становление личности для Асмолова тоже происходят в рамках деятельности. Человек интериоризирует в совместной деятельности социальный опыт и экстериоризирует его в творчестве. Здесь выбор и самоопределение в многообразии деятельностей, который происходит в процессе противоречия деятельностей. Человек выбирает вид деятельности, овладевает своим поведением и решает задачи. Если, например, у Леонтьева акцент на объективных обстоятельствах в процессе становления личности, то Асмолов, его ученик, выделяет динамическую смысловую систему, где связи между мотивами, личностными смыслами, установками, поступками. В этой системе жизнь внутри себя самой и относительная автономность.

Позднее интерес исследователей смещается на изучение предельных моментов самоактуализации, когда позитивное решение конфликтной ситуации затруднительно или невозможно, в связи с усвоенными нормами поведения. Развитие личности здесь возможно при нахождении позитивных решений, которые человек должен находить, ставя перед собой сверхзадачи, где высокая степень неопределенности, что требует ориентирования в сложной системе мотивов и личностных смыслов.

Следует выделить важный момент процесса развития личности, самоактуализации человека — образовательное пространство. Потенциальные возможности современного ученика лучше всего проявятся и реализуются при умении автономно, без контроля, и стимуляции организовать свой учебный процесс. Образовательная деятельность, это высший уровень учебного процесса, где необходима самоорганизация. Ученик здесь субъект, имеет мотив и цель, идет развитие. Представить рядового ученика в возрасте ранней юности на уровне образовательной деятельности достаточно сложно. Согласно Ж. Пиаже, знание не усваивается, а создается самим учеником. Отечественные психологи создавали и двигали деятельностный подход в учебном процессе, где будут созданы условия в рамках урока для создания этого знания самими школьниками, поскольку он стимулирует процесс саморазвития и самоактуализацию. Эльконин, Давыдов, Занков, Гальперин. К сожалению, массовое образование может себе позволить лишь уровень научения, в лучшем случае обучения. Но и тут возможны элементы деятельностного подхода, которые будут способствовать развитию и самоактуализации.

Если сравнивать подходы отечественной и гуманистической школ к рассмотрению вопроса самоактуализации, то можно отметить, что некоторые представители отечественной школы (например, А. Г. Асмолов) считают, что гуманисты вырвали человека из мира и рассматривают его как бы самого по себе. Но стоит подчеркнуть, что обе школы имеют здесь общее и не про-

тиворечат в этом друг другу. Скорее дополняют. Разные акценты всех психологических школ связаны с тем, что личность рассматривается с разных сторон, под разными углами.

Если главной аксиомой и отправной точкой гуманистической школы является идея о положительной природе человека изначально, то отечественная школа изучает психику индивида, исходя из его поведения и деятельности. При этом все равно, как показал С. Л. Рубинштейн, не только деятельность влияет на личность, но и личность, имея выбор, занимает активную и инициативную позицию. И продвижение по вертикали пирамиды Маслоу, и достижение акме, возможно при открытости к новым идеям и опыту. Это дает ресурсы и нивелирует многие проблемы. Уже не будет растерянности в области своих смыслов и ценностей, о чем говорилось в начале. Появляется ориентир. Человек приобретает убеждения, интересы, воплощает их и видит, что у него получается, что он, и его чувства и проявления ценны сами по себе. Это увеличивает напряжение, нарушает гомеостаз, человек самоактуализируется, личность развивается.

Развитие, самоактуализация — это процесс. Гуманистические психологи утверждают, что стать полностью самоактуализировавшимся человеком невозможно. Люди имеют потребность в самоактуализации, но это путь длинную в жизнь. Развивающаяся личность закрывает эту потребность и получает удовлетворение жизнью. Но часто человек просто не видит своего потенциала, сомневается и даже боится своих способностей. В большой мере это можно отнести к подростковому и юношескому возрасту. В это время формируется и “дозревает” самооценка. Формирование самооценки представляется тем процессом, который напрямую связан с процессом самоактуализации. Ранее важны были оценки других людей, но взрослея, молодой человек опирается на собственные представления и знания о себе, на свою самооценку. Поэтому очень важно, чтобы она была адекватной. Этот процесс может быть затруднен. Как было отмечено выше, социальное и культурное окружение часто подавляет человека своими нормами. Необходимо отделить от себя чужие проекции, выявить сильные стороны, определить задачи роста. Это ценности самоактуализации: самоподдержка, самопринятие, самоуважение.

Формирование ценностей, свойств личности человека происходит в процессе деятельности, и реализовать себя он может в разных областях. В науке, творчестве, профессиональной деятельности, в спорте. Возьмем за пример спортивную деятельность. Она сегодня очень популярна. Советский и российский психолог Евгений Павлович Ильин дает такое определение спортивной деятельности: «Спорт — это специфический вид человеческой деятельности и в то же время – социальное явление, способствующее поднятию престижа не только отдельных личностей, но и целых общностей, в том числе и государства.... Деятельность спортсменов — это многолетний непрерывный процесс обучения и физического развития...с использованием больших, а порой и предельных, физических нагрузок» [6, с. 19].

Огромные нагрузки ежедневного труда переносятся благодаря существованию сильной мотивации, как устойчивой системы мотивов. Они вызывают активность организма и определяют направленность действия. Такую систему мотивов еще один представитель гуманистической психологии Г. Олпорт назвал высшими мотивами. Они составляют ядро Я и преобразуются в системы ценностей человека. Конечно, система мотивов и ценностей может меняться. Скажем, спортсмен бросает свое дело. Но для спортсмена действующего такое положение вещей недопустимо, поскольку тренировочный процесс базируется на принципах постоянства, на базе высших мотивов. Это постепенный прогресс нагрузки, без которой результата не будет, как бы ни был талантлив спортсмен. Поэтому спортсмен отличается большой силой воли. Также дело обстоит и в других видах деятельности.

Волевое усилие предполагает сознательное регулирование поведения и деятельности, умение преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий. Здесь подавление побуждений и желаний, мешающих и отвлекающих от реализации поставленных задач. Здесь всегда согласованность с определенным интеллектуальным планом, не случайность, а именно осмысленность. Согласно Маслоу, это и будет переход к высшим потребностям, к самоактуализации. В волевом акте всегда будет конфликт мотивов, интересов и ценностей. А в свободе выбора всегда есть тема ответственности. «Каждый раз, когда человек принимает на себя ответственность, он самоактуализируется». [11, с. 10]. Волевое поведение в отличие от произвольного будет обусловлено не актуальными потребностями. Это цели и задачи будущего, поэтому волевые действия мотивацию не меняют.

Воля будет проявляться в таких качествах личности, как настойчивость, целеустремленность, решительность, самостоятельность, самообладание, выдержка, инициативность. Эти качества проявляются как устойчивые черты человека. Спортсмен сталкивается с большим количеством боли, неудачами, травмами, политическими распрями и т.д. При этом, и несмотря на это, должна быть с его стороны полная отдача и любовь к своему виду спорта. Есть масса примеров, в том числе и среди подростков и юношей, когда, испытывая невероятные перегрузки, с травмами, и даже переломами, спортсмен доходил до финиша. Таким образом, профессиональный спортсмен — это “штучный товар”. Поэтому многие сходят с дистанции, и заходят в сферу отрицания необходимости для себя этого вида деятельности. “Зачем мне спорт? Я, ведь не очень-то и хотел.” По А. Маслоу можно ответить так, что самоактуализирующийся человек, это не тот, к которому что-то добавили, а тот, кто в процессе развития ничего не утратил. Т. е. все было заложено, развилось и не утрачено.

Приобретая и развивая более широкие интересы, увлечения, деятельность, юноша стремится вести более самостоятельную жизнь в своей деятельности, где можно проявить те качества, которые возможно не реализуются в обыденной жизни. Он взрослеет. Это одно из новообразований

юношеского возраста — зрелость. Е. П. Ильин говорит: «...у зрелых личностей направленность более заметна (сфокусирована вовне), чем у менее зрелых. У молодых людей, не имеющих в поле зрения никакой цели, возникают большие проблемы...не имея никакой другой мотивации, кроме простейшей и сиюминутной, они не были ни зрелыми, ни счастливыми» [8].

В результате исследования самоактуализации людей юношеского возраста, проведенного авторами в РХГА в 2024 году (студенты колледжа) было выявлено, что 70% человек имеют свою деятельность или даже несколько деятельностей. Но наряду с этим те же цифры отражают отсутствие интереса и вовлеченности в дело, и как следствие наличие неуверенности в себе. Значит стоит обратить внимание на мотивы, ценности, цели, поскольку это необходимые условия процесса самоактуализации. И вовлеченность в свое дело важный показатель развития личности.

Целью исследования было определение сниженных компонентов самоактуализации современных молодых людей для разработки программы развития этих аспектов. И несмотря на наличие у большинства респондентов развивающей деятельности расчеты по критерию Стьюдента показали сниженные компоненты по шкале познавательных потребностей на очень высоком уровне значимости ($p=0,001$). Т. е. этот результат можно распространить на генеральную совокупность. А именно, 44% испытуемых показали низкий результат, 40% средний результат, который определен как норма, и только 16% имеют высокий результат. Познавательные потребности в контексте теории Маслоу отражают желание человека расширить свои знания, углубиться в изучение нового, развивать себя. Здесь присутствует интерес, здесь вовлеченность в дело. Ведь то, что известно не вызывает вопросов, и не представляет интереса в нужном смысле. А, как сказано было выше, самоактуализирующийся человек самозабвенно предан какому-то делу.

Проблема самоактуализации очень важна для юношей. Они стоят на пороге выхода в большую жизнь. Необходимо осознание жизненных целей, стремление к ним, проявление себя в разных сферах. Ответить на вопрос «кто я?», «зачем я в этой жизни?», «какие у меня интересы?», «что ближе к сердцу?». Искать, не бояться ошибок, развивать свои качества. Роджерс говорит: «За проблемной ситуацией, на которую он (клиент) жалуется, за проблемами с учебной...за проблемой своего неконтролируемого или странного поведения, пугающих чувств скрывается то, что составляет истинный предмет его стремлений. Мне кажется, что в глубине души каждый человек спрашивает: “Кто я на самом деле? Как я могу соприкоснуться со своим подлинным Я, которое лежит в основе моего поверхностного поведения? Как мне стать самим собой?”» [14, с. 32]. Таким образом, актуально выявление личностной ориентации человека, в зависимости от его ценностей, и его потенциал. Это поможет решить кризис между идентичностью и ролевой неопределенностью положительно и верно соотносить себя со взрослым миром.

Важно отметить, что немалая часть респондентов проведенного исследования по данной теме, просили дать обратную связь, и в ответ писали слова

благодарности. Они говорили, что было трудно, но интересно. А самое главное — были слова, что это заставило их задуматься! Включается рефлексия, необходимая для удовлетворения познавательной потребности. Были испытуемые, которые ничего не отвечали, но сам факт, что они попросили обратную связь является хорошим показателем. В любом случае, большая половина (54% испытуемых) попросили обратную связь, а значит даже само исследование самоактуализации, этот небольшой акт, может запустить или продолжать реализацию этого процесса.

В заключение важно отметить, что некорректно будет утверждение, что самоактуализирующиеся люди совершенны. Они не стремятся к совершенству. Они также подвержены неконструктивным и бесполезным привычкам. Они могут быть раздражительны и упрямы, могут иметь чувство тревоги и сомнения на свой счет, и т. д. Главное, что они свободны в своих проявлениях. Т. е. они автономны и уверены в себе, способны отказаться от иллюзий, максимально используя свои способности. Разница между стремлением к совершенству и самоактуализацией, это выбор «быть», а не «казаться», где наградой станет удовлетворенность жизнью.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология. М: Издательский центр «Академия», 1999
2. Алешина Ю. Е., Гозман Л. Я., Загика М. В. Самоактуализационный тест. Психология. Пермь. [Электронный ресурс]: URL: <http://www.psychology-perm.ru/T40.htm>
3. Ананьев Б. Г. Очерки психологии. Л: Лениздат, 1945
4. Асмолов А. Г. Психология личности. Культурно-историческое понимание развития человека: [Электронный ресурс]: URL: https://bookap.info/book/asmolov_psihologiya_lichnosti_kulturno_istoricheskoe_ponimanie_razvitiya_cheloveka/g12.shtml
5. Выготский Л. С. Собрание сочинений в 6 т.: Т3: Проблемы развития психики. М: Педагогика
6. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб: Питер, 2008
7. Кон И. С. Психология ранней юности. М: 1982
8. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность: Глава 5: Деятельность и личность. [Электронный ресурс]: URL: <https://www.psychology-online.net/articles/doc-1020.html>;
9. Маслоу А. Х. Дальние пределы человеческой психики. СПб: Евразия, 1999
10. Маслоу А. Х. Мотивация и личность. СПб: Питер
11. Маслоу А. Х. Самоактуализированные люди — исследование психологического здоровья. [Электронный ресурс]: URL: <https://www.rulit.me/books/samoaktualizirovnyyud-issledovanie-psihologicheskogo-zdorovya-read-143499-1.html>

12. Олпорт Г. У. Становление личности. Избранные труды. М: Смысл, 2002
13. Поливанова К. Н. Психология возрастных кризисов. Учебное пособие для вузов. М.: «Академия», 2000
14. Роджерс К. Р. Становление личности. [Электронный ресурс]: URL: https://bookap.info/klasik/rodzhers_o_stanovlenii_lichnostyu/g32.shtml
15. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии в 2 т: Т1. М: Педагогика, 1989
16. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии в 2 т: Т2. М: Педагогика, 1989
17. Фрейджер Р. / Фэйдимен Д. Теории личности. Карл Роджерс и перспектива центрированности на человеке. [Электронный ресурс]: URL: <https://bookap.info/genpsy/terlich/gl139.shtml>

Замолоцкая Анна Александровна,

РХГА им Ф. М. Достоевского
sebikovaa@gmail.com

Энгельке Марина Марковна,

старший преподаватель РХГА им. Ф. М. Достоевского,
marina.engelke@gmail.com

МЕТОД ФОТОТЕРАПИИ КАК ИНСТРУМЕНТ ПЕРЕДАЧИ ЦЕННОСТЕЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ

Аннотация. В условиях социальных трансформаций и роста психологической нестабильности возрастает потребность в инструментах, способствующих укреплению идентичности и осмыслению личных и культурных ценностей. Одним из таких инструментов является фототерапия — метод, использующий личные и символические фотографии для психоэмоциональной поддержки. В докладе рассматривается потенциал фототерапии как средства передачи межпоколенческих и индивидуальных ценностей, а также укрепления устойчивой идентичности. Представлены результаты опроса, выявившего отношение респондентов к фотографии как к ресурсу памяти, связи с прошлым и эмоциональной опоры. Анализ подтверждает значение визуальных образов в личностной рефлексии и показывает возможности интеграции фототерапии в практики психологической поддержки и культурного самоопределения.

Ключевые слова: фототерапия, идентичность, ценности, преемственность, поддержка, самоопределение.

Zamolotskaya A. A., Engelke M. M.

*PHOTOTHERAPY AS A MEANS OF CONVEYING VALUES AND PROVIDING
PSYCHOLOGICAL SUPPORT*

Annotation. In the context of ongoing social transformations and rising psychological instability, there is an increasing demand for tools that support identity formation and foster reflection on personal and cultural values. One such tool is phototherapy — a method that employs personal and symbolic photographs to provide psycho-emotional support. This paper explores the potential of phototherapy as a means of transmitting both intergenerational and individual values, as well as strengthening a stable personal identity. The study presents survey data that highlight participants' perceptions of photography as a resource for memory preservation, connection with the past, and emotional support. The analysis confirms the meaningful role of visual imagery in personal reflection and illustrates the potential for integrating phototherapy into psychological support practices and processes of cultural self-determination.

Keywords: phototherapy, identity, values, continuity, support, self-determination.

Современное общество переживает период интенсивных социокультурных трансформаций, вызванных стремительным развитием цифровых технологий и массовой визуализацией всех сфер жизни. Визуальная культура становится доминирующей формой восприятия и общения, вытесняя традиционные вербальные форматы и формируя новый тип мышления и поведения. Визуальные образы не только представляют действительность, но и активно формируют её, выступая инструментом формирования идентичности, ценностных ориентаций и межличностных отношений [5, с. 125-129; 18; 20]. Старшее поколение, чья ценностная система формировалась до цифровой эры, сталкивается с трудностями включения в визуальное информационное пространство. Это обостряет межпоколенческие различия, требует переосмысления форм и методов культурной коммуникации [20, с. 60-65].

Одновременно с этим наблюдается рост потребности в психоземotionalной поддержке, связанный с ускорением жизненных процессов, социальной нестабильностью, фрагментарностью знаний и снижением качества межличностных контактов [6; 10, с. 6-10; 21]. Особую значимость в таких условиях приобретает психологическая устойчивость личности и её способность к смыслообразованию. Один из действенных способов объединить зрительное восприятие и эмоциональные реакции — это метод фототерапии. Он помогает актуализировать и переосмыслить личные смыслы через работу с изображениями, особенно с личными или архивными фотографиями [1; 16, с. 61-65].

Фототерапевтические практики, соединяющие визуальную культуру, эмоциональную рефлексию и культурную идентичность, способствуют восстановлению внутренней целостности, укреплению психологической устойчивости и формированию доверительных отношений между поколениями [1; 21, с. 113-117]. В условиях современной социальной динамики, характеризующейся высокой степенью неопределенности и непредсказуемости, сохранение индивидуальной идентичности и поддержание внутренней устойчивости приобретают первостепенное значение.

Изучение визуальных практик, таких как фототерапия, помогает раскрыть скрытые процессы создания смысла и формирования ценностей, которые определяют выбор моделей поведения как отдельных людей, так и общества в целом [14, с. 184-187; 23]. В данной статье фототерапия рассматривается не только как способ психотерапии, но и как инструмент культурной преемственности и смысловой трансляции в условиях цифровой визуальной среды». Целью данной статьи является рассмотрение фототерапии как метода, способствующего передаче ценностных установок и оказанию психологической поддержки личности. Внимание уделяется как теоретическим аспектам метода, так и результатам авторского эмпирического исследования, направленного на изучение отношения к фотографии как к средству самовыражения, сохранения памяти и эмоциональной опоры. Особое значение придается анализу потенциала фототерапии в контексте формирования устойчивой культурной идентичности и межпоколенческой преемственности, что становится особенно актуальным в условиях современных социальных трансформаций и поиска цивилизационного вектора развития.

Чтобы глубже понять, на каких принципах основан этот подход, обратимся к теоретическим основам фототерапии. Дж. Вайзер, одна из основателей фототерапии, выделяет три направления в этой области: фототерапию, терапевтическую фотографию и фотоарттерапию [23]. А. С. Агалакова отмечает, что фотография может выступать эффективным инструментом в работе практического психолога, позволяя не только фиксировать переживания клиента, но и организовывать последующее обсуждение изображений в терапевтической сессии [2, с. 44-51]. А. И. Копытин предлагает использовать фотографии как средство коррекции психологических проблем и гармонизации личности. Он описывает два основных режима работы: взаимодействие с уже готовыми фотографиями и процесс создания снимков самим клиентом на заданную тему. Основное содержание метода заключается в восприятии или создании фотографических образов с последующим их обсуждением и включением различных творческих техник [11; 12, с. 10]. Фототерапия активно применяется в работе с детьми, подростками и семьями. При анализе семейных фотографий человек вновь переживает эмоции момента съёмки, что помогает понять динамику семейных отношений, роли и позиции членов семьи, а также актуализировать семейные нормы и ценности. Совместный просмотр и обсуждение снимков со специалистом усиливает взаимодействие и способствует более глубокому осознанию проблем [3, с. 113-116]. А. И. Копытин выделяет следующие функции фототерапии [11; 12, с. 10]:

1. Фокусирующая (актуализирующая);
2. Стимулирующая;
3. Организующая;
4. Обьективирующая;
5. Функция отражения динамики;
6. Смыслообразующая;

7. Деконструирующая;
8. Рефрейминга;
9. Удерживающая (контейнирующая);
10. Экспрессивно-катарсическая;
11. Защитная.

Фототерапия выполняет широкий спектр функций, позволяя людям не только пережить и переосмыслить события прошлого, но и актуализировать свои ценностные ориентиры, выявить внутренние конфликты и найти новые ресурсы для личностного роста.

Рассмотрим фототерапию как средство межпоколенческого взаимодействия и осмысления ценностей. В последние годы фототерапия активно применяется не только в индивидуальной психологической практике, но и в контексте межпоколенческого взаимодействия, как эффективный инструмент передачи жизненных ценностей и смыслов. В исследовании Т. А. Шмелёвой рассматривались возможности фототерапии в укреплении эмоциональной связи между поколениями и осознании ими общих ценностей. В ходе работы с семейными фотографиями (альбомами, фотопроектами «Моя история») было выявлено, что такая форма взаимодействия способствует актуализации и передаче значимых семейных традиций и ценностных ориентаций от старшего поколения к младшему. У подростков формировалась более устойчивая система смыслов и повышение уровня доверия к старшим членам семьи [19, с. 67-69]. Н. И. Гаранина использовала фототерапевтические методы в работе с пожилыми людьми в рамках программ психологической поддержки и профилактики возрастной депрессии. Исследование показало, что работа с личными фотографиями позволяет участникам восстановить чувство целостности своей жизни, осознать значимость пройденного жизненного пути и укрепить позитивное отношение к себе и к своему опыту [8, с. 112-114]. М. С. Андреева рассматривала фототерапию как способ налаживания межпоколенческого диалога. В её исследовании молодые люди и пожилые участники совместно создавали фотопроекты на основе архивных семейных снимков. Такой подход позволял восстановить утраченную преемственность, укрепить чувство идентичности у молодежи и повысить ощущение социальной включённости у представителей старшего поколения [4, с. 89-91]. Особый интерес представляет работа Н. В. Медведевой и О. Ю. Чернышёвой, в которой исследуется влияние фототерапии на осознание и трансляцию ценностей взрослыми участниками в контексте индивидуального консультирования. Выявлено, что осмысленное взаимодействие с образами, отражающими ключевые этапы биографии, способствует прояснению личных жизненных приоритетов, актуализации внутренних ресурсов и ценностного фундамента личности [15, с. 44-45].

Таким образом фототерапия представляет собой не только средство работы с эмоциональными состояниями, но и мощный инструмент смыслообразования, формирования идентичности и межпоколенческой коммуникации. Фотография как средство самоидентификации и коммуникации

играет особую роль в разных возрастных группах. Для детей и подростков фотография служит способом самовыражения, отражая их переживания и взгляды на мир. Использование автопортретов в фототерапии помогает подросткам понять свою идентичность и сформировать более чёткое представление о себе и своем месте в обществе [23, с. 10]. Для взрослых и зрелых людей фотографии становятся не только воспоминанием о прошлом, но и важным инструментом переосмысления ценностей, установок и отношений с окружающим миром. Работа с семейными фотографиями помогает не только сохранить память о совместных событиях, но и активно осознавать семейные традиции и ценности, которые формируют поведение и межличностные отношения. В старшем возрасте фотографии часто становятся средствами рефлексии и самопознания, позволяя осознать изменения в восприятии себя и своих отношений с близкими [23].

Для оценки значимости фотографии в жизни современного человека и выявления её потенциала на практике, было проведено эмпирическое исследование с использованием авторского опросника «Отношение к фотографии». Его целью стало изучение отношения к фотографии в повседневной жизни и определение её потенциала как инструмента. В исследовании приняли участие 53 человека в возрасте от 18 до 60 лет и старше. Опросник включал 21 вопрос, охватывающий следующие аспекты: частота фотографирования, мотивы создания снимков, восприятие собственного образа на фотографиях, значимость личных и семейных архивов, участие в фотосессиях и визуальных практиках, а также влияние фотографий на самооценку, эмоциональное состояние и мотивацию. Анализ полученных данных осуществлялся с применением как количественных, так и качественных методов. Закрытые вопросы были обработаны методами частотного анализа, тогда как ответы на открытые вопросы анализировались тематически, что позволило выявить основные смысловые акценты. Среди них: фотография как средство сохранения памяти, как форма визуального самовыражения, как источник эмоциональной поддержки, а также как носитель символических и ценностных ориентиров. В данной статье подробно представлены те результаты опроса, которые непосредственно связаны с фотографией как ресурсом в передаче жизненных смыслов, укреплении идентичности и обеспечении психоэмоциональной устойчивости.

Представим отдельные результаты, наиболее показательным образом иллюстрирующие отношение участников к фотографии как к ресурсу внутренней поддержки и трансляции ценностей. Один из ключевых вопросов опроса касался частоты фотографирования — он позволил оценить уровень вовлечённости респондентов в визуальные практики. Большинство участников отметили, что фотографируют ежедневно (32%) или еженедельно (38%), что свидетельствует о глубокой интеграции фотографии в повседневную жизнь и формировании устойчивой привычки к фиксации личного опыта. Подобная вовлечённость может рассматриваться как потенциальная готовность к использованию фототерапевтических методов: регулярная

фиксация образов часто становится инструментом саморефлексии, эмоциональной стабилизации, осознания смысла происходящего. Умеренный интерес (9%) наблюдается у тех, кто фотографирует ежемесячно — чаще всего по поводу значимых событий, праздников, путешествий. Эти респонденты сохраняют эмоциональную связь с визуальными образами, даже если не прибегают к ним регулярно. Низкую вовлечённость (17%) демонстрируют те, кто фотографирует редко или никогда. Это может свидетельствовать о дистанцированности от визуального самовыражения либо о внутреннем дискомфорте, связанном с визуализацией собственного образа. Именно такая группа участников может стать особенно важной в рамках фототерапии, так как работа с личными изображениями в безопасной обстановке способна постепенно снижать тревожность и повышать принятие себя.

Фотография прочно встроена в повседневную жизнь большинства участников, что подтверждает её потенциал как инструмента психотерапевтической и консультативной практики. Частота фотографирования отражает степень открытости к визуальному самовыражению и формирует основу для использования фототерапии в работе с ценностями, самооценкой и межпоколенческими связями.

На вопрос: какое значение имеют фотографии в вашей жизни? Анализ ответов показал, что для подавляющего большинства респондентов основным смыслом фотографий является сохранение воспоминаний. Эта категория упоминается практически во всех ответах и выступает как ключевая функция фотографии в личной и семейной жизни. Кроме того, значительное количество участников отметили значение фотографий как способа поделиться моментами своей жизни с другими, выразить индивидуальность и реализовать творческий потенциал через самовыражение.

Храните ли вы семейные альбомы? Высокая степень вовлечённости. Почти треть участников (30,2%) не только хранят, но и активно пополняют семейные фотоальбомы, что говорит об осознанном сохранении визуальной семейной памяти и может свидетельствовать о выраженном чувстве привязанности, укоренённости и ценности семейной идентичности. Наличие архивов, при низкой активности. Ещё 32,1% хранят альбомы, но не пополняют их. Это может указывать на пассивное отношение к визуальной семейной истории, либо на смену приоритетов (например, переход на цифровые носители). Формальное знание о наличии альбомов: ответ «Знаю, что где-то лежат» (22,6%) может свидетельствовать о снижении интереса или отсутствии традиции семейного пересмотра фотографий. Здесь возможно отчуждение от родовых ценностей и слабая визуальная связь с прошлым. Опосредованное участие: ответ «Видел(а) у родственников» (15,1%) говорит о том, что у респондента нет собственного альбома, но он знаком с этим явлением через родственников. Это может отражать индивидуальные или социально-культурные различия, например, молодёжные установки, цифровую трансформацию или нарушения семейной преемственности. Большинство опрошенных (62,3%) признают наличие семейных фотоархивов и, в разной

степени, вовлечены в их поддержание. Особенно значим тот факт, что почти треть респондентов (30,2%) активно пополняют альбомы, это показывает то, что семейная фотография сохраняет функцию трансляции ценностей и может служить ресурсом психологической поддержки. При этом 37,7% демонстрируют более дистанцированное отношение, что требует внимания в контексте фототерапии: работа с семейными архивами может стать эффективным инструментом возвращения к корням, осознания собственной истории и укрепления идентичности.

Ведёте ли вы свой личный фотоархив? Большинство респондентов (64,7%) ведут личный фотоархив. Это может свидетельствовать о высокой значимости фотографий в их жизни, стремлении сохранять личные воспоминания и потребности фиксировать значимые события, переживания и этапы жизни. Это делает фотографию инструментом личной истории и саморефлексии, а личный архив — своего рода «визуальным дневником», который можно использовать в рамках фототерапии. Остальные 35,3% не ведут личный фотоархив, что может говорить о низкой потребности в визуальной фиксации себя и своей жизни, возможных затруднениях с принятием своего образа, отсутствии привычки к сохранению личных историй в визуальном формате. Для таких участников фототерапия может быть новым опытом, который поможет развить внимание к себе, создать основу для идентичности и самооценки через образы.

На вопрос о цели создания семейных архивов? Доминирующая функция — сохранение истории семьи (34%), подчёркивает высокую значимость семейного архива как инструмента идентификации, преемственности и символической опоры. Архив воспринимается как носитель памяти, традиций и опыта. Передача воспоминаний будущим поколениям (17%) и связь с прошлыми поколениями (18,9%) почти равнозначны. Это говорит о двунаправленной временной функции фотоархива. В будущее — для продолжения культурных и семейных ценностей, в прошлое — для восстановления связи с родом и укрепления корней. Практическая ценность архивов также выражена: сохранение документов и фото (11,3%). Информация о предках (5,7%) Это говорит о функциональном аспекте архива — не только эмоциональном, но и познавательном. Личностные и эмоциональные мотивы (радость, ностальгия, чувство хранителя) встречаются реже, но указывают на возможный терапевтический потенциал — именно такие переживания могут быть задействованы в фототерапии.

Семейные архивы выполняют многофункциональную роль, но центральной ценностью, по мнению респондентов, остаётся сохранение истории семьи и обеспечение преемственности поколений. Архив — это важный инструмент в методах фототерапии. Он помогает восстановить личную и семейную идентичность, укрепить связи между поколениями и сформировать устойчивую систему личных ценностей. Фототерапия, основанная на семейных фотографиях и архивах, может эффективно поддерживать человека в трудные моменты, а также передавать позитивные смыслы и опыт будущим поколениям.

Как часто вы обращаетесь к своим фотографиям для поддержки и вдохновения? Преобладающая категория — «Иногда» (41,5%). Это означает, что почти половина опрошенных прибегает к фотографиям как источнику поддержки в определённых эмоциональных состояниях или жизненных ситуациях, но это не является регулярной практикой. Группа «Часто» и «Очень часто» составляют вместе 24,5%. Почти четверть участников регулярно использует личные фотографии как ресурс эмоциональной опоры, что подтверждает терапевтический потенциал визуальных образов в поддержании психологической устойчивости и мотивации. Треть респондентов (группа «Редко» и «Никогда», вместе 33,9%) либо не придают фотографиям внутреннего значения, либо не осознают их поддерживающего воздействия. Это может быть связано с отсутствием привычки к рефлексии через визуальные образы или личным или культурным фоном, где фотоархивы не имеют эмоциональной нагрузки. Результаты показывают, что значительная часть респондентов (более 65%) обращается к фотографиям с целью эмоциональной поддержки хотя бы эпизодически, а для четверти — это регулярный инструмент вдохновения. Это подтверждает, что метод фототерапии может быть особенно эффективным, если строится на индивидуальной фотоистории и эмоциональной связи человека с визуальным контентом. Таким образом, личные фотографии являются потенциальным ресурсом для саморефлексии, восстановления, поддержки и трансляции ценностей, что делает их важным элементом в психологической практике и семейной культуре.

Какие эмоции вы испытываете, когда вас фотографируют? Наибольшая доля респондентов (51%) указывает на эмоции интереса и любопытства, что может свидетельствовать о позитивной вовлечённости, открытости к опыту самонаблюдения и визуального самовыражения. Эти участники потенциально открыты к фототерапевтическим практикам, где важна исследовательская позиция к себе. 30% испытуемых испытывают тревогу и напряжение, что демонстрирует неуверенность, дискомфорт или возможную уязвимость в момент фиксации собственного образа. Это важно учитывать при фототерапевтической работе: требуется создание безопасной атмосферы, постепенная работа с самооценкой и образом «Я». Радость и вдохновение (11%), и спокойствие/умиротворение (7,6%) фиксируют эмоционально-позитивное восприятие фотофиксации, что может говорить о гармонии между восприятием себя и внешней подачей образа, готовности к открытой визуальной коммуникации. Эмоциональные реакции на процесс фотографирования варьируются от открытого интереса до тревожности, что подтверждает потенциал метода фототерапии как инструмента исследования личностных установок, самооценки и отношения к собственному образу.

Ведёте ли вы свой личный фотоархив? Большинство респондентов (64,7%) ведут личный фотоархив, что свидетельствует о высокой значимости фотографий в их жизни. Они стремятся сохранять личные воспоминания и фиксировать значимые события, переживания и этапы своей жизни. Фотография для них становится инструментом личной истории и самореф-

лексии, а личный архив — «визуальным дневником», который можно использовать в фототерапии. Остальные 35,3% не ведут личный фотоархив. Это может указывать на низкую потребность в визуальной фиксации себя и своей жизни, возможные затруднения с принятием своего образа или отсутствие привычки сохранять личные истории в визуальном формате. Для таких участников фототерапия может стать новым опытом, который поможет им развить внимание к себе, создать основу для идентичности и самооценки через образы. Наличие личного фотоархива у большинства участников подтверждает, что фотография воспринимается не только как визуальный документ, но и как носитель индивидуальной ценности, памяти и эмоций. Метод фототерапии, опираясь на такие личные архивы, может эффективно использовать ресурс образов как основу для восстановления самооценки, исследования идентичности и межпоколенческого диалога. Для тех, кто не ведёт архив, фототерапия открывает возможность начать создавать «историю себя», формируя устойчивость и поддержку через визуальные образы.

При подсчете общего уровня отношения к фотографии опросник показал, что более половины респондентов демонстрируют положительное отношение к фотографии, которое может быть классифицировано как высокое или выше среднего 52%. Средний уровень 38%, ниже среднего 10%.

Эмпирическое исследование подтвердило, что фотография занимает значимое место в жизни современных людей и выполняет многоуровневые функции — от документальной до эмоционально-символической. Высокая частота фотографирования, наличие личных и семейных архивов, а также эмоциональная вовлечённость в работу с визуальными образами свидетельствуют о том, что фотография может служить эффективным инструментом психотерапевтической работы. Она помогает укрепить самооценку, исследовать образ «Я», семейные сценарии и транслировать ценности, а также восстанавливать связи между поколениями. Метод фототерапии опирается на привычку взаимодействия с изображениями, легко интегрируется в повседневность и не требует дополнительных ресурсов, но способен глубоко задействовать личностные смыслы. Визуальные образы обладают высоким ресурсным потенциалом, способствуют эмоциональной регуляции и могут быть опорой в кризисные периоды. Фототерапия на основе личных и семейных фотографий представляет собой доступный, мягкий и глубоко личностный подход к оказанию психологической поддержки и трансляции устойчивых, значимых ценностей в условиях стремительных изменений современного мира. Её можно внедрить в программы школьного воспитания, социального сопровождения пожилых людей и психотерапевтические практики семейных психологов.

Проведенное теоретико-эмпирическое исследование показало, что метод фототерапии является эффективным инструментом психологической поддержки, формирования идентичности и передачи ценностей в условиях современной визуальной культуры. Она способствует осмыслению личного опыта, укреплению связи с прошлым и созданию межпоколенческого диалога.

Визуальные практики, включая работу с фотографиями, играют ключевую роль в сохранении памяти, выражении индивидуальности и укреплении эмоциональной устойчивости. Фототерапия демонстрирует потенциал в индивидуальной и групповой работе, особенно в возрастной, семейной и межпоколенческой психотерапии. Она помогает людям глубже осознать свои ценности, выявить скрытые ресурсы и укрепить внутреннюю устойчивость. В условиях социальной нестабильности и изменений в формах коммуникации фототерапия становится важным инструментом, поддерживающим человека в самопознании и поиске смысла. Интеграция фототерапии в психологическую практику, образовательные и культурные проекты способствует укреплению идентичности, осмыслению ценностей и гармонизации межпоколенческих отношений. Визуальные образы помогают людям лучше понять себя, восстановить связь с личной и коллективной историей, а также адаптироваться к быстро меняющемуся миру.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агалакова А. С. Фотография как инструмент работы практического психолога // Вестник Омского университета. Серия «Психология». — 2020. — № 2. — С. 44–51. — DOI: 10.24147/2410-6364.2020.2.44-51.
2. Андреева М. С. Фототерапия как средство межпоколенческого диалога и профилактики социальной изоляции пожилых людей // Психология и общество. — 2017. — № 3. — С. 89–91.
3. Бойко Н. В. Визуальная терапия как практика идентичности // Культура и искусство. — 2020. — № 8. — С. 113–117. — DOI: 10.7256/2454-0625.2020.8.33438.
4. Буянова А. Е. Арт-терапевтические техники в социальной работе с семьей и детьми (на примере фототерапии и монотипии) // Социология в современном мире: наука, образование, творчество. — 2016. — № 8–2. — С. 113–116. — EDN WMZWBH.
5. Гаранина Н. И. Использование фототерапии для восстановления личностной целостности у пожилых людей // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. — 2018. — № 48. — С. 112–114.
6. Гречаник Е. А. Постковидный синдром: психологическая помощь и поддержка // Вестник практической психологии образования. — 2021. — № 4. — С. 6–10.
7. Дженкинс Г. Визуальная культура: от образа к символу // Культура визуального: хрестоматия. — М.: Академический проект, 2013. — С. 125–129.
8. Карпенко Л. А., Лепешинская И. А. Цифровая депривация: особенности эмоционального состояния молодежи в условиях дистанционного обучения // Современные научные исследования и инновации. — 2021. — № 1. — С. 6–10.

9. Копытин А. И. Фототерапия: Использование фотографии в психологической практике. — М.: Когнито-Центр, 2006. — 192 с.
10. Копытин А. И. Тренинг по фототерапии. — СПб.: Речь, 2003. — 176 с.
11. Медведева Н. В., Чернышёва О. Ю. Фототерапия как способ смыслообразования у взрослых в условиях кризисных изменений // Научный диалог. — 2020. — № 12 (108). — С. 44–45.
12. Савчук В. В. Визуальное мышление: фотография как способ культуры // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 6: Философия. Культурология. Политология. — 2021. — Т. 37, вып. 1. — С. 61–65. — DOI: 10.21638/spbu06.2021.106.
13. Симбирцева Н. А. Визуальное в современной культуре: к вопросу о визуальной грамотности // Вестник Вятского государственного гуманитарного университета. — 2020. — № 3 (6). — С. 60–65.
14. Тюнькина Т. Психологическое сопровождение личности в условиях цифровизации: вызовы и решения // Психологическая безопасность в образовании. — 2021. — № 2. — С. 113–117.
15. Тоффлер Э. Третья волна. — М.: АСТ, 2004. — 781 с. — ISBN: 5-17-024460-1.
16. Усманова А. И. К визуальной культуре: субъективность и идентичность в условиях позднего капитализма // Логос. — 2010. — № 5 (77). — С. 60–65.
17. Weiser J. PhotoTherapy Techniques: Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums. — Vancouver: PhotoTherapy Centre, 2004. — ISBN: 978-0968519906.
18. Zelizer B. About to Die: How News Images Move the Public. — Oxford: Oxford University Press, 2010. — ISBN: 978-0199770551.
19. Zembylas M. The Emotional Politics of Teaching and Learning. — New York: Routledge, 2007. — ISBN: 978-1402067152.

Мартишевская Яна Станиславовна,
РХГА им Ф. М. Достоевского
martishevskaya.elena@gmail.com

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА ПРИКЛАДНОГО АНАЛИЗА ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С АУТИЗМОМ В РАБОТЕ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ВЕРБАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ И ФРАЗОВОЙ РЕЧИ

Аннотация. На сегодняшний день одной из важнейших проблем специального и инклюзивного образования продолжает оставаться организация комплексного и системного сопровождения детей с аутистическими расстройствами, а также разработка и внедрение новых эффективных форм коррекционного воздействия. Данное обстоятельство обусловлено постоянным увеличением диагностирования этого нарушения в детской популяции, с одной стороны, и расширением возможностей по обучению и интеграции таких детей в общество, с другой. Изучением вопросов, связанных с формированием тех или иных навыков у детей с РАС путём прикладного анализа поведения и доказательством того, что они протекают наиболее успешно при использовании метода ПАП занимались Р. Шрамм, Джон О. Купер, Тимоти Э. Херон, Уильям Л. Хьюард, Мэри Линч Барбара и др. Современные исследователи такие как Ш. Коэн, О. В. Мелешкевич, Ю. М. Эрц, Е. Л. Григоренко считают, что на данный момент прикладной анализ поведения является одним из наиболее активно применяемых подходов во многих странах мира. Кроме того, это единственный подход, эффективность которого доказана в научных исследованиях. Так как количество детей с РАС, нуждающихся в особых условиях формирования социально-значимых навыков, в числе которых формирование вербального поведения и фразовой речи, растёт с каждым годом, необходимо создать все условия для их реализации. Следовательно, формирование вербального поведения и фразовой речи у детей с РАС методом ПАП — это актуальная и социально значимая проблема.

Ключевые слова: метод прикладного анализа, расстройство аутистического спектра, вербальное поведение, фразовая речь, анализ поведения, коррекционное воздействие.

Martishevskaya Y. S.

USE OF THE METHOD OF APPLIED BEHAVIOR ANALYSIS OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN WITH AUTISM IN THE WORK ON THE FORMATION OF VERBAL BEHAVIOR AND PHRASAL SPEECH

Annotation. Today, one of the most important problems of special and inclusive education continues to be the organization of comprehensive and systemic support for children with autism spectrum disorders, as well as the development and implementation of new effective forms of correctional intervention. This circumstance is due to the constant increase in the diagnosis of this disorder in the child population, on the one hand, and the expansion of opportunities for training and integrating such children into society, on the other. R. Schramm, John O. Cooper, Timothy E. Heron, William L. Huard, Mary Lynch Barbara and others studied issues related to the formation of certain skills in children with ASD through applied behavior analysis and proved that they proceed most successfully when using the PAP method. Modern researchers such as Sh. Cohen, O. V. Meleshkevich, Yu. M. Erts, E. L. Grigorenko believe that at the moment, applied behavior analysis is one of the most actively used approaches in many countries of the world. In addition, this is the only approach whose effectiveness has been proven in scientific research. Since the number of children with ASD who need special conditions for the formation of socially significant skills, including the formation of verbal behavior and phrasal speech, is growing every year, it is necessary to create all the conditions for their implementation. Consequently, the formation of verbal behavior and phrasal speech in children with ASD using the PAP method is a relevant and socially significant problem.

Keywords: applied analysis method, autism spectrum disorder, verbal behavior, phrasal speech, behavior analysis, corrective action.

Расстройства аутистического спектра (РАС) представляют собой целый спектр состояний, для которых характерен ряд трудностей с социальным взаимодействием. К особенностям РАС также относятся нетипичные модели действий и поведения, например, трудности с переходом от одного вида деятельности к другому, сосредоточенность на деталях и нестандартные реакции на внешние стимулы.

Расстройства аутистического спектра входят в большую группу, которая называется «расстройствами психологического (психического) развития». Это значит, что, проявляясь еще в детстве, эти расстройства затем сопровождают человека всю жизнь, постепенно изменяются и не излечимы. РАС влияет на способности ребенка к общению и взаимодействию в разных жизненных, в том числе учебных, ситуациях.

Диагноз аутизма у ребенка ставят обычно до трех лет, основываясь на уровне ряда интеллектуальных способностей. У ребенка прослеживаются трудности с адаптацией, общением, поэтому им необходима поддержка и опора в лице родителей.

Исследователи отмечают, что дети с РАС способны устанавливать причинно-следственные связи, обобщать полученную информацию, но не каждый из них способен применять эти навыки на практике, в жизни.

Обучение у детей с РАС также сопровождается проблемами: они не активны, невнимательны, базовые навыки в ходе обучения усваиваются с трудом.

Отметим, что особенности психологического развития детей младших классов, как в детской психологии, так и педагогике, занимают центральное положение. В работе с детьми с особенностями интеллектуального развития важно учитывать вышеупомянутые психологические особенности, чтобы выстроить программу обучения и воспитания грамотно.

Границы младшего школьного возраста определяются от 6-7 лет до 10-11 лет. В свою очередь принятая на данный момент система образования, теория психического развития и психологическая возрастная периодизация (Эльконин Д. Б., Выготский Л. С.) — определяют психологические характеристики данного возраста.

Рассмотрим характерные черты поведения детей с РАС в младшем школьном возрасте, существует ряд критериев:

- Слабая потребность в построении контактов с окружающими или полное ее отсутствие;
- Отстраненность от внешнего мира;
- Аффективная блокада. Слабая эмоциональная реакция в сторону близких, возможно полное безразличие к ним;
- Отсутствие дифференциации одушевленных и неодушевленных предметов, из чего может следовать агрессивное поведение;
- Самоповреждение;
- Заторможенная реакция на зрительные и слуховые раздражители. В данном аспекте важно отметить, что слабая реакция ошибочна, так как аутизм напротив предполагает высокую чувствительность;
- Тенденция к постоянству окружающей обстановки. Изменение положения предметов оказывает стрессовое влияние на психику;
- Неофобия, страх нового;
- Поведение однообразно, преобладают стереотипные движения, например, перебирание пальцев, сгибание и разгибание конечностей и др.;
- Нарушения речи, степень которых определяется клинической формой РАС. Тяжелые формы РАС могут сопровождаться утратой речи, мутизмом. Также наблюдается повышенный вербализм, то есть тщательный отбор слов для построения высказывания;
- Невозможность удерживать зрительный контакт, «бегающий взгляд»;
- Однообразная форма игр. Как правило, дети с РАС используют различные предметы в качестве образов других объектов;

- Стремление к одиночеству;
- Особый контакт с матерью. Ранжируется от полной индифферентности до отказа оставаться без нее, сопровождаемая это тревогой;
 - Аффективные проявления однообразны и часто проявляются в моменты одиночества;
 - Варьирование уровня способностей интеллекта: от отсталости до показателя уровня интеллекта выше среднего.

Психологические особенности развития детей младшего школьного возраста с аутизмом

На данном этапе нашего исследования отметим особенности психики детей с аутизмом, которые проявляются в различных сферах: на уровне эмоций, мотивации, воли, познавательной деятельности.

Важным трудом в области изучения психологических особенностей детей с РАС являются работы О. С. Никольской. Исследователь отмечает, что при схожем типе психических нарушений такие дети имеют множество различий индивидуального характера.

О. С. Никольская классифицировала детей-аутистов с четырьмя основными моделями поведения, различающимися своими системными характеристиками. «Основными критериями деления избраны характер и степень нарушений взаимодействия с внешней средой и тип самого аутизма:

1-я группа — полная отрешенность от происходящего. Наиболее тяжелая степень поражения, для которой характерно:

- полевое поведение: ребенок бесцельно перемещается в пространстве комнаты, иногда передвигаясь по мебели (прыгая перелезая поверху);
- отсутствует эмоциональный контакт со взрослым;
- реакция на внешние и внутренние раздражители слабая, болевые пороги снижены;
- лицо сохраняет выражение отстраненности;
- речь отсутствует, хотя понимание речи может быть не нарушено;
- ребенок избегает резких стимулов: шума, яркого света, громкой речи, прикосновений — все это может вызвать приступы страха;
- выражены явления пресыщаемости: утомляемость, плаксивость, раздражительность.

Задачей этого типа саморегуляции является сохранение себя от воздействий внешнего мира и стремление к эмоциональному комфорту.

2-я группа — активное отвержение, отличается большей активностью:

- ребенок реагирует на физические ощущения (голод, холод, боль);
- активно требует сохранения пространства в окружающей среде: одинаковой пищи, постоянных маршрутов прогулки, тяжело переживают перестановку мебели, смена одежды и т.д. При этих изменениях как реакция — отказ от пищи, утрата навыков самообслуживания;
- наблюдаются стереотипные действия, направленные на стимуляцию органов чувств, надавливание на глазные яблоки, вращение предметов перед

глазами, шуршание бумагой, прослушивание одних и тех же пластинок;

- вестибулярный аппарат стимулируется прыжками, раскачиванием вниз головой и т.п.

- речь в основном состоит из однотипных речевых штампов — команд, адресованных любим присутствующим;

- характерна чрезмерная связь с матерью, невозможность оставить ее даже на короткий срок;

- иногда отмечается сочетание холодности, нечувствительности к эмоциям других людей с повышенной чувствительностью к состоянию матери.

3-я группа — захваченность аутистическими интересами и характеризуются следующими показателями:

- наличие речи в виде эмоционального окрашенного монолога, выражающего потребности ребенка;

- противоречивость побуждений: стремление к достижению цели при быстрой пресыщаемости; пугливость, тревожность и потребность в повторном переживании травмирующих впечатлений;

- часто встречаются агрессивные действия, устрашающие сюжеты рисунков.

4-я группа — чрезвычайная трудность организации общения и взаимодействия с другими людьми, является наименее тяжелой:

- ребенок способен к общению;

- сохранены интеллектуальные функции;

- речь аграмматична, нарушено употребление местоимений;

- выражена чрезмерная потребность в защите, ободрении, эмоциональной поддержке со стороны матери;

- не хватает гибкости и разнообразия поведения, часто возникают ритуальные формы поведения как защита от страхов;

- круг общения ограничен только близкими, хорошо знакомыми людьми.»

Таким образом, проявления аутизма сугубо индивидуальны. Одни дети могут совсем не нуждаться в поддержке, другие — требуют постоянного внимания, так как имеют проблемы с концентрацией внимания и неконтролируемые двигательные проявления. Несмотря на это, мы выделили ряд общих особенностей в развитии детей с РАС, а именно: отсутствие тонуса мышц, проблемы со сном, отсутствие реакции на физический дискомфорт, слабая артикуляция, отстраненность от окружающего мира, игра имеет однообразный характер. При решении детьми задач также возникают сложности: в связи с особенностями восприятия отмечается нарушения с ориентацией в пространстве, искажается картина мира и ощущений, внимание ребенка крайне трудно удержать, так как он концентрируется только на интересных ему предметах. Все действия ребенка однотипны.

Развитие ребенка с РАС характеризуется своей неравномерностью: успехи и способности в одних направлениях сопровождаются явным нарушением самых базовых навыков.

Таким образом, период становления личности для ребенка с умственными отклонениями является самым сложным, поэтому важно иметь особую

методику работы с такими детьми. Отметим, что чем раньше отклонения в развитии будут обнаружены, тем быстрее можно начать лечение и терапию, что поможет не усугубить ситуацию в будущем, так как на ранних этапах легче скорректировать и мобилизовать здоровые ресурсы организма.

Особенности вербального поведения у детей младшего школьного возраста с аутизмом

Для начала необходимо отметить, что является собой термин вербальное поведение. Вербальное поведение — представляет собой один из видов об-ученного поведения, находящегося под влиянием факторов окружающей социально-природной среды. Вербального поведения имеет комплексную структуру, включает различные функциональные единицы — речевые реакции, вызванные всевозможными причинами, стимулами. Данные функ-циональные единицы могут быть разными по своей форме. Буквально, вер-бальное поведение — это поведение, которое включает в себя вербальные реакции, такие как говорение, реагирование на слова, запоминание вербаль-ного материала и т.д.

На сегодняшний день в центре внимания психологии, педагогики и пси-хиатрии находится проблема аутизма. Интерес к данной проблеме вызван увеличением случаев диагностирования данного заболевания. Кроме того, еще не было разработано эффективной системы помощи детям с особенно-стями интеллектуального развития. Важной также представляется разра-ботка точной диагностики, обучающих программ и психотерапии, так как аутизм проявляется в виде спектра интеллектуальных нарушений, которые варьируются по уровню развития.

В качестве первого признака нарушений аутистического характера рас-смотрим нарушения в вербальном поведении под вербальной деятельно-стью мы понимаем любую речевую деятельность, например, сочинение, понимание и другие.

Как мы уже отмечали, нарушения у детей могут иметь разную степень тяжести. В этой связи исследователи К. С. Лебединская и О. С. Никольская определили 4 типа таких нарушений речевой деятельности:

1. Низкофункциональные аутисты, их поведение указывает на полную отрешенность от происходящего.

Довольно рано проявляются лепет и гуление. Первые слова не выража-ют потребностей ребенка, далее следуют фразы — их развитие происходит быстро, но не имеет конкретного характера. Уже в три года замечается ухуд-шение речи, иногда явные причины для этого отсутствуют. За ухудшением речи следует регресс моторики;

2. Низкофункциональные аутисты, поведение направлено на активное отвержение окружающих предметов и явлений.

Лепет и гуление появляются позже, чем у обычных детей иногда отсут-ствуют совсем. Первые слова ни к чему не обращены. Слова в запасе нака-пливаются с большим трудом. Ребенок не осознает смысл фраз окружающих,

из-за чего не может выполнять просьбы. Речь имеет стереотипный характер, возникают трудности с формированием фраз. К младшему школьному возрасту наблюдается аграмматичность фраз: отсутствуют предлоги, части речи никак не изменяются, а употребляются в начальной форме. Особо отметим, что личные местоимения также вызывают сложности в использовании. Наблюдаются нарушения как общей, так и в тонкой моторике, сюда относят пальцевую моторику и артикуляцию. Наблюдается низкий тонус мышц, из-за чего замедляется развитие речевого аппарата;

3. Высокофункциональные аутисты, полностью захваченные своими аутистическими интересами и сверхидеями.

Развитие речи происходит намного быстрее, чем у здорового ребенка. Словарный запас пополняется быстрыми темпами, высказывания — грамматически сложные. Но при этом речь стереотипна, отражает речь взрослых. Монологи длинные, но в диалоге ребенок пассивен. В данном типе нарушений заметны: высокий темп речи, обрывание слов. Обращенную к себе речь ребенок понимает, но не всегда выполняет просьбы;

4. Высокофункциональные, легкая степень аутизма или РАС, приближены к условно-нормальным детям, но отличаются большой трудностью в организации общения и свободного взаимодействия с окружающими.

Развитие приближено к норме, но после двух с половиной лет активность развития снижается. Остановка развития речи заметна к пяти-шести годам. Соответственно, словарный запас у ребенка — довольно беден. В то же время он может быть обширным, но из-за отсутствия речевой практики очень слабо проявляется. Речь замедленная, возможно заикание. Использование высказываний от первого лица у ребенка наступает намного позже, чем у детей с вышеописанными типами нарушений.

Стоит отметить, что для детей с РАС характерно наличие трудностей в построении развернутых высказываний. Фразы односложны и стереотипны. При поступлении в школу ребенок с трудом включается в учебную деятельность.

Данное положение дел не является безнадежным: если целенаправленно корректировать речевые возможности детей, то возможно добиться положительных результатов. Так как проблемы коммуникационного характера — это основные проявления в симптоматике аутизма, то главной задачей педагоги или психолога становится раннее обнаружение проблемы и правильная организация реабилитации. Программы обучения должны быть направлены на развитие социального взаимодействия и речи. Отметим, что данный подход обеспечит детям с РАС адаптироваться к обществу и поможет успешно в нем функционировать.

Таким образом, работа с детьми, у которых наблюдается РАС, в аспекте речи довольно сложная, так как выбор методики обучения напрямую зависит от симптомов, состояния психики, особенностей дефектов речи у конкретного ребенка. Кроме того, подобная работа имеет длительный характер и должна сопровождаться поддержкой близких.

Этапы формирования речи у детей с РАС:

1. *Доречевое развитие.* В нормальном ходе развития речи особое влияние оказывает окружающий мир, первое взаимодействие с которым происходит после появления на свет и отражается в крике, «безусловной рефлекторной реакции». К трем месяцам жизни появляется социальная реакция на общение с матерью — первая коммуникация. Ребенок прислушивается к голосу матери и реагирует мимикой, движениями, повторением звуков. Так ребенок начинает понимать различные интонации голоса. Отметим, что на данном этапе формируется фонетическая база речи и коммуникативное поведение.

В то время как дети с РАС не имеют навыков невербального общения — слова, которые они произносят или звуки, которые издают, имеют коммуникативный смысл, но не ясный окружающим. Такие дети способны привлекать внимание матери с помощью крика, но не способны установить зрительный контакт, никак не проявляют себя в коммуникации.

Кроме того, ребенок с РАС имеет индивидуальное понимание сигналов, поступающих извне, но ответная реакция понятна лишь близким людям, которые имеют о ней представление.

На данном этапе речевого развития дети с аутизмом не воспринимают шаблоны ритма и интонации речи, поэтому не способны применять их. Речеслуховой анализатор притупляется в развитии, так как ребенок не интересуется окружающими миром — не воспринимает его.

Наблюдаются случаи, что такие дети не отзываются на собственное имя. Они хорошо слышат, но понимать звуки, как знаки, которые несут определенный смысл, они не могут.

У аутичных детей первые слова, точнее назвать их звуками, не несут коммуникативного смысла. Их слова — лишь сенсорные раздражители от артикуляционных органов.

Важно отметить, что ребенок может внезапно говорить слова, которые не вписываются в контекст ситуации, подобное явление называется отсроченными эхолалиями. Первые слова аутичных детей отличаются от привычного «мама» и «папа».

2. *Становление номинативной системы речи*

Данный этап развития речи предполагает освоение номинативной функции языка. Ребенок учится различать названия предметов и явлений — сначала визуально и на уровне чувств, а далее — обозначая их знаковой системой в форме слов.

В норме в возрасте двух лет у ребенка происходит стремительное пополнение словарного запаса, в то время как аутичный ребенок сталкивается с рядом трудностей.

По мере своего взросления дети с РАС продолжают не осознавать коммуникативную функцию языка. Потребности они выражают через произвольные звуки или подводят человека к вещи, которая им нужна, и взглядом указывают на нее.

Изначально в речи аутичного ребенка усваиваются существительные, обозначающие предметы их первой необходимости. Отметим, что словесное творчество присуще как обычным детям, так и с особенностями интеллектуального развития. Ребенок устанавливает связь между предметом, его смыслом и словом. В качестве особенности речи ребенка с РАС можно выделить метафоричность речи, то есть она ясна только самому ребенку.

Кроме того, дети с РАС при пополнении своего словарного запаса, обозначают предметы словами, которые соотносятся с определенным эмоциональным опытом. Например, «магазин» = «подарок», «дом» = «мама». Из-за сложностей, возникающих в процессе анализа, ребенок не приобретает навыка обобщения и систематизации предметов — ему трудно одновременно осуществить и обработку информации, и выделить из нее наиболее значимые объекты. Несомненно, в ходе обучения эта проблема решается, но путем длительной работы, так как ребенок с РАС не запоминает и не использует полученную информацию. Трудности в обучении таких детей возникает и потому, что их восприятие фрагментарно и имеет конкретный характер — они не могут осознать, что один и тот же предмет можно охарактеризовать с разных сторон.

Как мы уже отмечали ранее, дети с РАС имеют особое сенсорное восприятие, что влечет за собой продолжительное освоение «схемы тела» — ребенок поступательно ощущает и осознает наличие границ тела, свою «самость», только тогда в его речи появляется «я», а позднее и притяжательные личные местоимения.

В ходе правильного обучения ребенок постепенно включает в свою речь элементарные грамматические категории: словоизменение, словообразование посредством суффиксации, приставок. Далее ребенок начинает осознанно изменять части речи по числу. Только в процессе обучения с применением визуализации и алгоритмизации достигаются подобные результаты, так как практическим путем усвоить модели речи ребенок не может.

Формирование логико-грамматических конструкций

Фразовая речь детей с РАС характеризуется долгой остановкой на стадии односложных высказываний. Не развивается и потребность в получении большего объема информации, они не переспрашивают, не стремятся говорить больше. Исключительно лишь явление аутостимуляции, при котором ребенок задает один и тот же вопрос или повторяет одни и те же фразы. Важно заметить, что на фоне мотивации окружающих ребенка, получая сенсорный опыт, осваивает планы каких-либо речевых ситуаций, чтобы в дальнейшем, применив запомнившиеся фразы, повторить или избежать подобного опыта.

В ходе пополнения словарного запаса ребенок с РАС усваивает инфинитивы глаголов. Причем использует он их тождественно целым предложениям. Непроизвольная слуховая и речевая память, а также достаточно развитая артикуляция дают возможность ребенку запоминать и применять

на практике штампы речи. Подобные целостные речевые конструкции ребенок применяет в знакомых ему ситуациях, в ходе размышлений, а также для того, чтобы себя успокоить.

Кроме того, у детей с РАС специфично и освоение синтаксиса. Как правило, высказывания такой ребенок формирует по своим законам, не применяя общепринятые нормы языка. В смысловом плане ребенку трудно подобрать слова — он употребляет конкретные номинативные единицы, что напоминает стиль телеграфного общения. Употребление односложных конструкций обусловлено тем, что аутичному ребенку трудно закрепить в своем сознании связи между словами в предложении.

Детям с РАС наиболее доступны для понимания словосочетания: качественное прилагательное в связке с существительным. Такие единицы предложения конкретны и имеют простой алгоритм построения. Сложность вызывают сочетания существительных и глаголов, так как для их понимания необходимо различать объекты и мысленно связывать их по смыслу.

Начальный этап становления фразовой речи у аутичных детей проявляется в запоминании каких-либо высказываний, предложений. Воспроизводя их, ребенок говорит лишь часть предложения. Закончить высказывание удастся с помощью подсказок взрослых. Далее ребенок объединяет штамп речи и слова в своей памяти. На протяжении довольно долгого времени дети с РАС применяют существительные в речи в качестве глаголов. Также отметим, что в речевом поведении таких детей тяжело усваивается модель просьбы: как правило, они говорят что-либо без конкретной адресации, отсюда возникает еще одна проблема в развитии коммуникативного навыка.

Развитие диалогической, монологической форм коммуникации

В норме ребенок еще в раннем возрасте осваивает понимание коммуникативных намерений окружающих. Подобный опыт способствует развитию социального интеллекта: ребенок учится выделять главное и второстепенное в конкретной речевой ситуации, кроме того, он осознает себя как полноценный субъект коммуникации.

В ситуации с аутичными детьми довольно сложной интеллектуальной деятельностью является умение дифференцировать интонации вопроса, просьбы, интонационные акценты в высказываниях. Кроме того, трудности возникают при установлении причинно-следственных связей, осмыслении скрытых и глубоких смыслов. Такой ребенок остается на бытовом уровне развития коммуникации в условиях, где созданы адаптированные под него условия общения (в семье, с педагогом).

Невозможность концентрации на диалоге вызваны со сложностями в установлении и поддержании зрительного контакта. Кроме того, аутичные дети не могут определить истинные намерения собеседника, например, взмах рукой ребенок из неблагополучной семьи воспримет как угрозу насилия. Все эти специфические особенности поведения препятствуют выражению своего мнения, позиции посредством речи.

Аутичные дети, как правило, вступают в коммуникацию для удовлетворения потребностей или в случаях аутогостимулятивного поведения — чтобы привлечь внимание. Такие дети задают один и тот же вопрос, не ожидая ответа, говорят о том, что входит в круг их интереса, редко отвечают на вопросы.

Коммуникативные умения у аутичных детей усваиваются путем долгой педагогической работы с учетом индивидуальных особенностей развития, так как ведение диалога от природы неведомо ребенку с РАС — он может испытывать тревогу в процессе общения и из-за этого может забыть правильное произношение или само слово, фразу и их значение.

Отметим, что если ребенку удастся вступить в коммуникацию, то его речь полна штампов или словами-эмболами, что выражается во включении в высказывание неподходящих в смысловом плане слов и звуков. Также в речи отмечается наличие эхололий, в случаях недопонимания собеседника. В качестве темы разговора аутичный ребенок всегда выбирает собственные интересы, которые выражены в коммуникации посредством вопросно-ответной формы, а также кратких предложений, грамматически некорректных.

Стоит обратить внимание на то, что еще одной особенностью речи таких детей является монологическая речь, которая несет функцию самоуспокоения. Для поддержания сенсорных ощущений дети играют словами, наизусть рассказывают объемные отрывки текстов, причем безошибочно и интонационно правильно, но смысла, произнесенного они не понимают. Продуктивность подобных монологов не была отмечена исследователями, но останавливать речевой поток ребенка в ряде случаев опасно. Наблюдают-ся и проблемы с просодической окраской речи, а именно тембра, скорости речи, тона голоса даже при произношении одного слова.

Таким образом, речевые нарушения аутичных детей очень разнообразны. Наблюдаемые особенности развития варьируются от неумения строить диалог до полного отсутствия речи. В независимости от указанных нами проблем речевого развития главенствующей проблемой является невозможность участвовать в коммуникации.

Метод прикладного анализа поведения: характеристика и специфика

На данном этапе нашей работы рассмотрим специфику Прикладного анализа поведения (ПАП).

Прикладной анализ поведения (от англ. АВА — applied behavior analysis) является отраслью научного знания, сформировавшаяся в рамках бихевиорального направления психологии. Он изучает поведение живых организмов во взаимодействии с факторами окружающей среды и имеет статус самостоятельной дисциплины с 1968 года.

Ф. Б. Скиннер являлся основателем теории радикального бихевиоризма, заложенной в основу прикладного анализа поведения. Именно Скиннер ввел в употребление понятие «поведенческий анализ» и использовал его в качестве базового для исследования ПАП.

Основным утверждением психолога было то, что поведение может являться объектом изучения, а не только составной частью исследований, посвященных психологии человека. Кроме того, Скиннер считал, что концепт человеческого сознания должны изучать философы, психологам же необходимо сосредоточить свое внимание на поведении человека.

Прикладной анализ является отраслью научной формы познания и принадлежит бихевиоральному направлению мысли. Главная задача данной отрасли — исследование путей успешной адаптации к социуму и окружающему миру. В этой связи, метод имеет высокий потенциал в решении проблем с адаптацией у детей с РАС.

В свою очередь, для изменения социально значимого поведения у детей с РАС, прикладной анализ поведения, являясь научной дисциплиной, предполагает, что необходимо использование теории обусловливания.

Теория обусловливания Скиннера — это одна из фундаментальных теорий, которая представляет собой основу бихевиорализма и провозглашает, что поведение человека может быть обусловлено внешними факторами, такими как определенные стимулы или награды.

Скиннер полагал, что поведение человека может быть улучшено путем изменения окружающей среды и создания новых стимулов, которые будут вызывать желаемые реакции. Он разработал метод оперантного обусловливания, который основывается на подкреплении желаемого поведения и наказании нежелательного поведения.

Подводя итог, можно сказать, что теория обусловливания Скиннера имеет широкое применение в различных областях. Несмотря на критику, которую она получила со стороны некоторых ученых, данная теория остается актуальной и востребованной в настоящее время.

Современный прикладной анализ поведения как технологию для формирования и изменения поведения применительно к расстройствам аутистического спектра связывают с именем американского ученого Ивара Ловааса.

Многолетние исследования ученых-бихевиористов показали, что на основе теории научения возможно создать эффективные, действенные методы для работы с детьми с расстройствами аутистического спектра.

Далее в нашей работе рассмотрим специфику прикладного анализа поведения. Поведение ребенка отождествляется с неким языком, анализируя который, взрослые могут осознать желания, эмоции и намерения ребенка. Кроме того, ПАП помогает грамотно найти ответ на поведение ребенка.

Прикладной анализ состоит из шести компонентов:

- Применяет общенаучные методы исследования;
- Системность применения методики изменения поведения;
- Использование способов изменения поведения, которые выведены из основных законов поведения;
- Исследование исключительно значимого поведения;
- Акцент на факторах, влияющих на поведение;
- Акцент на результативности.

Анализ поведения осуществляется в следующих областях:

- Бихевиоризм. Теоретический подход;
- Эксперимент. Лабораторные исследования;
- Прикладной анализ;
- Использование результатов прикладного анализа на практике.

В аспекте педагогической работы с аутичными детьми ПАП применяет принципы, способствующие успешной социализации. В основе принципов ПАП понятные для аутичного ребенка модели поведения, что обеспечивает установление контакта между ребенком и взрослым. Метод позволяет ребенку научиться предугадывать поведение взрослого, что дает ощущение безопасности в социальной среде. Таким образом, ПАП представляет собой мощный инструмент социальной адаптации.

В 1987 году доктор И.Ловаас и его коллеги из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе первыми использовали метод ПАП в работе с аутичными детьми. Основная мысль строилась на том, что определенное поведение ребенка повлечет за собой определенные последствия и если с точки зрения ребенка эти последствия будут являться «позитивными», то ребенок будет это поведение повторять, а если «негативными», то повторять не будет.

В целях изучить способы обучения детей-аутистов, доктор И. Ловаас, в 1987 году, собрал и впоследствии наблюдал группу из 59 детей с РАС.

В ходе этого исследования им было обнаружено следующее: часть детей-аутистов (19 человек), прошедшие индивидуальный курс, базирующийся на ПАП, в объеме 40 часов в неделю, пришли к лучшим результатам. Практически половина (47%) детей в этой группе были неотличимы от здоровых сверстников.

Последующее исследование доктора Ловааса и двух его коллег Макичина и Смита, показало, что многие из тех детей, кто добился лучших результатов, сохранили свои способности к тринадцатилетнему возрасту и были неотличимы от своих одноклассников.

Наибольшей надежностью среди методов изучения поведения является прикладной анализ, так как активно практикуется в процессе обучения и реабилитации детей с РАС. Данное заключение обосновано отсутствием эффективных результатов медикаментозного лечения. В этой связи ученые избрали путь упорной работы над коммуникативной составляющей аутичных детей — психологи и педагоги разрабатывают особые программы обучения и приспособления людей к социальной жизни. В ходе подобного обучения значительно улучшается качество речи. На основании педагогических исследований, мы выделили ряд критериев, которыми должна обладать психо-коррекционная программа, а именно:

- Прикладной характер программы;
- Главная цель работы заключается в отработке коммуникативного навыка;
- Возможность реализации как в естественной социальной среде, так и в искусственно созданных условиях учебного класса;

К настоящему моменту разработано множество программ обучения для детей с РАС, но прослеживается тенденция в двух направлениях: ПАП и СПСР.

Так, СПСР подразумевает под собой набор разных стратегий, в основе которых находится психология развития. Каждая из этих стратегий имеет в своем арсенале несколько подходов или дополняет существующие. Отметим, что ПАП восходит к трудам Б. Скиннера, а в случае с СПСР большой вклад был внесен Ж. Пиаже и Л. С. Выготским.

Таким образом, разработка программ обучения для аутичных детей требует основательного подхода. Поведенческая терапия выступает в качестве главенствующего подхода к данному вопросу. Данная терапия способствует коррекции навыка социальной адаптации и коммуникации. Если программа для работы с аутичными детьми будет четко структурирована, а ее методы актуальны — это обеспечит плодотворные результаты терапии.

ЛИТЕРАТУРА

1. Купер Дж., Херон Т. Э., Хьюард У. Э. Прикладной анализ поведения / пер. Н. Н. Алипов, науч. конс. З. Х. Измайлова-Камар.: Практика, 2016.
2. Эльконин Д. Б. Психологические вопросы формирования учебной деятельности в младшем школьном возрасте. — М., 1981.
3. Лебединская К. С., Никольская О. С. Диагностика раннего детского аутизма. М.: Просвещение, 1991. — С.21-25
4. Б. Ф. Скиннер. Наука и человеческое поведение / Б. Ф. Скиннер; пер. с англ. А. А. Федорова, А. И. Васильева. — Новосибирск, 2017.
5. Шаповалова О. Введение в прикладной анализ поведения. / 2015.
6. Шрамм Р. Детский аутизм и АВА: АВА (Applied Behaviour Analysis): терапия, основанная на методах прикладного анализа поведения: 6-е изд. / Р. Шрамм; перевод с английского З. Измайловой-Камар. — Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2018. — 208 с.
7. Мелешкевич О. Особые дети. Введение в прикладной анализ поведения (АВА): принципы коррекции проблемного поведения и стратегии обучения детей с расстройствами аутистического спектра и другими особенностями развития / О. Мелешкевич, Ю. Эрц
8. Барбера, Расмуссен. Детский аутизм и вербально-поведенческий подход, 2017 г.
9. Поведенческий подход к развитию речи. Часть 1 / Аутизм / АВА Терапия — Текст: электронный // autism-aba.blogspot.com: [сайт].

Захарова Мария Владимировна,
магистрант Факультета психологии и философии
человека РХГА им Ф. М. Достоевского
Zakham@mail.ru

Энгельке Марина Марковна,
старший преподаватель кафедры психологии
РХГА им Ф. М. Достоевского
marina.engelke@gmail.com

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СОТРУДНИКОВ СОЦИАЛЬНЫХ СЛУЖБ

Аннотация. В статье рассматривается понятие профессионального выгорания, определены актуальность темы и цели исследования выгорания сотрудников социальных служб, рассмотрены методы исследования, описаны порядок исследования и методы математической обработки данных. В статье профессиональное выгорание анализируется на основании трехфакторной модели Водопьяновой Н. Е. Исходя из этой модели приведены данные эмпирического исследования явления профессионального выгорания сотрудников социальных служб в контексте эмоционального истощения, деперсонализации и редукции персональных достижений. Для более подробного исследования эмоционального выгорания использована методика диагностики уровня «Эмоционального выгорания» Бойко В. В. Между показателями этих двух опросников выявлен высокий уровень корреляционной связи. В статье приводятся данные корреляционного анализа.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, эмоциональное выгорание, сотрудники социальных служб, деперсонализация, редукция профессиональных достижений, истощение.

Zaharova M. V., Engelke M. M.
*A STUDY OF PROFESSIONAL BURNOUT AMONG SOCIAL
SERVICES EMPLOYEES*

Annotation. The article considers the concept of professional burnout, determines the relevance of the topic of the study of burnout of social services employees, as well as the goals and objectives of the study, considers the research methods, describes the research procedure and methods of mathematical processing of data. In the article professional burnout is analyzed based on the three-factor model of Vodopyanova N. E. Based on this model, the research methods are presented. E. Based on this model the data of empirical study of the phenomenon of professional burnout of social services employees in the context of emotional exhaustion, depersonalization and reduction of personal achievements are given. For a more detailed study of emotional burnout Boyko V. V. There is a correlation between the indicators of these two questionnaires. The data of correlation analysis are also given in the article.

Key words: professional burnout, emotional burnout, employees of social services, depersonalization, reduction of professional achievements, exhaustion.

Научный и практический интерес к синдрому профессионального выгорания обусловлен тем, что этот синдром является непосредственным проявлением проблем, связанных с самочувствием работников, эффективностью их труда и стабильностью деловой жизни организации [2, с. 5].

В России впервые эту проблему поднял Борис Герасимович Ананьев в 1968 году. Он говорил об «эмоциональном сгорании», как о негативном явлении, которое наблюдается только у людей, деятельность которых неразрывно связана с работой социального характера, требующей постоянных межличностных коммуникаций. Однако научных разработок в этом направлении не велось.

Проблема эмоционального выгорания стала предметом научных исследований после того, как ее описал Фреудепбергер в середине 70-х годов XX века.

Синдром эмоционального выгорания определяется зарубежными и отечественными исследователями по-разному. В таблице 1 представлены определения профессионального выгорания некоторыми учеными.

Таблица 1

Понятие выгорания

| Ученый | Понятие выгорания |
|-----------------------------|--|
| Герберт Фрейденбергер (США) | Выгорание — «burnout»; состояние психологически здоровых людей, находящихся в тесном, интенсивном общении с клиентами или пациентами при оказании профессиональной помощи, характеризующееся нарастающим эмоциональным истощением. [6, с. 9] «Болезнь сверх успеха». |

| | |
|---|--|
| Кристина Маслач (США) | Выгорание представляет собой психологический синдром, вызванный ответной продолжительной реакцией на постоянный эмоциональный и межличностный стресс в рабочей среде, включает в себя истощение, цинизм и профессиональную неэффективность. Отражение рассогласования между профессией и работником. |
| Кэри Чернис (США) | Потеря мотивации в работе в ответ на чрезмерные обязательства, неудовлетворенность, реализующаяся в психологическом уходе и эмоциональном истощении. [6, с. 10] |
| Альфريد Лэнге | Выгорание является проявлением неэкзистенциальной установки по отношению к жизни. Это затяжное состояние истощения, возникающее в деятельности. Истощение является ведущим симптомом выгорания. Все остальные симптомы проистекают из него. |
| Виктор Васильевич Бойко (Россия) | Профессиональное выгорание — нарабатанный «функциональный стереотип», который дает возможность экономно расходовать энергетические запасы человека. Синдром может носить не только неблагоприятный характер. В этом случае само выгорание является конструктивным, а его негативные следствия — деструктивными. [1, с. 15] |
| Борис Герасимович Ананьев (Россия) | «Эмоциональное сгорание» — негативное явление, которое наблюдается только у людей, деятельность которых неразрывно связана с работой социального характера, требующей постоянных межличностных коммуникаций. |
| Наталья Евгеньевна Водопопова (Россия) | Выгорание — отрицательная реакция на рабочие стрессы, состоящая из психофизиологических и поведенческих компонентов. Продолжительная работа с постоянной перегрузкой сопровождается накоплением этих стрессов и истощению запаса жизненной энергии человека. |
| Наталья Владимировна Гришина (Россия) | Выгорание — особое состояние человека, оказывающееся следствием профессиональных стрессов, анализ которого нуждается в экзистенциальном уровне описания. Болезненное разочарование в работе как способе обретения смысла. |

| | |
|--------------------------------------|--|
| Валерий Емельянович Орел (Россия) | Выгорание — форма профессиональных деструкций. Занимает промежуточное положение между психическими процессами, состояниями и свойствами личности. Различают два подхода к определению структуры эмоционального выгорания и его симптомов: результативный и процессуальный. |
|--------------------------------------|--|

Всемирная организация здравоохранения с 01 января 2022г. официально включила синдром эмоционального выгорания на работе в новую версию Международной классификации болезней (МКБ-11). Эмоциональное выгорание (burn-out) включено в раздел «проблемы, связанные с занятостью и безработицей». МКБ 11 классифицирует эмоциональное выгорание (код QD85) как «синдром, признаваемый результатом хронического стресса на рабочем месте, который не был успешно преодолен».

В России в настоящий момент действует МКБ-10, которая определяет эмоциональное выгорание как часть общего выгорания человека (код Z73.0 МКБ-10), связанного с трудностями поддержания нормального образа жизни (код Z73). В этом аспекте выгорание определяют как состояние физического, умственного и эмоционального истощения, вызванного длительным пребыванием в эмоционально перегруженных ситуациях.

По данным опроса ВЦИОМ, одной из причин болезней граждане нашей страны видят работу и стресс.

По данным комплексного социологического исследования «Профессиональное выгорание россиян», проводимому исследовательской компанией НАФИ 45% работающих россиян сталкивались с профессиональным выгоранием, 15% работающих россиян испытывают профессиональное выгорание сегодня, 73% работающих россиян считают профессиональное выгорание серьезной проблемой.

В системе социальной защиты и обслуживания населения работает более 630 тысяч специалистов, услугами которых пользуются около 26 миллионов человек.

Специфика деятельности работников социальной сферы, связанной со взаимодействием и общением с клиентами, находящимися в трудной жизненной ситуации, способствует формированию синдрома профессионального выгорания. Ведь этому патологическому состоянию особенно подвержены представители профессий, связанных с интенсивным взаимодействием с людьми [5, с. 17-18].

Нами было проведено исследование, целью которого являлось изучение профессионального выгорания сотрудников социальных служб и разработка программы психокоррекции профессионального выгорания. В своем исследовании мы использовали следующие опросники: анкету, содержащую социально-демографические данные респондента; опросник «Профессиональное выгорание» (автор Водопьянова Н. Е. (на основе модели К. Маслач и С. Джексона); опросник «Эмоциональное выгорание Бойко В. В.; тест «Про-

фессиональное самоотношение личности» Карпинский К. В., Кольшко А. М.; шкала проявлений тревожности, Карелин А. А.; дифференциальный опросник смысложизненного кризиса Карпинский А. А.; пятифакторный опросник личности; опросник перфекционизма Шулер [4].

В исследовании приняли участие 50 человек в возрасте от 20 до 60 лет, из них 46 женщин и 4 мужчин, работающих в различных социальных службах города Санкт-Петербурга.

Исследование проводилось в период с ноября 2024 года по март 2025 года в социальных центрах города Санкт-Петербурга. Исследование проводилось онлайн с помощью информационного ресурса Google Form. В центрах помощи семье и детям была проведена беседа с руководством, опросники были отправлены каждому испытуемому в электронном виде (ссылка на тестовые материалы в он-лайн формате посредством Google Form с переходом на интернет-платформу с тестами). Раз в неделю осуществлялся обход отделений Центров и проведение групповых занятий, продолжительностью 45 минут с целью мотивации сотрудников для прохождения тестирования. До сбора данных все респонденты были ознакомлены с инструкциями по каждой методике. Перед анкетированием появлялась инструкция по каждой методике, затем испытуемые приступали к тестированию.

Все опросники испытуемые проходили однократно и анонимно.

Для математико-статистической обработки данных была использована программа Microsoft Excel. Все описанные далее расчеты производились в данной программе. Использовалась описательная статистика (процентные соотношения и средние арифметические данные) [3, с. 253].

На начальном этапе исследования мы выявляли уровень профессионального выгорания респондентов, а также взаимосвязь профессионального и эмоционального выгорания испытуемых.

В результате проведения анализа Опросника «Профессиональное выгорание» Водопьяновой Н. Е. получены следующие результаты, представленные в таблице 2 и на рисунке 1.

Таблица 2

Распределение уровней эмоционального истощения, деперсонализации и редукции персональных достижений сотрудников социальных служб

| | Эмоциональное истощение | Деперсонализация | Редукция персональных достижений |
|-----------------|--------------------------------|-------------------------|---|
| Низкий уровень | 26,00% | 16,00% | 14,00% |
| Средний уровень | 20,00% | 16,00% | 24,00% |
| Высокий уровень | 54,00% | 68,00% | 62,00% |

На рисунке 1 данные представлены в виде гистограммы.

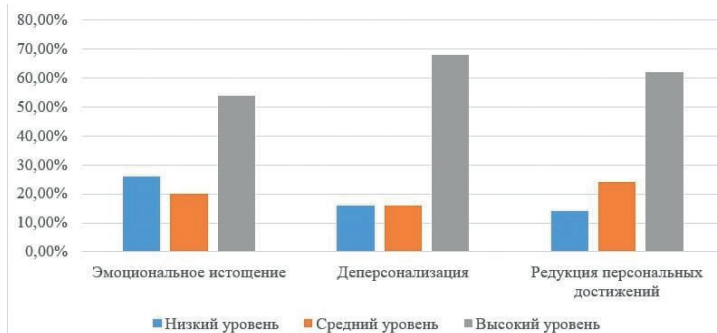


Рис.1 Распределение уровней эмоционального истощения, деперсонализации и редукции персональных достижений сотрудников социальных служб.

По данным таблицы 2 и рисунка 1 видно, что у 26% сотрудников наблюдается низкий уровень эмоционального истощения, у 20% — средний уровень, а у 54% — высокий. Низкий уровень деперсонализации характерен для 16% респондентов, средний — также для 16%, а высокий уровень деперсонализации наблюдается у 68% испытуемых. Низкий уровень редукции персональных достижений наблюдается у 14% респондентов, средний — у 24%, а высокий — у 62%.

Таким образом можно сделать следующие выводы. Эмоциональное истощение, связанное с профессиональной деятельностью, наблюдается у 54% сотрудников. Деперсонализация или личностное отдаление и трудности во взаимоотношениях с клиентами испытывают 68% респондентов. Снижение самооценки, равнодушное отношение к своим профессиональным достижениям, негативные установки по отношению к своим профессиональным возможностям наблюдается у 62% сотрудников. Такие высокие показатели всех трех факторов профессионального выгорания свидетельствуют об актуальности нашего исследования для социальных служб, а также о необходимости разработки и внедрения программы психокоррекции профессионального выгорания людей, занятых в социальных центрах города.

Диагностика эмоционального выгорания личности Бойко В. В. позволяет выявить, фазы развития эмоционального выгорания, а также определить его ведущие симптомы. Бойко В. В. выделяет три фазы эмоционального выгорания: напряжение, резистенция и истощение. Каждой фазе соответствует 4 симптома.

В проведенном нами исследовании эмоционального выгорания сотрудников социальных служб были получены данные о возникновении симптомов и формировании каждой фазы выгорания, представленные в таблице 3 и таблице 4.

Симптомы эмоционального выгорания сотрудников социальных служб

| Фаза | Симптом | Симптом не сложился | Склады- вающийся симптом | Сложив- шийся симптом |
|---|--|---------------------|--------------------------|-----------------------|
| Напряже- ние — за- пускающий механизм, предвестник выгорания | 1. Переживание психотравмирую- щих обстоятельств | 46% | 6% | 48% |
| | 2. Неудовлетворен- ность собой | 52% | 26% | 22% |
| | 3. «Загнанность в клетку» | 62% | 24% | 14% |
| | 4. Тревога и де- прессия | 44% | 18% | 38% |
| Резистенция — сопротивление нарастаю- щему стрессу, формирова- ние защитной реакции | 5. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование | 10% | 34% | 56% |
| | 6. Эмоциональ- но-нравственная дезориентация | 50% | 34% | 16% |
| | 7. Расширение сферы экономии эмоций | 40% | 36% | 24% |
| | 8. Упрощение профессиональных обязанностей | 28% | 14% | 58% |
| Истощение- снижение или падение общего тонуса и ослаблен- ность нервной системы | 9. Эмоциональный дефицит | 32% | 24% | 44% |
| | 10. Эмоциональная отстраненность | 26% | 34% | 40% |
| | 11. Личностная отстраненность (деперсонализация) | 50% | 12% | 38% |
| | 12. Психосоматиче- ские и психовегета- тивные нарушения | 52% | 26% | 22% |

Переживание психотравмирующих обстоятельств является сложившимся симптомом для 48% респондентов, для 46% данный симптом не сложился, для 6% — находится в стадии формирования.

Неудовлетворенность собой как сложившийся симптом наблюдается у 22% респондентов, у 52% данный симптом не сформирован, у 26% — формируется.

Загнанность в клетку ощущают 14% респондентов, 44% не подвержены данному симптому, у 18% симптом находится в стадии формирования.

Тревога и депрессия сложилась как симптом у 38% испытуемых, не сложилась у 44%, у 18% находится в стадии формирования.

Эти четыре симптома формируют первую фазу — напряжение. Необходимо обратить внимание на тот факт, что 48% сотрудников переживают психотравмирующие события, 38% сотрудников находятся в состоянии тревоги и депрессии.

Следующие четыре симптома формируют фазу резистенции, когда у человек вырабатывает систему защиты в ответ на стресс

Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование наблюдается у 56% респондентов и еще у 36% находится в стадии формирования и лишь у 10% данный симптом отсутствует.

Эмоционально-нравственная дезориентация как симптом не сложилась у 50% испытуемых, у 36% формируется, и у 16% сформировалась

Расширение сферы экономии эмоций формируется у 36% респондентов, у 24% сформировалось в качестве симптома, а 40% не подвержены этому симптому.

Упрощение сферы профессиональных обязанностей наблюдается у 58% испытуемых, а еще у 14% этот симптом находится в стадии формирования. 28% респондентов неподвержены данному симптому.

Следует обратить внимание на высокий процент сотрудников (56%), неадекватно эмоционально реагируют на стрессовые ситуации. Также важным для нашего исследования является тот факт, что у 58% сотрудников наблюдается упрощение сферы профессиональных обязанностей, то есть сотрудники стремятся сократить обязанности, которые требуют от них эмоциональных затрат. Это не может не сказываться на качестве предоставляемых социальных услуг.

Следующие 4 симптома формируют последнюю фазу выгорания — истощение.

Эмоциональный дефицит наблюдается у 44% опрошиваемых, у 24% симптом формируется, у 28% респондентов этот симптом не наблюдается.

Эмоциональная отстраненность наблюдается у 40% респондентов, у 34% данный симптом находится в стадии формирования, 26% не подвержены симптому.

Личностная отстраненность или деперсонализация отсутствует у 50% испытуемых, у 12% формируется, а у 38% данный симптом является выраженным.

Психосоматические и психовегетативные нарушения наблюдаются у 22% опрошиваемых, у 26% такие нарушения формируются и у 52 % респондентов данный симптом не сформировался

Эти данные указывают на то, что у сотрудников следует укреплять интерес к человеку, как субъекту профессиональной деятельности, а также работать с эмоциональной отстранённостью и эмоциональным дефицитом, которые приводят к тому, что сотрудник уже не может в полной мере помогать своим клиентам.

Далее оценим показатели фаз развития выгорания — напряжение, резистенция и истощение. Каждой фазе соответствуют 4 симптома. По этим количественным данным можно сделать вывод, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени.

Таблица 4

Фазы развития синдрома эмоционального выгорания

| | Фаза не сформировалась | Фаза в стадии формирования | Фаза сформировалась |
|-------------|------------------------|----------------------------|---------------------|
| Напряжение | 54% | 8% | 38% |
| Резистенция | 30% | 24% | 46% |
| Истощение | 46% | 12% | 42% |

Данные о формировании синдрома эмоционального выгорания представлены на рисунке 2.

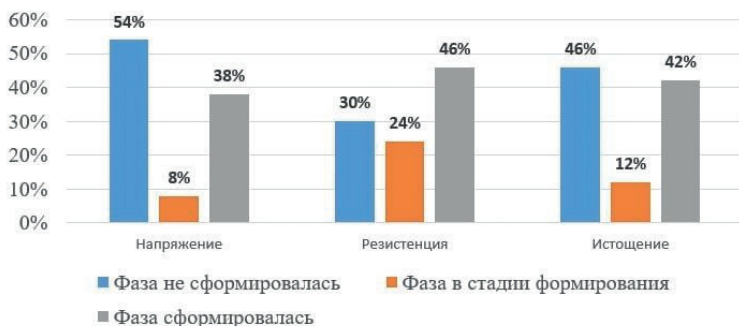


Рис. 2. Фазы формирования синдрома эмоционального выгорания

Напряжение сформировалось у 38% респондентов, у 8% фаза находится в стадии формирования. Резистенция формируется у 24%, а у 46% данная фаза сформировалась, у 30% — не сформировалась. Истощение наблюдается

у 42% испытуемых, еще у 12% данная фаза находится в стадии формирования, у 46% фаза не сформировалась. Таким образом, важно обратить внимание, что фаза, запускающая процесс формирования выгорания, сформировалась у 38% респондентов, у 46% испытуемых сформировалась защитная реакция на стресс и 42% респондентов находятся в фазе истощения, когда нервная система ослаблена и возможно либо заболевание сотрудников, либо вовсе уход из профессии.

Далее мы провели анализ, показывающий корреляционную связь между показателями опросников профессионального выгорания Водопьяновой Н. Е. и эмоционального выгорания Бойко В. В.

Эти данные представлены в таблице 5.

Таблица 5

Корреляция показателей опросников профессионального выгорания Водопьяновой Н. Е. и эмоционального выгорания Бойко В. В.

| | Напряжение | Резистенция | Истощение | Эмоциональное истощение | Деперсонализация | Редукция персональных достижений |
|----------------------------------|------------|-------------|-----------|-------------------------|------------------|----------------------------------|
| Напряжение | 1 | 0,77 | 0,88 | 0,79 | 0,77 | -0,47 |
| Резистенция | 0,77 | 1 | 0,81 | 0,70 | 0,69 | -0,34 |
| Истощение | 0,88 | 0,81 | 1 | 0,85 | 0,86 | -0,35 |
| Эмоциональное истощение | 0,79 | 0,70 | 0,85 | 1 | 0,78 | -0,21 |
| Деперсонализация | 0,77 | 0,69 | 0,86 | 0,78 | 1 | -0,26 |
| Редукция персональных достижений | -0,47 | -0,34 | -0,35 | 0,21 | -0,26 | 1 |

По данным таблицы 6 можно сделать вывод, что наблюдается высокая положительная корреляция между показателями теста профессионального выгорания Водопьяновой Н. Е. (эмоциональное истощение и деперсонализация) и показателями опросника эмоционального выгорания Бойко В. В. (напряжение, резистенция и истощение).

Умеренная отрицательная корреляционная связь наблюдается между напряжением, резистенцией, истощением и редукцией персональных достижений.

Слабая отрицательная связь наблюдается между деперсонализацией и редукцией персональных достижений.

Высокая корреляционная связь между этими двумя опросниками свидетельствует о наличии значимой взаимосвязи между результатами измерения обоих инструментов. Эти данные подтверждают согласованность проведенного нами исследования феноменов профессионального и эмоционального выгорания сотрудников социальных служб.

По результатам исследования можно сделать следующие выводы.

Напряжение, связанное с профессиональной деятельностью, испытывают 38% респондентов. Особое внимание следует обратить на переживания сотрудниками психотравмирующих событий и на состоянии тревоги и депрессии.

Защитная реакция на стресс сформировалась у 46% сотрудников. Важно провести дальнейшее исследование излишней эмоциональной реакции специалистов на стресс и упрощение сферы профессиональных обязанностей, когда сотрудники стремятся сократить обязанности, которые требуют от них эмоциональных затрат. Это не может не сказываться на качестве предоставляемых социальных услуг.

На фазе истощения находится 42% специалистов. Следует укреплять интерес к человеку, как субъекту профессиональной деятельности, а также работать с эмоциональной отстранённостью и эмоциональным дефицитом, которые приводят к тому, что сотрудник уже не может в полной мере помогать своим клиентам. Так как нервная система испытуемых ослаблена, это может привести либо к частым заболеваниям сотрудников, либо и вовсе к уходу из профессии.

Такие данные анализа профессионального выгорания свидетельствуют об актуальности нашего исследования для социальных служб, а также о необходимости разработки и внедрения программы психокоррекции профессионального выгорания людей, занятых в социальных центрах города.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. — СПб: Питер, 2013. — 105 с.
2. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — М: Издательство Юрайт, 2023. — 299 с.
3. Гмурман В. Е. Теория вероятностей и математическая статистика: учебник для прикладного бакалавриата/ В.Е. Гмурман. — 12-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2016. — 479 с.
4. Старшенбаум Г. В. Выгорание и стресс. Доказательная психология. Тесты. Упражнения, рекомендации / Г. В. Старшенбаум — Москва: Издательство АСТ, 2024. — 704 с.

5. Шевченко О. М. Технологии социальной работы с семьей и детьми / Ростов н/Д: Феникс, 2018. — 250 с.

6. Чутко Л. С., Козина Н. В. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты / Л. С. Чутко, Н. В. Козина. — 2-у изд. — М.: МЕДпресс-информ, 2014. — 256 с.

Киреев Сергей Иванович,
магистр психологии, аспирант РХГА им Ф. М. Достоевского
ilia.k2022@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ АГРЕССИИ У СОЛДАТ СРОЧНОЙ СЛУЖБЫ

Аннотация. В данной статье рассматриваются теоретические аспекты понятия «агрессия». Также представлены результаты эмпирического исследования особенностей агрессии у солдат срочной службы и влияние на изменение показателей программы комплексного психологического и духовного воздействия на военнослужащих.

Ключевые слова: агрессия, агрессивность, солдаты срочной службы, адаптация, военнослужащие, негативизм, аутоагрессия, методика на выявление агрессивности А. Басса — А. Дарки.

Kireev S. I.

FEATURES OF AGGRESSION IN CONSTITUTIONAL SOLDIERS

Annotation. This article examines the theoretical aspects of the concept of «aggression». It also presents the results of an empirical study of the characteristics of aggression in conscripts and the impact of the program of complex psychological and spiritual influence on military personnel on changes in indicators.

Keywords: aggression, aggressiveness, conscripts, adaptation, military personnel, negativism, autoaggression, A. Bass — A. Darki's method for identifying aggressiveness.

В многочисленных исследованиях, посвященных агрессии, даются разные ее определения. К примеру, К. Лоренц считает человеческую агрессию проявлением внутривидовой борьбы за жизненное пространство для сохра-

нения вида, вызванную инстинктом, доставшимся нам от животных. «Этот совсем просто физиологический механизм борьбы за территорию прямо-таки идеально решает задачу «справедливого», т. е. наиболее выгодного для всего вида в его совокупности распределения особей по ареалу, в котором данный вид может жить. При этом и более слабые могут прокормиться и дать потомство, хотя и в более скромном пространстве» [2, с. 9].

А вот Эрих Фромм, отталкиваясь от подобного же утверждения, приходит к несколько иным выводам. «Однако факт остается фактом, что человек часто ведет себя деструктивно даже в таких ситуациях, когда никакого перенаселения нет и в помине. Бывает, что жестокость вызывает в человеке чувство настоящего удовольствия, а неистовая жажда крови может охватить огромные массы людей. Индивиды и целые группы могут иметь такие черты характера, вследствие которых они с нетерпением ждут ситуации, позволяющей им разрядить свою деструктивную энергию, а если таковой не наступает, они подчас искусственно создают ее» [3, с. 9].

В данной статье под агрессией будет пониматься мотивированное деструктивное поведение, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический и (или) моральный ущерб людям и (или) вызывающее у них психологический дискомфорт. При этом данное поведение зачастую противоречит нормам и правилам существования людей в обществе. Под агрессивностью будет пониматься свойство личности, выражающееся в готовности к агрессии.

Агрессия — это все-таки поведение, а не эмоция или установка. Эмоции могут возникать вне зависимости от нас, но мы — если это не состояние аффекта — решаем, давать или не давать им ход, также и установки. Они являются мощным фактором, влияющим и зачастую определяющим наше поведение, но от поведения их все-таки надо отделить. Далее, поведение названо мотивированным и деструктивным. Другими словами, это предполагает, что мы должны иметь намерение причинить ущерб данному объекту или субъекту. Случайный вред, травмы, и даже смерть участника ДТП чаще всего не является следствием агрессии со стороны виновных. Или неслучайные действия врача (хирурга, стоматолога и т. д.), причиняющие страдания и даже прямой вред пациенту, но при этом производимые для избавления его от больших страданий или смерти, тоже не могут считаться проявлением агрессии. А действия солдата, убивающего или калечащего своего противника, являются агрессией? Несомненно, хотя и обусловлены социальными факторами: видом деятельности военнослужащего в момент состояния военных действий. То есть, для того, чтобы говорить об агрессии, надо, чтобы намерение причинить вред закончилось действием (иногда, впрочем, и пассивным: отказ разговаривать с целью обидеть или отомстить и так далее).

Так как проявление агрессии у людей весьма разнообразны, «полезным оказывается ограничить изучение подобного поведения концептуальными рамками, предложенными А. Бассом. По его мнению, агрессивные действия можно описать на основании 3-х шкал: физическая-вербальная, активная —

пассивная, прямая-непрямая. Их комбинация дает 8 возможных категорий, под которые подпадают большинство агрессивных действий» [1, с. 35-36].

Исследование, в котором приняли участие 140 солдат срочной службы одной из воинских частей Московского военного гарнизона, позволило проанализировать результаты исследования по методике на выявление агрессивности А. Басса — А. Дарки и выявить особенности проявления агрессии у солдат срочной службы. Выборку из 140 солдат составили военнослужащие одного призыва, призванные из одного географического региона средней полосы России. В часть они прибыли практически в одно и то же время — в два этапа в течение недели. Через месяц службы они были разделены на две роты, которые составили экспериментальную и контрольную группы по 70 человек в каждой. Исследование проводилось сразу после их разделения на подгруппы.

В результате исследования на начало проведения эксперимента было получено, что в целом экспериментальная и контрольная группы достаточно однородны в значениях по показателю «Индекс агрессивности». Очевидно, что как в экспериментальной, так и в контрольной группах, уровень средних и высоких значений по показателю «Индекса агрессивности» высокий у большинства испытуемых (по 77,5%).

Анализ показателей по шкале «Негативизм» экспериментальной и контрольной групп в начале службы показал, что большее количество испытуемых обеих подгрупп имеют низкий показатель по данной шкале. Это характеризует испытуемых как не склонных к оппозиционным формам поведения.

При качественной обработке результатов по шкале «Подозрительность», было обнаружено, что 37,5% испытуемых экспериментальной группы и 42,5% испытуемых контрольной имеют средние или высокие показатели по данной шкале. Это говорит о том, что испытуемые выражают недоверие и осторожность по отношению к окружающим, считают, что они намерены причинить им вред.

При подсчете результатов по шкале «Обида», было обнаружено, что в обеих группах более трети испытуемых (по 37,5%) имеют средние или высокие показатели, то есть у солдат срочной службы выражено стремление замкнуться внутри себя из-за зависти и ненависти к окружающему миру, они гnevаются на судьбу за реальные или мнимые страдания. Статистически значимых различий здесь не обнаружено.

Анализ результатов по шкале «Чувство вины» позволил увидеть, что более половины испытуемых (60% и 62,5% соответственно) в экспериментальной и контрольной группах имеют средние и высокие значения, то есть, они верят, что являются плохими людьми, создают людям проблемы и поступают не хорошо.

Таким образом, в начале эксперимента мы видим, что в обеих группах у большинства испытуемых отмечается повышенный показатель по шкалам «Общий индекс агрессивности» и «Чувство вины», а также более трети

испытуемых в обеих группах имеют повышенные результаты по шкалам «Подозрительность» и «Обида». Эти показатели позволили выявить военнослужащих, требующих индивидуальной коррекции.

После получения первичных результатов была проведена программа комплексного психологического и духовного воздействия на военнослужащих подразделения, включающая в себя подготовку командного состава, психологическую диагностику, духовно-ориентированные беседы, посещение святых мест и индивидуальное консультирование. По окончании проведения программы был осуществлен второй этап тестирования солдат, которые в ней участвовали.

Результаты по показателю «Общий индекс агрессивности» в конце службы по методике А. Басса — А. Дарки показали, что в обеих группах произошли изменения по данному индексу. В экспериментальной группе значительно снизилось количество военнослужащих с высокими показателями, и увеличилось со средними. Это объясняется тем, что люди, попадая в армейскую среду должны проявлять достаточную активность, при этом она не должна быть очень высокой и деструктивной. Готовность защищать Отечество предполагает способность к быстрому реагированию и возможность к физическому воздействию на предполагаемого противника. То есть незначительное нарастание индекса агрессивности в экспериментальной группе связано с самой деятельностью, которой они занимаются.

В контрольной группе показатели индекса агрессивности значительно изменились, так количество солдат с низкими значениями по индексу агрессивности снизилось в 4 раза, а количество солдат с высокими показателями возросло в 2 раза. То есть данная категория военнослужащих вышла на деструктивные формы реагирования и не адаптировались к условиям службы.

Результаты по шкале «Негативизм» в конце службы позволил увидеть, что в экспериментальной группе количество испытуемых с низкими показателями по шкале несколько снизилось, со средними — повысилось, и совсем не выявлено солдат с высокими показателями по шкале «Негативизм». Это говорит, с одной стороны о повышении доверия к людям и условиям службы, с другой — о более реалистичном взгляде на мир и повышении чувствата опасности, что важно для данного вида деятельности.

В контрольной группе, наоборот, увеличилось количество солдат с высокими и средними показателями. Это показывает, что увеличился уровень оппозиции по отношению к обстоятельствам жизни.

При качественной обработке результатов по шкале «Подозрительность» через год после начала службы, было обнаружено, что в экспериментальной группе не оказалось солдат с высокими значениями, тогда как в начале службы они составляли 22,5%. При этом повысилось количество военнослужащих со средними показателями, количество испытуемых с низкими значениями осталось прежним. Это показывает, что у военнослужащих экспериментальной группы происходит адаптация к армейской службе.

В контрольной группе, наоборот возросло количество военнослужащих с высокими и средними показателями и в 2,5 раза снизилось число военнослужащих, показавших низкие значения по данной шкале. Это говорит о повышении уровня недоверия к окружающему миру и низкой адаптации.

При подсчете результатов по шкале «Обида» через год службы было обнаружено, что в экспериментальной группе резко снизилось количество солдат, имеющих высокие показатели по шкале, при этом уменьшилось и количество испытуемых с низкими показателями. При этом количество солдат со средними значениями возросло почти в 3 раза. Это можно объяснить тем, что обида часто является неэффективной стратегией совладания с ситуацией. Для части военнослужащих, которые попадая в непривычные условия, начинают ее активизировать, чтобы справиться с жизненной ситуацией. Эта стратегия помогает им на время снизить уровень внутреннего напряжения, закрывшись от коллектива. Для той части испытуемых, которые изначально более адаптивны, высокие показатели значительно снизились, эти военнослужащие обучились более адаптивным стратегиям совладания с ситуацией.

В контрольной группе, результаты к концу службы значимо изменились. Резко сократилось (почти в 3 раза) количество военнослужащих, имевших низкие показатели и почти в 2 раза повысилось число солдат, имевших высокие показатели по шкале Обида.

Анализ результатов по шкале «Чувство вины» через год службы, позволил обнаружить, что показатели контрольной и экспериментальной групп изменились. Так в экспериментальной группе не выявлено испытуемых с высокими значениями, при этом повысилось число военнослужащих, показавших средние значения по шкале Чувство вины, что может говорить о снижении высоких показателей аутоагрессии у них.

В контрольной группе, наоборот повысилось количество солдат с высокими значениями и снизилось - с низкими, что означает ухудшение как состояния самих военнослужащих, так и психологического климата в группе, в целом.

Таким образом, после проведения программы комплексного психологического и духовного воздействия на военнослужащих подразделения, видны статистически значимые различия между результатами экспериментальной и контрольной группы по методике А. Басса — А. Дарки.

В начале службы экспериментальная и контрольная группы показали схожие достаточно высокие показатели, у многих солдат оказался высокий или средний уровень индекса агрессивности. На момент окончания службы результаты по группам оказались значимо разными, так индекс агрессивности в экспериментальной группе пришел к средним значениям у большинства испытуемых, что является оптимальным для данного вида деятельности. В контрольной группе произошло возрастание количества солдат с высокими показателями по индексу агрессивности, причем, количество солдат со средними показателями не увеличилось, что является показателем слабо выраженной адаптации группы, в целом.

Показатели деструктивных видов агрессии (негативизм, обида, чувство вины) к концу службы были следующие: у солдат в экспериментальной группе с одной стороны повысилось доверие к окружающему миру и социуму, а с другой стороны, они стали более реалистично смотреть на ситуации, возникающие во время службы в армии. У солдат контрольной группы этого не произошло, и даже наоборот, увеличился оппозиционный настрой к окружающим. Так же отмечено, что у солдат экспериментальной группы, в отличие от контрольной группы, повышается к концу службы чувство доверия к социуму. Уровень аутоагрессии в экспериментальной группе у большинства солдат снизился до средних значений, высокий не был обнаружен ни у кого, в контрольной группе уровень аутоагрессии значительно повысились. Данные результаты показывают, что адаптации к военной службе у солдат экспериментальной группы, прошла более успешно.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бэрон Р, Ричардсон Д. Агрессия. — СПб.: Речь, 1997.
2. Лоренц К. Агрессия. — М.: Смысл, 1994.
3. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. — М.: Мир, 1994.

Клецева Юлия Юрьевна,
магистрант кафедры психологии РХГА им Ф. М. Достоевского
Julyforever@bk.ru

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МУЗЫКАНТОВ: ЛИЧНОСТНЫЕ ЧЕРТЫ И АКЦЕНТУАЦИИ

Аннотация. В статье представлены результаты сравнительного психологического исследования индивидуальных особенностей профессиональных музыкантов и представителей нетворческих профессий. Целью работы являлось выявление специфических черт личности и характерологических акцентуаций, потенциально влияющих на профессиональную деятельность в сфере музыкального искусства. Теоретическая часть включает анализ трёх отечественных исследований, посвящённых психологии музыкантов (К. В. Бондарь, Б. М. Целковников, А. М. Фёдорова и соавт.), на основании которого обоснованы методологические подходы и сформулирована гипотеза. Эмпирическое исследование проведено на двух выборках: артисты Государственного академического симфонического оркестра Санкт-Петербурга и студенты нетворческих специальностей. Применялись опросник акцентуаций личности К. Леонгарда (модификация С. Шмишека) и 16-факторный личностный опросник Р. Кеттелла. Статистический анализ включал t-критерий Стьюдента и U-критерий Манна-Уитни. Несмотря на отсутствие значимых различий по большинству шкал, по ряду параметров (демонстративность, гипертимность) были выявлены достоверные отличия. Полученные данные позволили поставить под сомнение исчерпывающую объяснительную силу типологических моделей личности в отношении представителей творческих профессий и актуализировали обращение к концепции интегральной индивидуальности В. С. Мерлина как к перспективной теоретико-методологической рамке. Работа демонстрирует перспективность перехода от дескриптивного уровня диагностики к системному анализу целостной профессиональной индивидуальности и может служить

основанием для дальнейших исследований субъектных механизмов становления личности в условиях художественной деятельности.

Ключевые слова: индивидуальность, музыканты, акцентуации, творческая личность, психодиагностика, интегральная индивидуальность, метаиндивидуальность, дифференциальная психология.

Kleshcheva Y. Y.

*INDIVIDUAL CHARACTERISTICS OF MUSICIANS: PERSONALITY
TRAITS AND CHARACTER ACCENTUATIONS*

Annotation. The article presents the results of a comparative psychological study on the individual characteristics of professional musicians and representatives of non-creative professions. The aim of the research was to identify specific personality traits and character accentuations that may influence professional functioning in the field of musical performance. The theoretical section includes an analytical review of three Russian studies on musicians' psychology (by K. V. Bondar, B. M. Tselkovnikov, and A. M. Fedorova et al.), which provided the basis for the methodological framework and hypothesis formulation. The empirical study was conducted on two independent samples: performers from the State Academic Symphony Orchestra of St. Petersburg and students from non-creative disciplines. The Leonhard Personality Accentuation Questionnaire (modified by Shmishek) and Cattell's 16PF were used. Statistical analysis included Student's t-test and the Mann-Whitney U test. While most personality parameters showed no statistically significant differences, demonstrative and hyperthymic traits were more pronounced in the student group. The findings raised questions about the explanatory sufficiency of typological models in capturing the psychological specificity of individuals engaged in artistic professions. This justified the transition toward a more systemic conceptualization of professional individuality through the lens of V. S. Merlin's integrative theory. The study highlights the value of moving beyond trait-based diagnostics toward a holistic understanding of the professional self and offers a foundation for further research on subject-level mechanisms of personality development in the context of creative activity.

Keywords: individuality, musicians, character accentuation, creative personality, psychological assessment, integrative individuality, meta-individuality, differential psychology.

Введение

Проблематика индивидуальности в контексте творческой деятельности занимает одно из центральных мест в современной психологии. Профессиональная деятельность музыканта требует постоянной координации когнитивных, эмоциональных и моторных компонентов, реализуемых в условиях сценической экспозиции, высокого уровня саморефлексии и публичной оценки [6, с. 41; 9, р. 28]. Эти особенности делают личность музыканта осо-

бенно уязвимой к внутренним и внешним стрессорам, что повышает риск эмоционального выгорания и дезадаптации [5, с. 213; 7, с. 27].

Несмотря на интенсивное развитие психологии творчества и профессиональной психологии, систематическое изучение личностной специфики музыкантов в сопоставлении с представителями других профессиональных групп до сих пор представлено фрагментарно. Значительная часть работ носит описательный характер, основанный на качественных методах — интервью, наблюдении, анализе самоотчетов, — при этом обходится без стандартизированных диагностических процедур. Это указывает на методологический дефицит: отсутствие количественного сопоставления профессиональных групп на основе верифицированных личностных шкал, позволяющих выявить устойчивые и статистически значимые различия [1, с. 42; 8, с. 249]. Нередко акцент смещается на изучение музыкального восприятия, мотивации или образовательных траекторий, тогда как личностная организация субъекта — в терминах черт и акцентуаций — остаётся в аналитической тени [2, с. 27].

Для восполнения данного дефицита в настоящем исследовании применён комплексный диагностический подход, основанный на сочетании типологии акцентуированных личностей К. Леонгарда и пятифакторной модели личности (FFM), что позволяет рассматривать индивидуальность одновременно как устойчивую структуру и как динамическую систему адаптивных поведенческих паттернов [3; 9, р. 45]. Однако даже такое многомерное представление остаётся ограниченным при попытке анализа целостного профессионального субъекта.

В этой связи обращение к концепции интегральной индивидуальности В. С. Мерлина [4] обосновано как теоретико-методологическая перспектива. Согласно данной концепции, индивидуальность рассматривается как многоуровневая система, включающая биологические, психологические и социальные компоненты, интегрированные в процессе жизнедеятельности. Профессиональная деятельность, особенно в условиях творческой экспрессии, активирует высокоуровневые механизмы регуляции и самоорганизации, что позволяет говорить о специфическом типе метаиндивидуальности, характерном для представителей художественных профессий. С этой позиции результаты стандартизированной диагностики не являются самооценными, а требуют интерпретации в рамках интегративных моделей личности и профессионального становления.

Настоящее исследование направлено на сопоставление профессиональных музыкантов и представителей нетворческих специальностей по ряду личностных параметров с целью выявления как общих, так и специфических особенностей личности, значимых для адаптации и самореализации в художественной деятельности.

Целью исследования является выявление специфических черт личности и характерологических акцентуаций у профессиональных музыкантов по сравнению с представителями нетворческих профессиональных групп.

Объект исследования — личность представителей творческих и нетворческих профессий.

Предмет исследования — личностные черты и акцентуации характера у профессиональных музыкантов.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что профессиональные музыканты отличаются более выраженной эмоциональной чувствительностью, креативностью, а также склонностью к специфическим типам акцентуаций — тревожного, аффективно-экзальтированного и демонстративного характера [6, с. 46; 5, с. 219].

Научная новизна заключается в сопряжении двух независимых диагностических подходов — FFM и типологии К. Леонгарда — в межгрупповом сравнении творческой и нетворческой профессиональной идентичности, а также в привлечении концепции В. С. Мерлина как теоретической рамки, позволяющей интерпретировать результаты в координатах целостной интегральной индивидуальности.

Практическая значимость исследования определяется возможностью использования полученных данных в сфере профориентации, психокоррекции и профилактики эмоционального выгорания у специалистов творческих профессий, а также в рамках уточнения критериев психологической нормы в условиях художественного труда [7, с. 39].

Обоснования исследования

Психологическое исследование профессиональных музыкантов требует обращения к междисциплинарной рамке, объединяющей положения дифференциальной, музыкальной и профессиональной психологии. Основным интерес представляет выявление устойчивых личностных характеристик, определяющих специфику эмоциональной регуляции, творческой продуктивности и профессиональной адаптации. Музыкальная деятельность предъявляет к субъекту специфические требования: сенсорную чувствительность, эмоциональную открытость, готовность к экспрессии и способность к саморегуляции в условиях публичного перформанса [2, с. 41; 5, с. 28].

А. В. Торопова подчёркивает, что музыкальная практика «является не только формой профессионального самовыражения, но и способом конструирования личностной идентичности субъекта в условиях символически насыщенной, чувственно-эмоциональной среды» [6, с. 113]. Особенность личности музыканта, по её мнению, заключается в «высокой степени вовлечённости в процесс самонаблюдения, оценивания и рефлексии» [6, с. 114].

В настоящем исследовании используются два теоретико-диагностических основания:

- концепция акцентуаций характера К. Леонгарда,
- и факторная модель Р. Кеттелла (16PF, форма С).

К. Леонгард определял акцентуации как «одностороннее усиление отдельных черт характера, приводящее к селективной уязвимости человека в отношении определённых психогенных воздействий» [3, с. 117]. Он отмечал, что «в норме акцентуации не мешают социальной адаптации, а при опре-

делённых условиях даже способствуют ей» [3, с. 122]. Особенно значимыми для музыкальной среды являются такие типы, как тревожный, аффективно-экзальтированный, демонстративный и циклотимный, поскольку они влияют на эмоциональные реакции, поведенческие особенности и предрасположенность к кризисам.

Факторная модель личности Р. Кеттелла, реализованная в 16-факторном опроснике, позволяет выявлять глубинные черты личности, включая тревожность, импульсивность, чувствительность, социальную адаптированность и уровень самоконтроля. В работе применён сокращённый вариант методики (форма С), включающий 105 пунктов. При интерпретации полученных данных возможно функциональное соотнесение отдельных факторов Кеттелла с измерениями модели FFM. Например, фактор Q4 (внутреннее напряжение) соответствует нейротизму, А и F — аспектам экстраверсии, Q3 — сознательному самоконтролю. При этом сама FFM в исследовании не использовалась.

Как отмечают Р. Мак-Кре и П. Коста (R. McCrae и P. Costa), «креативные личности склонны к высокой открытости опыту и одновременно демонстрируют повышенную чувствительность к эмоциональным и межличностным воздействиям» (перевод с англ. — Ю. Ю. Клещева: [7, с. 121]).

Совмещение акцентуального и многофакторного подходов позволяет исследовать как крайние выражения характера, так и его устойчивую внутреннюю структуру. Такая комбинация даёт возможность описать личностные различия между профессиональными группами с высокой степенью психологической специфики.

При этом значительное число исследований либо ограничиваются описанием отдельных черт, либо не используют контрольные группы. Нередко применяются преимущественно качественные методы: интервью, наблюдение, психобиографический анализ. Это снижает уровень формализуемости выводов. В ряде отечественных работ акцент делается на аспектах музыкальной мотивации или восприятия, тогда как личностные характеристики профессионального музыканта как субъекта деятельности остаются второстепенными [1, с. 42; 4, с. 213].

Теоретическая рамка данного исследования включает:

- концепция акцентуаций характера (К. Леонгард) [3];
- факторную модель структуры личности (Р. Кеттелл, 16PF);
- представление о музыкальной субъектности и идентичности в рамках психологической теории (А. В. Торопова) [6].

Эти основания заданы как исходные для построения гипотезы и выбора методологического инструментария при изучении индивидуальных особенностей музыкантов в сравнении с представителями иных профессиональных сфер.

В последние годы научное сообщество проявляет всё больший интерес к исследованию взаимосвязи между личностными особенностями представителей музыкальных профессий и их профессиональной деятельностью.

Несмотря на наличие отдельных работ, фокусирующихся на отдельных аспектах этой проблематики, системный сопоставительный анализ с применением стандартизированных методик встречается достаточно редко. В связи с этим особую значимость приобретают исследования, направленные на выявление устойчивых личностных характеристик музыкантов, отражающих их креативный потенциал, эмоциональную чувствительность и адаптационные ресурсы.

В контексте данной проблематики выделяется ряд исследований, направленных на изучение эмоционального состояния, стрессоустойчивости и когнитивных характеристик музыкантов.

В числе недавних эмпирических исследований, направленных на выявление личностных различий между музыкантами и не-музыкантами, стоит выделить статью К. В. Бондаря [1], посвящённую сравнительному анализу ценностно-смысловой сферы у двух категорий респондентов — профессиональных музыкантов и непрофессионалов, обладающих различной степенью включённости в музыкальную культуру. Работа выполняется в русле экзистенциального и гуманистического подходов, с опорой на категорию «смысл» как системообразующий компонент личностной структуры.

Исследование построено на применении методик:

- тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д. А. Леонтьева,
- опросник ценностных ориентаций М. Рокича.

Выборка включает две группы:

- 32 профессиональных музыканта (преподаватели и исполнители),
- 30 студентов гуманитарного профиля, не вовлечённых в профессиональное музицирование.

Ключевые результаты исследования показывают, что у профессиональных музыкантов:

- выше уровень индекса жизненных смыслов (ИЖС),
- доминируют ценности эстетики, самореализации, творчества и духовного развития,
- смысловая направленность выражена более чётко и внутренне согласованно.

Как отмечает автор, «приобщённость к музыкальной культуре способствует структурной интеграции смысловой сферы личности, усилению экзистенциальной осмысленности и эстетической доминанты в ценностной иерархии» [1, с. 47]. Эти выводы подтверждают особый характер внутреннего мира музыкантов, отличающийся глубиной, рефлексивностью и эстетической насыщенностью.

С методологической точки зрения, статья делает важный вклад в изучение смысловой детерминации музыкального самосознания. Однако работа не ставит задач диагностики личностных черт как устойчивых диспозиций, а также не рассматривает характерологические особенности или акцентуации. Кроме того, профессиональная идентичность испытуемых не соотносится с формальными личностными шкалами, что ограничивает возможно-

сти интеграции полученных данных в дифференциально-психологическую картину личности музыканта.

Также отсутствует сопоставление с профессионально неродственными группами (например, технического или экономического профиля), что снижает обоснованность утверждений о специфике именно музыкальной профессии.

Тем не менее, статья выполняет ключевую функцию в теоретико-аналитическом обосновании настоящего исследования: она подтверждает наличие специфической смысловой и ценностной структуры у профессиональных музыкантов, что даёт основания предполагать и наличие особого личностного профиля, поддающегося диагностике через шкалы FFM и типологии К. Леонгарда.

В отличие от эмпирически ориентированных работ, другая исследовательская линия сосредоточена на концептуализации специфики музыкальной личности вне формализованных процедур диагностики. Эту позицию представляет статья Б. М. Целковникова [8], в которой предпринята попытка осмысления психологической специфики личности профессионального музыканта через теоретико-обобщающую и гуманитарно ориентированную призму. Исследование позиционируется как обзорное и аксиологическое: автор не проводит формальной диагностики, но апеллирует к многочисленным качественным характеристикам, сформированным на основе наблюдений и обобщений.

В центре внимания находится идея о комплексности личности музыканта, сочетающей как общечеловеческие свойства, так и качества, обусловленные специфической профессиональной средой. Б. М. Целковников подчёркивает, что «личность музыканта — это сложное, многокомпонентное образование, в котором креативность, чувствительность, эмоциональность и эстетическая направленность сочетаются с высокой внутренней дисциплиной, волевой регуляцией и интеллектуальной рефлексией» [8, с. 250].

Автор исходит из предпосылки, что профессиональная музыкальная деятельность оказывает формирующее влияние на личностную структуру субъекта. В частности, указывается на:

- повышенную восприимчивость к эмоциональным и социальным воздействиям;
- устойчивое стремление к самореализации;
- напряжённость между внутренним эмоциональным миром и внешними нормативными рамками исполнительской практики.

При этом отсутствует описание каких-либо диагностических методик, выборок или количественных данных. Б. М. Целковников использует гуманитарный, описательно-аналитический подход, апеллируя к понятию «духовного усилия», «личностной глубины» и «внутреннего вызова», не соотносимых напрямую с измеряемыми переменными [8, с. 251].

С научно-методологической точки зрения, статья ценно формулирует ряд тезисов, релевантных задачам настоящего исследования:

- подчёркивается наличие стабильного, воспроизводимого личностного профиля музыканта;
- раскрывается противоречие между эмоциональной интенсивностью и профессиональной саморегуляцией;
- указывается на роль ценностно-смысловой и эмоциональной насыщенности деятельности как факторов личностного развития.

Тем не менее, работа остаётся вне эмпирической парадигмы: автор не обращается к концепциям FFM, типологиям характера или стандартным измерительным инструментам, она не даёт оснований для сопоставления профессиональных групп по шкалам личности.

Настоящее исследование восполняет этот пробел за счёт применения двух параллельных диагностических систем — пятифакторной модели личности и типологии акцентуаций К. Леонгарда, — что позволяет не только зафиксировать наблюдаемые личностные качества, но и системно их сравнить с контрольной группой, обладающей иным профессиональным профилем.

Существенное расширение проблемного поля наблюдается при смещении фокуса от анализа ценностных и структурных характеристик личности (например, [8]) к рассмотрению факторов психологической уязвимости, условий и угроз профессионального развития.

В этом контексте исследование А. М. Фёдоровой, С. Б. Ксенофоновой и А. Ю. Никитиной [7] вносит значимый вклад в прикладной сегмент психологии музыкального образования, представляя собой эмпирическое исследование, направленное на изучение влияния психотравмирующих факторов, возникающих в процессе профессионального становления будущих музыкантов. Работа выстроена в логике прикладной психологии и психотравматологии, сочетая количественные и качественные методы.

Методология

Авторы применяют валидированные методики:

- Шкала оценки влияния травматического события (ШОВТС) — для измерения уровня субъективного дистресса и нарушений адаптации;
- Миссисипская шкала для оценки посттравматических реакций — выявление выраженности ПТСР и его компонентов;
- Шкала копинг-стратегий Р. Лазаруса — определение преобладающих способов совладания с трудными ситуациями.

Испытуемые — студенты музыкальных учебных заведений, находящиеся на разных этапах профессионального обучения (точная численность и разбивка по подгруппам в статье не указана). Оценка проводится в условиях реального учебного процесса, с учётом психосоциальных и организационных факторов образовательной среды.

Основные результаты

Авторы выявляют наличие системного воздействия травмирующих факторов, среди которых:

- ситуации публичной оценки и прослушивания,
- жёсткие требования к исполнительской точности,

- неконструктивная критика преподавателей,
- конкурентная среда и ожидание постоянного совершенствования.

На основе данных диагностики делается вывод, что значительная часть студентов демонстрирует «повышенные показатели эмоционального напряжения, нарушенную адаптацию и тенденции к формированию посттравматических реакций» [7, с. 30]. Также фиксируются выраженные различия в используемых копинг-стратегиях: часть респондентов предпочитает избегание и вытеснение, тогда как меньшинство использует конструктивное планирование и поиск поддержки [7, с. 34–36].

Значение для настоящего исследования

Статья Фёдоровой А. М. и соавторов обладает высокой прикладной значимостью. Она демонстрирует, что профессиональное музыкальное образование сопряжено с риском формирования хронического эмоционального дистресса, что, в свою очередь, требует институционализации психологической поддержки. Особое внимание уделяется тому, как личные ресурсы (например, копинг-стратегии) влияют на устойчивость к негативным воздействиям.

Тем не менее, работа ограничена рамками ситуационного подхода. Личность музыканта рассматривается как субъект воздействия и совладания, но не как система устойчивых диспозиций. Ни одна из применённых методик не позволяет описать структуру личности, её черты, акцентуации или типологические особенности.

Более того, анализу не подвергаются межгрупповые различия по профессиональному признаку — отсутствует сопоставление с представителями других профессий или контрольной группой. Таким образом, статья даёт качественное описание стрессогенеза, но не отвечает на вопрос: *какие именно личностные особенности определяют степень уязвимости музыканта к профессиональной травматизации?*

Актуальность текущего исследования

Настоящее исследование восполняет указанный дефицит, предлагая:

- диагностику личностной структуры музыкантов на основе пятифакторной модели (FFM);
- определение акцентуаций характера в типологии К. Леонгарда;
- сравнительный анализ с контрольной группой нетворческих профессий;
- установление связей между личностными чертами и потенциальной стрессоуязвимостью.

Если исследование Фёдоровой описывает реактивный аспект профессии, то настоящее исследование раскрывает предрасполагающий личностный профиль, давая основания для построения не только коррекционных, но и превентивных программ психологической помощи.

Методы исследования

Выборка

Исследование проводилось в 2023 году и включало две группы испытуемых по 10 человек. Общая выборка составила 20 человек.

- Контрольная группа — студенты-заочники РХГА, не связанные с творческими профессиями (3 мужчины, 7 женщин). Трое имели высшее образование, все работали по специальностям, не связанным с искусством. Средний возраст — 27,6 лет.

- Экспериментальная группа — профессиональные музыканты, артисты Государственного академического симфонического оркестра Санкт-Петербурга (4 мужчины, 6 женщин), выпускники Санкт-Петербургской государственной консерватории им. Н. А. Римского-Корсакова. Средний возраст — 33,5 лет.

Группы формировались с учётом пола, возраста и профессиональной принадлежности. Все участники дали добровольное информированное согласие.

Объём выборки (n=20) ограничивает возможность широких обобщений, однако является репрезентативным для пилотажного исследования сравнительного характера.

Методики

1. Опросник акцентуаций характера К. Леонгарда (модификация С. Шмишека).

Содержит 88 утверждений с дихотомическим выбором ответа. Позволяет диагностировать 10 типов акцентуаций: гипертимность, ригидность, эмотивность, педантичность, тревожность, циклотимность, демонстративность, возбудимость, дистимность и экзальтированность. Обработка осуществляется по ключу; интерпретация соответствует оригинальной концепции К. Леонгарда.

2. Многофакторный личностный опросник Р. Кеттелла (16PF, форма С).

Сокращённый вариант содержит 105 пунктов. Диагностирует базовые черты личности по 16 факторам. Ответы кодируются с помощью ключа, подсчёт проводится вручную. Максимальное значение по каждой шкале — 12 баллов, по фактору В — 8 баллов.

Процедура исследования

Исследование проводилось в два этапа:

- Контрольная группа проходила тестирование очно в аудиториях РХГА во время перерыва между лекциями;

- Экспериментальная группа — в концертном зале дворца Белосельских — Белозерских в антракте между репетицией и концертом.

Опросники заполнялись последовательно с перерывом между методиками. Общая длительность обследования составляла от 40 до 60 минут. Отказов от участия не зафиксировано. Большинство респондентов изъявили интерес к индивидуальной обратной связи.

Обработка данных

Для анализа результатов использовался Microsoft Excel 2010. Были применены:

- описательная статистика (среднее арифметическое);
- t-критерий Стьюдента для выявления значимых различий между двумя независимыми выборками;

• U-критерий Манна–Уитни для дополнительного анализа признаков, не распределённых нормально.

Первичная обработка проводилась вручную с использованием ключей к методикам. Диаграммы и сводные таблицы оформлены в электронной форме.

Результаты исследования

Исследование проводилось с целью выявления различий в выраженности личностных особенностей у представителей творческих (музыканты) и нетворческих (студенты-заочники) профессиональных групп. Были использованы методика изучения акцентуаций характера К. Леонгарда (модификация С. Шмишека) и многофакторный личностный опросник Р. Кеттелла (16PF, форма С). Анализ включал описательные и сравнительные статистические процедуры, в том числе t-критерий Стьюдента и U-критерий Манна–Уитни.

Акцентуации характера (методика Леонгарда)

Сравнительный анализ средних значений по десяти шкалам акцентуаций в обеих выборках показал, что ни одно различие не достигло статистической значимости по t-критерию Стьюдента ($p > 0.05$). Это позволяет принять нулевую гипотезу и заключить, что по всем шкалам, включая демонстративность, тревожность, экзальтированность и циклотимность, средние значения не различаются достоверно между группами.

Однако при применении U-критерия Манна–Уитни выявлены две шкалы с достоверными различиями:

- демонстративность ($U_{эмп} = 21$),
- гипертимность ($U_{эмп} = 16,5$).

В обоих случаях более высокие значения продемонстрировала контрольная группа (студенты). Это может отражать неустойчивость социальной идентичности, стремление к внешней самопрезентации, выраженные притязания и компенсаторные формы самооценки в условиях профессиональной неопределённости.

Профиль акцентуаций у музыкантов оказался более сглаженным. Повышенные средние значения по шкалам экзальтированности, эмотивности и циклотимности, хотя и не являются статистически значимыми, могут указывать на эмоционально-насыщенную структуру личности, характерную для профессионального исполнителя.

Факторы личности (опросник Р. Кеттелла)

Результаты по 16-факторному опроснику Кеттелла показали, что во всех 20 шкалах, включая тревожность, чувствительность, самоконтроль, экстраверсию, напряжённость и др., различия между группами статистически незначимы как по t-критерию, так и по U-критерию ($p > 0.05$; $U_{эмп} > U_{кр}$).

В итоге, гипотеза о наличии выраженных личностных различий между профессиональными музыкантами и нетворческими студентами по данным опросника Кеттелла не подтверждается. Полученные значения распределены равномерно, с незначительными колебаниями, не превышающими пределы нормального фона.

Заключение по результатам исследования

Сравнение профессиональных музыкантов с представителями нетворческих профессий не выявило ожидаемых различий по большинству измеряемых параметров. Это результат, противоречащий гипотезе — и тем самым ценный. Он показывает: интуитивное ожидание большей эмоциональной нестабильности, экзальтированности или тревожности у представителей творческих профессий, — не подтверждается на статистически значимом уровне.

Методологически это означает, что личность профессионального музыканта не укладывается в стереотип акцентуированной, экспансивной или неуравновешенной структуры. Напротив, отсутствие акцентуаций и сглаженности по факторам Кеттелла может быть признаком высокой адаптированности, дисциплинированности и профессионально выработанной эмоциональной саморегуляции. Иначе говоря, то, что в обыденной психологии называется «творческой чувствительностью», на практике может оказываться результатом долгосрочной тренировки, институционального давления и коллективной профессионализации.

Результаты, полученные по шкалам демонстративности и гипертимности (в пользу нетворческой группы), разрушают бинарную оппозицию: «творческие — яркие, нетворческие — сглаженные». Это указывает на то, что в юношеской среде, в процессе формирования профессиональной идентичности, желание быть замеченным, услышанным, признанным — может проявляться сильнее, чем у людей, уже включённых в жёсткие ролевые нормы творческой профессии. Для профессиональных исполнителей характерна высокая степень дисциплинарной регуляции и включённости в институциональные нормы, что может нивелировать проявление эмоционально-экспрессивных черт в стандартных психодиагностических форматах.

Поэтому ключевой вывод исследования — не в различиях, а в отсутствии различий, которое проблематизирует и разрушает культурный шаблон, противопоставляющий «эмоционального художника» и «рационального обывателя». Эта дихотомия не подтверждается.

С исследовательской точки зрения это означает:

использованные психодиагностические инструменты — опросник К. Леонгарда (в модификации Шмишека) и форма С 16-факторного личностного опросника Р. Кеттелла — обладают высокой валидностью и стандартизированной, но ориентированы преимущественно на диагностику устойчивых, выраженных личностных проявлений и типологических различий. При этом их диагностическая чувствительность к нюансам, обусловленным профессиональной идентичностью, эмоциональной символизацией, креативной установкой или динамикой личностной рефлексии, ограничена структурой закрытых шкал и бинарной логикой интерпретации.

В условиях малой выборки и сравнительного анализа профессиональных групп с предполагаемой стилистической, а не структурной дифференциацией личностных характеристик, данные методики могут не выявить тонких

различий, значимых в контексте психологической специфики творческой деятельности. Это требует обращения к более сложным, контекстуально ориентированным средствам психодиагностики.

Анализ эмпирических данных показал, что классические диагностические подходы, при всей их информативности, не позволяют выявить глубинные различия в структурной организации личности, характерные для профессиональных творческих субъектов. Это стало основанием для обращения к концепции В. С. Мерлина, согласно которой индивидуальность представляет собой сложную иерархически организованную систему, включающую уровни темперамента, характера, способностей, ценностей и форм саморегуляции [4]. В контексте настоящего исследования эта рамка позволила переосмыслить фигуру музыканта не как носителя черт, а как целостную субъектную структуру.

Выводы

Целью настоящего исследования являлось выявление специфических личностных черт и характерологических акцентуаций у профессиональных музыкантов по сравнению с представителями нетворческих профессий. Поставленные задачи, включающие теоретический анализ, эмпирическое сравнение и интерпретацию полученных данных, были реализованы в полном объёме. Проведённое исследование позволило системно подойти к изучению личностных особенностей профессиональных музыкантов, сопоставляя их с представителями нетворческих профессий. Полученные данные продемонстрировали, что большинство параметров личности у обеих групп находятся в пределах нормативных значений, что опровергает устойчивые обыденные представления о внутренней нестабильности или психологической уязвимости творческих личностей.

Отсутствие статистически значимых различий по большинству шкал не может быть истолковано как отсутствие различий как таковых. Напротив, оно выявляет ограниченность типологической диагностики в выявлении сложных, контекстно обусловленных структур личности, характерных для профессионального творческого субъекта. Музыкант оказывается не столько носителем специфических черт, сколько субъектом особой профессиональной формации, где психологическая устойчивость сочетается с перманентной включённостью в эмоционально насыщенное пространство.

Значимые различия по шкалам демонстративности и гипертимности (в пользу студентов) переориентируют гипотезу исследования: возможно, индивидуальная чувствительность и эмоциональная экспрессия не являются следствием принадлежности к творчеству, а маркерами стадии профессионального становления. В этом смысле, **зрелая творческая личность — это не усиление акцентуаций, а их трансформация в адаптивные поведенческие и коммуникативные стратегии.**

Исследование указывает на необходимость выхода за пределы классической персонологической парадигмы. Возникает потребность в осмыслении музыканта не как носителя черт, а как **носителя формы субъектности,**

включающей профессионально опосредованную эмоциональную регуляцию, телесную выразительность, сценическое Я и символическую идентичность. Становится оправданным переход к анализу метаиндивидуального уровня личности, где черты перестают быть самодовлеющими, уступая место субъектным позициям и режимам самопрезентации.

Проведённое исследование обеспечило решение поставленных задач и выявило личностные различия между музыкантами и представителями нетворческих профессий. В то же время результаты позволили критически оценить пределы типологических моделей, ориентированных на фиксированные черты, и обозначили вектор к мультиуровневому пониманию личности как формы субъектной организации. Это сдвигает научное рассмотрение в сторону комплексной метаиндивидуальной структуры, предполагающей интеграцию поведенческих, эмоциональных и смысловых аспектов, что открывает перспективные направления для дальнейших исследований в контексте профессиональной психологии творчества.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бондарь К. В. Особенности ценностно-смысловой сферы людей с разным уровнем приобщённости к музыкальной культуре // Российский психологический журнал. — 2010. — Т. 7, № 3. — С. 40–53.
2. Лазарус Р. Стресс и эмоции: новые перспективы / пер. с англ. Е. Синельниковой. — СПб. : Питер, 2001. — 256 с.
3. Леонгард К. Акцентуированные личности / пер. с нем. А. А. Александрова. — М. : Просвещение, 2009. — 400 с.
4. Мерлин В. С. Психология индивидуальности. — М. : Изд-во МГУ, 1986. — 320 с.
5. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. — М. : Педагогика, 1989. — 720 с.
6. Торопова А. В. Музыкальная психология и психология музыкального образования : учеб. пособие. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Учеб.-метод. изд. центр «ГРАФ-ПРЕСС», 2010. — 240 с.
7. Фёдорова А. М., Ксенофонтова С. Б., Никитина А. Ю. Воздействие психотравмирующих факторов на будущих музыкантов и обоснование необходимости психологического сопровождения в музыкальном образовании // Музыкальное искусство и образование. — 2021. — Т. 9, № 2. — С. 27–41.
8. Целковников Б. М. Личность музыканта: общее и особенное // Теория и практика общественного развития. — 2012. — № 12. — С. 249–253.
9. McCrae R. R., & Costa P. T. Personality in adulthood: A five-factor theory perspective. — 2nd ed. — New York : Guilford Press, 2003. — 268 p.

Королёв Евгений Геннадиевич,
аспирант РХГА им Ф. М. Достоевского
Stribog.tm@yandex.ru

ВЕДУЩИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ИТ-СПЕЦИАЛИСТОВ С РАЗЛИЧНЫМИ УРОВНЯМИ ИННОВАЦИОННОЙ ГОТОВНОСТИ

Аннотация. Процессы перехода организаций к работе в новых условиях, определяемых спецификой внедряемых инновационных решений, являются потенциально стрессовыми для сотрудников. При этом особенности адаптации к новым организационно-трудовым условиям во многом зависят от ведущих копинг-стратегий сотрудников. В статье приводятся результаты исследования ведущих копинг-стратегий ИТ-специалистов с различными уровнями выраженности инновационной готовности. Результаты исследования могут быть использованы в целях оптимизации процесса формирования состава команд по внедрению инноваций в организациях.

Ключевые слова: копинг-стратегии, инновации, инновационная готовность, ИТ-специалисты.

Korolev E. G.

LEADING COPING STRATEGIES OF IT-SPECIALISTS WITH DIFFERENT LEVELS OF INNOVATION READINESS

Annotation. The processes of organizations' transition to working in new conditions, which are determined by the specifics of the implemented innovative solutions, are potentially stressful for employees. At the same time, the specifics of adaptation to new organizational and labor conditions largely depend on the leading coping strategies of employees. The article presents the results of a study of the leading coping strategies of IT-specialists with different levels of innovation

readiness. The results of the study can be used to optimize the process of forming teams for implementing innovations in organizations.

Keywords: coping strategies, innovation, innovation readiness, IT-specialists.

В настоящее время российская экономика находится на этапе цифровой трансформации. В этой связи необходимо обеспечить адаптацию сотрудников организаций к условиям перехода к цифровой модели функционирования. Поскольку любые новшества предполагают изменение в той или иной степени привычных организационно-трудовых условий, то важно понимать, как персонал организации воспринимает эти изменения и насколько готов к ним. Переход организаций к работе в новых условиях является потенциально стрессовой ситуацией для многих сотрудников и особенно для ИТ-специалистов, от которых требуется непосредственное участие в реализации программ цифровой трансформации организаций [1, 3].

Рассмотрим результаты исследования различий в уровнях выраженности копинг-стратегий у ИТ-специалистов с разным уровнем инновационной готовности. Под инновационной готовностью понимается психологическая готовность к деятельности как система профессионально-важных в инновационной деятельности свойств личности, представленных во всех подструктурах: направленности, способностях, опыте [4]. Выборка состояла из 53 ИТ-специалистов, среди которых были мужчины и женщины в возрасте от 21 года до 57 лет. Средний возраст испытуемых составил 38 лет.

На рисунке 1 приведены данные распределения испытуемых по уровням инновационной готовности, измеренной с помощью «Опросника инновационной готовности персонала» В. В. Пантелеевой, Т. П. Кнышевой (2016 г.) [4].

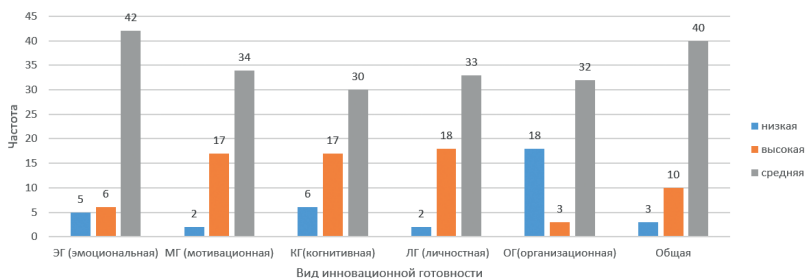


Рис. 1 Частоты встречаемости в выборке низкой, средней и высокой инновационной готовности ИТ-специалистов по видам готовности

Как видно из рисунка 1, в выборке в основном преобладают сотрудники со средними уровнями всех видов инновационной готовности. При этом по организационной инновационной готовности ИТ-специалистов с низким уровнем выраженности этого признака больше, чем по остальным видам готовности, а с высоким — меньше.

Общий средний уровень инновационной готовности в целом по выборке составил 6,1. Эмоциональная готовность участников исследования в выборке средняя и составляет 5,7. Среднее значение для мотивационной готовности составляет 6,7. Средний показатель когнитивной готовности составил 6,3. Личностная готовность участников в среднем составила 6,8. Среднее значение организационной готовности составило 4,3. Средняя организационная готовность в целом по выборке оказалась несколько ниже остальных видов инновационной готовности, что указывает на то, что респонденты, обладая относительно более выраженными показателями эмоциональной, мотивационной, когнитивной и личностной инновационной готовности, в меньшей степени удовлетворены созданными в организации условиями для внедрения инноваций.

Рассмотрим результаты исследования, полученные с использованием методики «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана в адаптации Н. А. Сироты и В. М. Ялтонского [2].

Распределение полученных значений по шкале «Стратегия разрешения проблем» в выборке:

- очень низкий: 1,9%;
- низкий: 9,4%;
- средний: 69,8%;
- высокий: 18,9%.

Большинство респондентов демонстрируют средний уровень использования стратегии разрешения проблем.

Распределение полученных значений по шкале «Стратегия поиска социальной поддержки» в выборке:

- очень низкий: 3,8%;
- низкий: 47,2%;
- средний: 45,2%;
- высокий: 3,8%.

Больше всего респондентов характеризуются средним и низким уровнями использования стратегии поиска социальной поддержки.

Распределение полученных значений по шкале «Стратегия избегания» в выборке:

- очень низкий: 58,5%;
- низкий: 41,5%.

Участники исследования демонстрируют очень низкий и низкий уровни использования стратегии избегания. В выборке не оказалось испытуемых со средним и высоким уровнями использования данной стратегии. Большинство ИТ-специалистов склонны действовать в направлении разрешения, а не избегания проблем и готовы брать на себя ответственность.

Рассмотрим результаты исследования, полученные с использованием методики «Опросник совладания со стрессом COPE» в адаптации Т. О. Гордеевой, Е. Н. Осина, Е. И. Рассказовой и др. (2010) [5].

Наиболее выраженными стратегиями в выборке являются следующие стратегии:

- стратегия активного совладания (средний балл по выборке 14,2);
- стратегия планирования (средний балл 14,0);
- стратегия позитивного переформулирования и личностного роста (средний балл 13,2).

Наименьшая выраженность наблюдается по следующим стратегиям:

- стратегия использования успокоительных (средний балл 4,9);
- стратегия обращения к религии (средний балл 6,2);
- стратегия отрицания (средний балл 7,0);
- стратегии мысленного и поведенческого ухода от проблемы (средние баллы по выборке 7,1).

Таким образом, результаты исследования по методикам «Индикатор копинг-стратегий» и «Опросник совладания со стрессом COPE» вполне согласуются между собой: испытуемые преимущественно применяют активные стратегии совладания с трудностями.

Рассмотрим результаты сравнения трех групп ИТ-специалистов: с высокой, средней и низкой инновационной готовностью, выделенных на основе методики «Опросник инновационной готовности персонала» В. В. Пантелевой, Т. П. Кнышевой. Сравнение перечисленных групп испытуемых проводилось с использованием критерия Крускала-Уоллиса по видам готовности: «Мотивационная инновационная готовность» и «Когнитивная инновационная готовность». Критические значения определялись по таблицам для критерия χ^2 Пирсона. Результаты представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Результаты однофакторного дисперсионного анализа с использованием критерия Крускала-Уоллиса для признака «Стратегия разрешения проблем» по группам испытуемых с высокой, средней и низкой мотивационной и когнитивной инновационной готовностью

| Признак | χ^2 | df (степеней свободы) | p |
|---|----------|-----------------------|-------|
| По мотивационной инновационной готовности | | | |
| Стратегия разрешения проблем | 11.3 | 2 | 0.004 |
| По когнитивной инновационной готовности | | | |
| Стратегия разрешения проблем | 7.81 | 2 | 0.020 |

Как видно из таблицы 1, между ИТ-специалистами с разным уровнем

мотивационной и когнитивной инновационной готовности существуют неслучайные различия по уровням выраженности признака «Стратегия разрешения проблем», измеренного по методике «Индикатор копинг-стратегий».

В таблице 2 приведены статистически значимые результаты попарного сравнения групп ИТ-специалистов с высокой, средней и низкой инновационной готовностью.

Таблица 2

Попарные сравнения групп с высокой, средней и низкой мотивационной и когнитивной инновационной готовностью по признаку «Стратегия разрешения проблем»

| Группы испытуемых | | W | p |
|---|--------------------|------|-------|
| По мотивационной инновационной готовности | | | |
| средняя готовность | высокая готовность | 4.36 | 0.006 |
| По когнитивной инновационной готовности | | | |
| средняя готовность | высокая готовность | 3.88 | 0.017 |

Как видно из таблицы 2, ИТ-специалисты с высокой и средней мотивационной и когнитивной инновационной готовностью статистически значимо различаются между собой по признаку «Стратегия разрешения проблем». Уровень использования стратегии разрешения проблем у ИТ-специалистов с высокой мотивационной и когнитивной инновационной готовностью выше, чем у специалистов со средней.

В таблицах 3–6 представлены результаты сравнения ИТ-специалистов с высокой, средней и низкой общей инновационной готовностью по признакам, измеренным с помощью методики «Опросник совладания со стрессом COPE».

Таблица 3

Однофакторный дисперсионный анализ с использованием критерия Крускала-Уоллиса по группам испытуемых с высокой, средней и низкой общей инновационной готовностью

| Признак | χ^2 | df (степеней свободы) | p |
|--|----------|-----------------------|-------|
| Стратегия поведенческого ухода от проблемы | 9.29 | 2 | 0.010 |

| | | | |
|--|-------|---|-------|
| Стратегия использования эмоциональной социальной поддержки | 9.28 | 2 | 0.010 |
| Стратегия использования успокоительных | 12.01 | 2 | 0.002 |

Для определения того, какие именно группы по выраженности значения общей инновационной готовности имеют отличия, были применены попарные сравнения для каждого из исследуемых признаков.

Попарное сравнение по признаку «Поведенческий уход от проблемы» свидетельствует о наличии статистически значимых различий только у испытуемых с высоким и средним значением общей инновационной готовности. Сравнение представлено в таблице 4.

Таблица 4

Попарные сравнения групп со средней и низкой общей инновационной готовностью по признаку «Поведенческий уход от проблемы»

| Группы испытуемых | | W | p |
|--------------------|--------------------|--------|-------|
| средняя готовность | высокая готовность | -4.353 | 0.006 |

Степень выраженности стратегии «Поведенческий уход от проблемы» выше у ИТ-специалистов со средней общей инновационной готовностью по сравнению со специалистами с высокой готовностью.

Такой же результат сравнения наблюдается и для шкалы «Использование эмоциональной социальной поддержки». Сравнение представлено в таблице 5.

Таблица 5

Попарные сравнения выборок с высокой, средней и низкой инновационной готовностью по признаку «Использование эмоциональной социальной поддержки»

| Группы испытуемых | | W | p |
|--------------------|--------------------|-------|-------|
| средняя готовность | высокая готовность | -4.05 | 0.012 |

Степень выраженности стратегии «Использование эмоциональной социальной поддержки» выше у ИТ-специалистов со средней общей инновационной готовностью по сравнению со специалистами с высокой готовностью.

Для шкалы «Использование успокоительных». Респонденты из групп с высоким и низким значением общей инновационной готовности и пары групп со средним и низким значением статистически достоверно различаются по исследуемому признаку. Сравнение представлено в таблице 6.

Таблица 6

Попарные сравнения групп с высокой, средней и низкой инновационной готовностью по признаку «Использование успокоительных»

| Группы испытуемых | | W | p |
|--------------------|-------------------|------|-------|
| средняя готовность | низкая готовность | 4.28 | 0.007 |
| высокая готовность | низкая готовность | 4.38 | 0.006 |

Степень выраженности стратегии «Использование успокоительных» выше у ИТ-специалистов со средней общей инновационной готовностью по сравнению со специалистами с высокой готовностью.

Результаты сравнений позволяют сделать вывод, что у ИТ-специалистов более высокие показатели по мотивационной и когнитивной инновационной готовности связаны с более выраженными уровнями использования копинг-стратегии разрешения проблем. Более высокие показатели общей инновационной готовности связаны с меньшей выраженностью таких стратегий совладания, как: «Использование успокоительных», «Использование эмоциональной социальной поддержки» и «Поведенческий уход от проблемы».

Полученные данные об используемых копинг-стратегиях и инновационной готовности ИТ-специалистов могут быть использованы для распределения ИТ-специалистов по условным группам по инновационной готовности в целях разработки соответствующих мер адаптации к инновациям для каждой группы сотрудников, в том числе — в целях реализации подхода к их обучению и развитию, учитывающего выявленные особенности. Это позволяет избежать проблемных ситуаций, когда внедрение инноваций сталкивается с сопротивлением со стороны части сотрудников.

ЛИТЕРАТУРА

1. Булгаков А. В. Трудности профессионализации ИТ-специалистов в России / А. В. Булгаков, Е. А. Булгакова, Н. А. Кучева // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. — 2023. — №3. — С. 109-122.

2. Духновский С. В. Диагностика межличностных отношений. СПб.: Речь, 2009. — 141 с.
3. Меркурьев В. Д. Совладающее поведение личности: обзор исследований // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. — 2023. — № 1 (21). — С. 48-57.
4. Пантелеева В. В., Кнышева Т. П. Опросник инновационной готовности персонала // Акмеология. — 2016. — №3 (59). — С. 81-86.
5. Рассказова Е. И., Гордеева Т. О., Осин Е. Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE // Психология. Журнал Высшей школы экономики. — 2013. — №1. — С. 82-118.

Наумов Арман Андреевич,
студент 4 курса РХГА им. Ф. М. Достоевского,
naumov280201@yandex.ru

Голуб Наталья Викторовна,
к. биол. н., доцент РХГА им. Ф. М. Достоевского,
nvgolub@mail.ru

РАЗНООБРАЗИЕ СТИЛЕЙ КОНФЛИКТНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ С РАЗЛИЧНЫМ ТИПОМ ТЕМПЕРАМЕНТА

Аннотация. В статье обсуждаются отдельные особенности подросткового возраста и истоки конфликтного поведения подростков. Приводятся результаты эмпирического исследования стилей конфликтного поведения подростков с различными типами темперамента.

Ключевые слова: подростковый возраст, конфликт, стратегии поведения, темперамент.

Naumov A. A., Golub N. V.
DIVERSITY OF CONFLICT BEHAVIOR STYLES OF ADOLESCENTS
WITH DIFFERENT TEMPERAMENT TYPES

Annotation. The article discusses certain features of adolescence and the origin of conflict behavior of young people. The results of the empirical study of conflict behavior styles of adolescents with different types of temperament are given.

Keywords: adolescence, conflict, behavioral strategies, temperament.

Подростковый возраст — ключевой этап формирования личности и невероятно сложный период в жизни взрослеющего человека. Подросток начинает осознавать себя как самостоятельного человека, требует от окружающих признания своих интересов, своей значимости, самостоятельности и независимости. В этот период у него формируется чувство взрослости —

новообразование сознания, через которое подросток сравнивает себя со сверстниками и представителями старшего поколения, строит свои отношения с другими людьми и перестраивает свою деятельность [12]. Деятельность общения, заключающаяся в установлении интимно-личных отношений со сверстниками, и просоциальная деятельность становятся ведущими видами деятельности [11, 12] и вовлекают подростка в многочисленные межличностные взаимодействия. В рамках этих взаимодействий у подростка возникают типичные возрастные конфликты с родителями, педагогами и с самим собой на почве формирующегося чувства взрослости, которое выражается в том, что уровень притязаний подростка предвосхищает будущее его положение, которого он фактически еще не достиг [8]. Таким образом, конфликты являются естественной частью процесса взросления и самоопределения, т.е. характерной чертой подросткового возраста.

В целом, конфликтное поведение рассматривается как результат внутренних и внешних противоречий между обществом, средой и личностью [2]. Применительно к подростковому возрасту конфликт можно рассматривать как результат противоречий между потребностью подростка в самоутверждении и возможностью ее удовлетворения в социальной среде, между самооценкой подростка и его оценкой со стороны референтной группы, между требованиями группы и собственными установками и убеждениями подростка.

Выделяют четыре основных вида конфликта: *внутриличностный конфликт, межличностный конфликт, конфликт между личностью и группой и межгрупповой конфликт* [3]. Характерной особенностью подросткового возраста является то, что все четыре вида конфликтов в этот период существенно обостряются.

Внутриличностный конфликт — это состояние, в котором у подростка существуют противоречивые и взаимоисключающие мотивы, ценности и цели и отсутствуют приоритеты в поведении. Часто такой конфликт связан с низкой степенью удовлетворенности деятельностью, в том числе, удовлетворенности общением со сверстниками, низким уровнем уверенности в себе, колеблющейся самооценкой, а также со стрессом.

Межличностный конфликт объясняется тем, что, вступая в социальные взаимодействия со сверстниками и представителями старшего поколения, стремящиеся к независимости подростки активно и эмоционально, а часто и агрессивно, выражают свое мнение, защищают свои интересы, отстаивают свою жизненную позицию. В межличностных конфликтах подростков явно прослеживаются общие черты: противоборство осуществляется здесь и сейчас, непосредственно, лицом к лицу, на основе личных мотивов; конфликты отличаются высокой эмоциональностью и охватом практически всех сторон отношений между конфликтующими подростками; затрагиваются интересы не только конфликтующих, но и тех, кто непосредственно связан с ними [9].

Конфликт между личностью и группой возникает, когда подросток занимает позицию, отличающуюся от позиций группы, например, отстаивая свою

«непохожесть», уникальность и стремясь выделиться из среды одноклассников.

Межгрупповой конфликт возникает из-за противоречий и идейных установок двух различных групп. Примером таких конфликтов являются столкновения подростковых объединений, относящихся к разным субкультурам.

Таким образом, конфликтность подростков неизбежна. Она обусловлена спецификой возраста, в том числе особенностями ведущей деятельности, многочисленными межличностными и внутриличностными противоречиями, личностными психологическими особенностями, степенью сформированности навыков межличностного общения и т.д. Разрешая многочисленные конфликты подростки прибегают к различным, более или менее адаптивным, стратегиям поведения.

Выделяют пять стилей или стратегий поведения и разрешения конфликтов: *соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание и приспособление* [4, 6].

Стиль избегания предполагает уход из конфликта. Эта стратегия связана с отсутствием личной настойчивости и желания кооперироваться с другими для разрешения конфликта, с тенденцией стоять в стороне и оставаться нейтральным. Этот стиль используется, когда проблема не так важна и участник конфликта не хочет тратить силы на ее решение, или чувствует себя неправым, или, когда другая сторона обладает большей властью. При таком подходе к конфликту проигрывают обе стороны.

Стиль соперничества характеризуется большой личной вовлеченностью и заинтересованностью в устранении конфликта, однако, без учета позиций другой стороны. Это стиль типа «выигрыш-проигрыш». Для применения данного стиля необходимо обладать властью или физическими преимуществами, использовать волевые качества. Однако у окружающих складывается неблагоприятное впечатление об индивиде, использующем этот стиль.

Стиль сотрудничества отличается как высокой степенью личной вовлеченности в межличностный конфликт, так и сильным желанием объединить свои усилия с другими для разрешения ситуации.

Стиль приспособления, побуждающий войти в положение другой стороны, представляет собой поведение, в основе которого лежит стремление кооперироваться с другими, но без внесения в эту кооперацию своего сильного интереса. Этот стиль типа «невыигрыш — выигрыш» носит оттенок альтруизма. Обладатели такого стиля в целом оцениваются окружающими положительно, однако воспринимаются другими как слабые натуры, легко поддающиеся чужому влиянию.

Стиль компромисса заключается в поведении, которое умеренно учитывает интересы каждой из сторон. Реализация данного стиля связана с проведением переговоров, в ходе которых каждая из сторон идет на определенные уступки. Компромисс широко используется в разрешении конфликта и те, кто его использует, оцениваются окружающими в целом благоприятно. Это стиль типа «непроигрыш — невыигрыш». Во многих ситуациях стиль компромисса позволяет достичь быстрого разрешения конфликта, особенно в случаях, когда одна из сторон имеет явные преимущества.

В ходе решения конфликтов подростки часто выбирают деструктивные пути: вместо анализа проблемы и поиска оптимальных способов ее решения подросток пытается интенсивными необдуманными действиями повлиять на объект противоречия, что ведет, обычно, к эскалации конфликта. Это связано, прежде всего, с недостатком коммуникативной и социальной компетентности подростков [7]. Вместе с тем, практика показывает, что в то время как одни подростки выбирают малоадаптивные стратегии поведения, ведущие к нарушению социальных взаимодействий и усугублению межличностных, а зачастую и внутрличностных конфликтов, другие вполне успешно находят выход из конфликтной ситуации.

Мы полагаем, что стратегия поведения, к которой прибегают подростки в конфликтной ситуации, во многом определяется их темпераментом.

Темперамент — это центральное образование психодинамической организации человека, преимущественно врожденного характера. Свойства темперамента устойчивы и постоянны по сравнению с другими психическими особенностями человека. Они определяют динамический показатель психической деятельности каждой личности и одинаковым образом проявляются при разных целях и в разных видах деятельности [10]. Как и в других видах деятельности подростка, темперамент весьма существенно проявляется в межличностных взаимодействиях и общении, оказывая несомненное влияние на стиль конфликтного поведения. Изучение особенностей темперамента подростка может помочь лучше понять и предсказать его поведение в конфликте, а также разработать более эффективные стратегии управления конфликтами в подростковой среде.

Мы провели исследование, целью которого являлось установить возможную связь между особенностями конфликтного поведения и темпераментом подростков. Мы предположили, что подростки с холерическим темпераментом в конфликте будут склонны к соперничеству и конфронтации, проявляя активную, возможно, агрессивную позицию, в то время как флегматичные подростки, будут скорее выбирать пути компромисса или избегания. Подростки-сангвиники и подростки-меланхолики также будут демонстрировать свои предпочитаемые стили поведения в конфликте.

В качестве методов психодиагностического исследования нами были использованы «Личностный опросник» Г. Айзенка (EPI) [1] для определения склонности к одному из типов темперамента и тест на предрасположенность личности к конфликтному поведению К. Томаса в адаптации Н. В. Гришиной [5] для определения приоритетного стиля конфликтного поведения. В выборку нашего исследования вошли 20 человек (15 девушек и 5 юношей) в возрасте от 15 до 17 лет, все они — учащиеся средней общеобразовательной школы г. Санкт-Петербурга. Результаты исследования представлены в Таблицах 1, 2.

Выраженность тенденций к проявлению различных стилей
конфликтного поведения у подростков 15-17 лет

| Испытуе- мый N п/п | Стили конфликтного поведения | | | | |
|-----------------------|------------------------------|---------------------|-----------------|----------------|---------------------|
| | Конфрон- тация | Сотрудни- чество | Компро- мисс | Уклоне- ние | Приспо- собление |
| 1 | 7 | 8 | 6 | 5 | 4 |
| 2 | 6 | 6 | 5 | 5 | 8 |
| 3 | 4 | 9 | 5 | 6 | 6 |
| 4 | 4 | 9 | 6 | 6 | 5 |
| 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 8 |
| 6 | 5 | 6 | 6 | 4 | 9 |
| 7 | 4 | 8 | 7 | 5 | 6 |
| 8 | 4 | 8 | 6 | 6 | 6 |
| 9 | 3 | 8 | 6 | 6 | 7 |
| 10 | 4 | 6 | 4 | 7 | 9 |
| 11 | 5 | 7 | 4 | 5 | 9 |
| 12 | 5 | 8 | 6 | 5 | 6 |
| 13 | 5 | 9 | 5 | 4 | 7 |
| 14 | 3 | 7 | 9 | 6 | 5 |
| 15 | 4 | 8 | 6 | 6 | 6 |
| 16 | 3 | 9 | 4 | 7 | 7 |
| 17 | 3 | 9 | 7 | 5 | 6 |
| 18 | 2 | 8 | 7 | 6 | 7 |
| 19 | 3 | 6 | 9 | 5 | 7 |
| 20 | 5 | 6 | 6 | 5 | 8 |

Анализ используемых стилей конфликтного поведения показал, что несмотря на то, что в профиле участников исследования представлены все пять стратегий, а именно «конфронтация», «уклонение», «сотрудничество», «приспособление» и «компромисс», три последних стратегии являются наиболее выраженными.

Таблица 2

Сочетание типа темперамента с предпочитаемым стилем конфликтного поведения у подростков 15-17 лет

| Испытуемый N п/п | Шкала нейротиз- ма, баллы | Шкала экс- траверсии, баллы | Тип темпера- мента | Приоритетный стиль конфликтного поведения (выражен- ность в баллах) |
|---------------------|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|--|
| 1 | 17 | 7 | Меланхолик | Сотрудничество (8) |
| 2 | 8 | 7 | Флегматик | Приспособление (8) |
| 3 | 18 | 5 | Меланхолик | Сотрудничество (9) |
| 4 | 9 | 3 | Флегматик | Сотрудничество (9) |
| 5 | 8 | 1 | Флегматик | Приспособление (8) |
| 6 | 12 | 6 | Не выражен | Приспособление (9) |
| 7 | 15 | 0 | Меланхолик | Сотрудничество (8) |
| 8 | 11 | 2 | Не выражен | Сотрудничество (8) |
| 9 | 12 | 6 | Не выражен | Сотрудничество (8) |
| 10 | 14 | 1 | Меланхолик | Приспособление (9) |
| 11 | 19 | 5 | Меланхолик | Приспособление (9) |
| 12 | 17 | 6 | Меланхолик | Сотрудничество (8) |
| 13 | 18 | 5 | Меланхолик | Сотрудничество (9) |
| 14 | 14 | 5 | Меланхолик | Компромисс (9) |
| 15 | 14 | 5 | Меланхолик | Сотрудничество (8) |
| 16 | 15 | 8 | Меланхолик | Сотрудничество (9) |
| 17 | 12 | 3 | Не выражен | Сотрудничество (9) |
| 18 | 18 | 9 | Меланхолик | Сотрудничество (8) |
| 19 | 6 | 5 | Флегматик | Компромисс (9) |
| 20 | 9 | 1 | Флегматик | Приспособление (8) |

Таким образом, в исследуемой выборке пять подростков продемонстрировали тенденцию к флегматическому типу темперамента, 11 человек склонны к меланхолическому типу темперамента, у четырех испытуемых темперамент не выражен.

Анализ предпочитаемых стратегий конфликтного поведения показал, что подростки с меланхолическим типом темперамента предпочитают такие

стили поведения в конфликте как «сотрудничество» (8 человек), «приспособление» (2 человека), «компромисс» (1 человек). Подростки с флегматическим типом темперамента предпочтительно используют такие стили как «приспособление» (3 человека), «сотрудничество» (1 человек), «компромисс» (1 человек).

Для выявления статической достоверности взаимосвязи между типом темперамента и стилем конфликтного поведения мы использовали метод математической статистики U-критерий Манна-Уитни. Мы провели сравнение признака «выраженность использования стратегии конфликтного поведения» подростками с выраженным меланхолическим и флегматическим типом темперамента. Для анализа были взяты три стратегии с максимальной выраженностью, «компромисс», «приспособление» и «сотрудничество», которые используются подростками с темпераментами обоих типов. По каждой из стратегий значение U-критерия Манна-Уитни оказалось выше критического значения при заданной численности сравниваемых групп. То есть, между подростками с меланхолическим и флегматическим типом темперамента нет значимых различий в использовании указанных стратегий по степени их выраженности.

Таким образом, в нашем исследовании в выборке, состоящей из подростков 15-17 лет, выявлены респонденты со склонностью к меланхолическому и флегматическому типам темперамента, причем преобладают респонденты с меланхолическим типом (55% от всей выборки). Такие типы темперамента как «сангвиник» и «холерик» в обследуемой выборке не представлены.

Подростки с меланхолическим типом темперамента преимущественно выбирают «сотрудничество» как стиль конфликтного поведения (8 человек, 72% от количества подростков с типом темперамента «меланхолик»). Подростки с флегматическим типом темперамента, показали тенденцию к использованию стратегии «приспособление» (3 человека, 60% от количества подростков с типом темперамента «флегматик»).

Корреляционный анализ связи типов темперамента и выраженности предпочитаемого стиля поведения в конфликтных ситуациях в обследуемой выборке показал отсутствие значимых различий между подростками с разным типом темперамента.

В целом, для выборки показано предпочтение к использованию в конфликтной ситуации стратегии поведения «сотрудничество» (60% испытуемых). Наименее популярной среди подростков оказалась стратегия «конфронтация».

Основываясь на результатах исследования, можно сделать вывод о том, что для подростков нашей выборки характерна высокая значимость мнения и интересов партнеров, стремление разрешить конфликт, по существу, учитывая при этом интересы обеих сторон, а не только собственные.

Таким образом, несмотря на то, что нам не удалось выявить достоверные различия между подростками с разным типом темперамента в отношении предпочитаемых стратегий конфликтного поведения, мы, тем не менее, смогли обнаружить некие общие тенденции в поведении современных стар-

шекласников из нашей выборки. Мы не сомневаемся в том, что изучение факторов, влияющих на выбор стратегии поведения в конфликте поможет лучше понять особенности эмоционального и социального развития подростка и разработать эффективные методы профилактики и коррекции деструктивных моделей поведения, что несомненно будет способствовать лучшей социальной адаптации молодых людей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Альманах психологических тестов. Психология личности / Сост. С. Римский, Р. Р. Римская. — М.: КСП, 1995. — 400 с.
2. Анцупов А. Я., Шипилов А. И. Конфликтология: Учебник для вузов. 6-е изд. — СПб: Питер, 2019. — 528 с.
3. Басенко В. П., Жуков Б. М., Романов А. А. Организационное поведение: современные аспекты трудовых отношений: Учебное пособие. — М.: Академия Естествознания, 2009. — 380 с.
4. Гребенюк О. С. Общая педагогика: Курс лекций. — Калининград: изд-во Калининградского университета, 1996. — 107 с.
5. Гришина Н. В. Психология конфликта. 2-е изд. — СПб.: Питер, 2008. — 544 с.
6. Дмитриев А. З. Конфликтология: учебное пособие. — М.: Гардарики, 2000. — 320 с.
7. Донцов А. И. Психология конфликта. — М.: изд-во Московского университета, 1984. — 300 с.
8. Кон И. С., Фельдштейн Д. И. Отрочество как этап жизни и некоторые психолого-педагогические характеристики переходного возраста / В мире подростка: под ред. А. А. Бодалева. — М.: Медицина, 1980. — с. 16–28.
9. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учебник для студентов вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2010. — 656 с.
10. Русалов В. М. Биологические основы индивидуально-психологических различий. — М.: Наука, 1979. — 352 с.
11. Фельдштейн Д. И. Проблемы возрастной и педагогической психологии: Избранные психологические труды. — М.: Международная педагогическая академия, 1995. — 368 с.
12. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды / Проблемы возрастной и педагогической психологии: под ред. Д. И. Фельдштейна. — М.: Международная педагогическая академия, 1995. — с. 160-165.

Попова Анастасия Владимировна,
магистр богословия,
магистрант 2 курса РХГА им. Ф. М. Достоевского,
byfaith@mail.ru
Голуб Наталья Викторовна,
к. биол. н., доцент РХГА им. Ф. М. Достоевского,
nvgolub@mail.ru

ЗНАЧЕНИЕ САМООТНОШЕНИЯ ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЖЕНЩИН 40-65 ЛЕТ

Аннотация. В статье обсуждается значение самоотношения в целом и самопринятия как его компонента в частности для психологического благополучия женщин 40-65 лет на основании результатов эмпирического исследования.

Ключевые слова: психологическое благополучие, самоотношение, самопринятие, взрослые женщины.

Popova A. V., Golub N. V.
*THE IMPORTANCE OF SELF-ATTITUDE FOR THE PSYCHOLOGICAL
WELL-BEING OF WOMEN AGED 40-65*

Annotation. The article discusses the importance of self-attitude in general and self-acceptance as its component, in particular, for the psychological well-being of women aged 40-65 based on the results of an empirical survey.

Keywords: psychological well-being, self-attitude, self-acceptance, adult women.

В современном мире одним из показателей качества жизни человека является его психологическое благополучие, которое представляет собой состояние и процесс удовлетворенности своей жизнью, осознанности реа-

лизации своих возможностей. Сегодня проблема психологического благополучия все чаще становится предметом исследования психологов, поскольку простого удовлетворения базовых потребностей многим не хватает для счастья, и люди стремятся к чему-то еще, не всегда даже осознавая, к чему именно.

Я. И. Павлючая определяет психологическое благополучие как интегральный феномен, характеризующий положительное функционирование человека, который выражается в субъективном ощущении удовлетворенности жизнью, реализации собственного потенциала [3, с. 15]. Она считает, что психологически благополучный человек способен к самопринятию, положительно относится к себе и другим, имеет оптимистический взгляд на свое будущее.

К. Рифф психологическое благополучие описывает как восприятие и оценку своего внутреннего функционирования с точки зрения вершины человеческих потенциальных возможностей [1, с. 286]. Она выделяет шесть основных компонентов психологического благополучия:

- самопринятие — позитивное отношение к себе и своей прошлой жизни;
- позитивные отношения с окружающими — отношения, пронизанные заботой и доверием;
- автономность — способность следовать собственным убеждениям;
- управление окружающей средой — способность выполнять требования повседневной жизни;
- цель в жизни — наличие целей и занятий, придающих жизни смысл;
- личностный рост — чувство непрекращающегося развития и самореализации.

Интерес к исследованию самоотношения в связи с психологическим благополучием человека был вызван следующим наблюдением: среди наиболее популярных запросов в консультировании взрослых людей сегодня звучат такие как прокрастинация, перфекционизм, склонность быть недовольным собой, низкий уровень достижений, повышенный уровень тревоги, наличие страхов, апатии и депрессии [2]. Нередко при поиске причин таких проблем выясняется, что у человека есть убеждение о себе, что он «плохой». На терминологическом уровне это можно обозначить как низкий или отрицательный уровень самопринятия как одного из элементов структуры самоотношения.

Современный энциклопедический словарь (2007) [5] предлагает нам такое определение самоотношения личности: это отношение личности к себе, включающее ряд когнитивных, эмоционально-чувственных и поведенческих составляющих, отражающих многоплановое бытие личности.

К когнитивным компонентам относятся представления о Я-физическом (характеристики физического облика), Я-психическом (совокупность психических качеств) и Я-социальном (совокупность социальных характеристик субъекта).

Эмоциональная сторона самоотношения личности выражена в самопри-

нятии, точнее, в определенной степени принятия себя. Ему свойственно преобладание положительных чувств к себе над отрицательными, признание ценности своего существования и личного достоинства (безо всякого обоснования или какой-либо аргументации, независимо от сходства и различия между Я-воспринимаемым и Я-желаемым), самоуважение — отношение к себе с учетом своих достижений, успехов, социально значимых дел, проявленных положительных качеств. Критерии самоуважения в небольшой степени общие с теми, по которым человек судит о других.

Поведенческие компоненты — это установки, направленные на себя, готовность к определенным шагам в саморазвитии, саморегуляции, освоению новых способов того или иного поведения, деятельности, совершенствованию социальной адаптации. Важнейшая составляющая самооотношения личности — самооценка, которую можно представить как интеграцию различных составляющих отношения к себе [5].

Принципиальная разница между самооценкой и самооотношением заключается в *различии оснований* этих видов самооценивания. В случае самооценки оценочным основанием являются другие люди, то есть развернутое суждение отношения имеет следующий вид: «Я лучше, чем другие». В случае оценки самооотношение представляет собой самоуважение, чувство компетентности или чувство эффективности. В качестве эмоции самооотношение предстает как симпатия, чувство собственного достоинства, ценности, самопринятия. Оценочный компонент самооотношения основан на оценке собственной эффективности в достижении цели. В отличие от самооотношения на основе самооценки, самооотношение на основе симпатии меньше зависит от успехов или неудач. Эмоционально-ценностное отношение к себе, в своей основе, определяется смыслообразующими мотивами. Человек, обладающий устойчивой низкой самооценкой, может хорошо относиться к себе, вопреки этой самооценке — и наоборот [4, с. 42].

Самоотношение формируется в детском, подростковом и юношеском возрасте и может быть позитивным, негативным или амбивалентным (конфликтным) в зависимости от уровня самооценки и самопринятия человека.

Негативное самооотношение формируется в результате «сбоев» в развитии личности, чаще в детском и подростковом возрасте, из-за неблагоприятных жизненных условий или отношений в семье и в социуме, возможно-го переживания психической травмы. Обычно оно связано с отсутствием самопринятия или его низким уровнем, и может, в свою очередь, приводить к проблемам в общении, нахождении своего места в жизни, к зависимому, девиантному поведению, к использованию неадаптивного копинг-поведения и развитию депрессии [6, с. 13].

На наш взгляд, именно такой аспект как самопринятие наиболее значим для ощущения человеком психологического благополучия в любом возрасте.

Мы исследовали самооотношение у женщин 40-65 лет, проживающих в различных городах России. Задачей нашего исследования было выяснить, насколько фактор самопринятия значим для уровня психологического бла-

гополучия и его аспектов у женщин этой возрастной группы.

В исследовании приняли участие 80 респонденток; более половины из них — замужние (57,5%) и имеющие детей (86,3%), в основном имеющие средний достаток (76%) и удовлетворительное (50%) или хорошее (43,8%) состояние здоровья.

По результатам анкетирования 61,3% респонденток признались, что им знакомо чувство отверженности в принципе, у 35% женщин такое чувство возникает по сей день.

Респонденткам был предложен тест «Шкалы психологического благополучия Кэрол Рифф» (Ryff's Scales of Psychological Well-Being (1989), в адаптации Т. Д. Шевеленковой и П. П. Фесенко (2005) [7]. Тест имеет шесть шкал, исследующих аспекты психологического благополучия, выделенные автором (см. выше). Также авторами адаптации были выделены три дополнительных интегральных шкалы: «Баланс аффекта», «Осмысленность жизни» и «Человек как открытая система». Полученные результаты были отсортированы по шкале «Самопринятие», что позволило разделить выборку на три группы: с высоким уровнем самопринятия, с низким и средним, соответствующим нормативным значениям. Группы включали 19, 17 и 44 человека, соответственно. Примечательно, что такие цифры соответствуют картине нормального распределения: чуть более половины ответов попали «в центр», и примерно по ¼ (чуть меньше) — «во фланги».

Только у 21% респонденток был отмечен низкий уровень самопринятия. Мы объясняем это тем, что все женщины в нашей выборке — люди зрелого возраста, они хорошо знакомы со своими особенностями и способны принимать себя, со всем, что им в себе нравится и не нравится.

Результаты исследования включены в сводную Таблицу 1. Данные представлены в процентах, чтобы их можно было сравнивать, независимо от размеров групп. Подсчитаны высокие, нормативные и низкие показатели по каждой шкале.

Таблица 1

Шкалы психологического благополучия К. Рифф. Сводные результаты по трем группам

| Группы | Показатели | 1. Позитивные отношения | 2. Автономия | 3. Управление средой | 4. Личностный рост | 5. Цели в жизни | 6. Самопринятие | 7. Психологическое благополучие | 8. Баланс аффекта | 9. Осмысленность жизни | 10. Человек как открытая система |
|-------------|------------|-------------------------|--------------|----------------------|--------------------|-----------------|-----------------|---------------------------------|-------------------|------------------------|----------------------------------|
| n=19 | высокие | 47% | 58% | 37% | 42% | 63% | 100% | 79% | 0% | 47% | 53% |
| Высокий | N | 53% | 37% | 63% | 58% | 37% | 0% | 21% | 37% | 53% | 47% |
| Ур. Спр | низкие | 0% | 5% | 0% | 0% | 0% | 0% | 0% | 63% | 0% | 0% |
| n=44 | высокие | 32% | 16% | 5% | 7% | 27% | 0% | 18% | 18% | 9% | 16% |
| N | N | 61% | 86% | 82% | 80% | 61% | 100% | 75% | 70% | 82% | 68% |
| Ур. Спр | низкие | 7% | 18% | 14% | 11% | 0% | 7% | 11% | 9% | 16% | |
| n=17 | высокие | 12% | 0% | 0% | 0% | 8% | 0% | 0% | 76% | 0% | 6% |
| Низкий | N | 53% | 29% | 53% | 59% | 65% | 0% | 12% | 24% | 59% | 41% |
| Ур. Спр | низкие | 35% | 71% | 47% | 41% | 29% | 100% | 88% | 0% | 41% | 53% |

С нашей точки зрения, наиболее важным является сравнение результатов в трех группах испытуемых по шкалам «Самопринятие», «Психологическое благополучие» и «Баланс аффекта». Последняя шкала описывает общую эмоциональную оценку себя и собственной жизни. Эта шкала обратная остальным шкалам, то есть высокие баллы по ней свидетельствуют о негативной самооценке респондента, неудовлетворённости обстоятельствами собственной жизни, ощущении собственной никчёмности и бессилия.

Анализ высоких результатов по шкалам показал, что для группы с высоким уровнем самопринятия характерно наибольшее количество высоких показателей, за исключением шкалы «Баланс аффекта», низкие показатели по которой свидетельствуют о высоком уровне удовлетворенности собой (Рис.1).

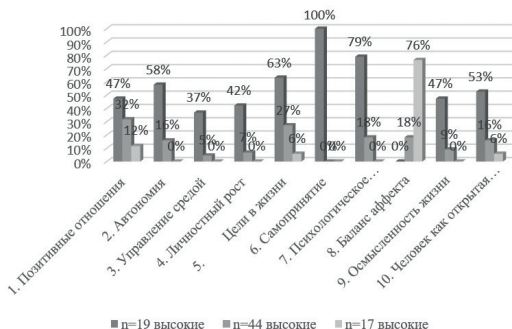


Рис. 1. Сравнение высоких показателей по шкалам

Напротив, при сравнении низких результатов по шкалам наибольшее количество низких значений приходится на группу с низким показателем уровня самопринятия, за исключением шкалы «Баланс аффекта» (Рис 2).

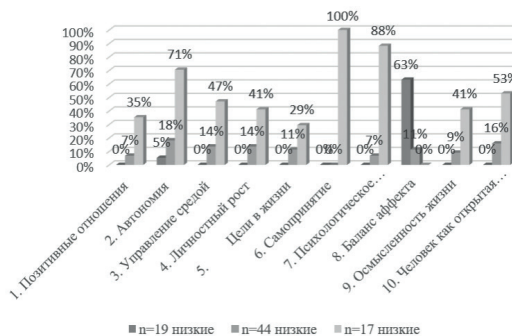


Рис. 2. Сравнение низких результатов по шкалам

На основе полученных данных можно сделать вывод о том, что уровень самопринятия неразрывно связан с уровнем психологического благополучия и его компонентов по шкалам Кэрол Рифф в данной выборке. Чем больше человек принимает себя, тем успешнее он строит теплые отношения с окружающими, тем он более автономен и способен следовать собственным убеждениям, тем легче справляется с требованиями повседневной жизни, тем четче его жизненные цели и тем в большей мере он чувствует свой рост и реализуется как личность.

Таким образом, самоотношение женщин, а особенно его эмоционально-чувственный аспект — самопринятие, очень важно для их психологического благополучия. И в любом возрасте на этот компонент самоотношения можно повлиять — никогда не поздно подружиться с собой!

Результаты нашего исследования могут быть полезны практикующим психологам-консультантам при работе с вышеперечисленными запросами при определении их причин и способов помощи клиентам.

ЛИТЕРАТУРА

1. Данилова М. А., Тарасенко Е. А. Психологическое благополучие личности: понятие и основные уровни. // «Форум молодых ученых», №4(32), 2019. — с. 285-289. — <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-blagopoluchie-lichnosti-ponyatie-i-osnovnye-urovni> (Дата обращения 25.04.24).
2. Корлякова Х. С какими проблемами можно обратиться к психологу. Топ-10 запросов. — <https://blog.smart-inc.ru/s-kakimi-problemami-mozhno-obratitsya-k-psihologu-top-10-zaprosov/>
3. Павлоцкая Я. И. Социально-психологический анализ уровней и типов благополучия личности / Я. И. Павлоцкая // Современные проблемы науки и образования. — Пенза: Издат. дом «Академия естествознания», 2015, № 1 (часть 1). — URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=17955> (дата обращения: 25.04.2024).
4. Пантилеев С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. — М.: Изд-во МГУ, 1991. — 110 с.
5. Человек. Анатомия. Физиология. Психология. Энциклопедический иллюстрированный словарь. / Под ред. А. С. Багуева, Е. П. Ильина, Л. В. Соколовой. — Москва [и др.]: Питер, 2007. <https://vocabulary.ru/termin/samoотношение-lichnosti.html> (Дата обращения 15.10.23).
6. Шарай Т. П. Изменение самоотношения личности у женщин в результате многомерного психологического воздействия. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. — Казань, 2005. — 24 с.
7. Шевеленкова Т. Д., Фесенко Т. П. Психологическое благополучие личности // Психологическая диагностика, 2005 г., №3. — с. 95-121.

Полушина Ксения Викторовна,
магистрант кафедры психологии РХГА им. Ф. М. Достоевского,
Xpolushina2017@ya.ru

СТИЛИ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ ВЗРОСЛЫХ ДЕТЕЙ АЛКОГОЛИКОВ

Аннотация. В статье представлен краткий обзор понятий психологическая защита, совладание со стрессом, дисфункциональная семья. Сделан краткий обзор белорусских исследователей о проживании ненормативного кризиса взрослыми детьми алкоголиков, в контексте совладающего поведения этой категории людей. Ненормативный кризис, как стрессовая ситуация является показателем (зарисовкой) того, как взрослые дети алкоголиков переносят любую стрессовую ситуацию, происходящую в жизни. Также в статье представлены попытки классификаций стилей совладания со стрессом, имеющиеся в психологической литературе.

Ключевые слова: совладание, психологическая защита, дисфункциональная семья, ненормативный кризис.

Polushina K. V.
COPING STYLES OF ADULT CHILDREN OF ALCOHOLICS

Annotation. The article provides a brief overview of the concepts of psychological defense, stress coping and dysfunctional family. It also provides a brief overview of Belarusian researchers' studies on the non-normative crisis of adult children of alcoholics, focusing on coping behavior of this category of people. A non-normative crisis, as a stressful situation, is an indicator (a sketch) of how adult children of alcoholics cope with any stressful situation in their lives. The article also presents attempts to classify stress coping styles in psychological literature.

Keywords: coping, defense mechanism, dysfunctional family, non-normative crisis.

Словосочетание «стили совладания» составляет сложное неоднозначное психологическое понятие. В психологической науке слово «стиль» рассматривается как индивидуальный способ поведения человека в различных ситуациях. А также, «как сформированный в течении жизни стиль человека». (Либин, Либина, 1998г.).

Понятие «совладание», пришло в русскую психологическую литературу от английского «coping», что в переводе означает «преодоление». Совладание и преодоление являются синонимами одного и того же психологического понятия.

Сложность этого феномена продолжается тем, что частью исследователей к этому понятию присоединяют феномен механизмов психологической защиты.

Если исходить из первенства, тогда справедливо отметить, что механизмы психологической защиты явлены миру З. Фрейдом в конце 19 века. Его дочь, А. Фрейд, продолжила изучение этого феномена и перенесла его в плоскость детской психотерапии, расширив список защит, углубив понятие о них.

Честь раскрытия и усовершенствования понятия coping принадлежит Ричарду Лазарусу, который описал их в книге «Психологический стресс и процесс совладания с ними». Термин применялся для описания осознанных стратегий преодоления стресса и другими порождающими тревогу событиями.

В настоящее время, в психологической литературе выделяются два направления понятия совладания:

1. Исследователи рассматривают копинг как широкое понятие, включая в него и механизмы психологической защиты. (Нартова-Бочавер, 1997, с. 21);
2. Исследователи различают эти феномены, определяя их специфичными формами поведения.

Единой позиции, по включению механизмов психологической защиты в процессы совладания не существует. Это связано с тем, что не существует однозначных признаков для их разделения. Тем не менее существует ряд критериев, определяющих специфику копинг-стратегий и механизмов психологической защиты. А именно:

1. Осознанность
2. Подконтрольность
3. Адекватность восприятия
4. Эффективность преодоления ситуации
5. Направленность активности («внутри» себя или на ситуацию). [3, с 101.]

Само понятие механизмов психологической защиты в понимании З. Фрейда — это совокупность действий, направленных на уменьшение или устранение любого изменения, угрожающего целостности и устойчивости психики индивида [6].

По определению Р. Лазаруса копинг — это постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия, направленные на управление специфическими внешними или внутренними требованиями. [3, с. 100]

Современный исследователь совладающего поведения Крюкова Т. Л. определяет это следующим образом, расширяя понятие. «Копинг поведение является целенаправленным поведением и позволяет человеку справиться со стрессом (трудной жизненной ситуацией) адекватными личностным особенностям и ситуации способами через осознанные стратегии действий, которые либо адаптируют к требованиям ситуации, либо помогают преобразовать ее». [3]

Таким образом все исследователи сходятся в одном мнении, что механизмы психологической защиты направлены на поддержание внутреннего баланса человека, но ценой подобного преодоления стресса является «искаженная, фальсифицированная картина ситуации либо ее игнорирование» [3, с. 102]. Копинг стратегии направлены во вне, на ситуацию для изменения или преобразования ее.

А. М. Богомолова и А. Г. Портнов придерживаются мнения, что «эффективность, адекватность механизмов психологической защиты необходимо рассматривать применительно к этапу адаптационного процесса» ребенка. [4, с. 32] Однако в долговременной перспективе, влияние механизмов психологической защиты может грозить личности неудачей, чего не произойдет при их ситуативном проявлении. А также, отсутствие у личности механизмов защиты, способствует развитию функционального расстройства и невротизации личности. [1]

Рассуждая о механизмах защиты и их влиянии на личность, ее развитие и формирование, в первую очередь приходит осознание того, что в неблагоприятных условиях созревания личности ребенка, эти механизмы будут выступать на первый план.

Н. Мак-Вильямс определяет следующие факторы влияния на формирование психологических защит:

1. Конституциональные особенности ребенка;
2. Природа стрессовых факторов, с которым дети сталкивались в раннем возрасте;
3. Какие защиты имелись на вооружении у родителей или значимых фигур;
4. Какие последствия имелись у прожитых ребенком и использованных конкретных защит. [9, с. 151]

Три из четырех факторов напрямую связаны с окружением, средой ребенка. Самым первым обществом которого является семья. От того как функционирует семья, во многом зависит жизненный путь личности.

Возвращаясь к стилям совладания со стрессом, следует отметить следующие попытки классификации копинг-стратегий и механизмов психологической защиты.

1. Ричард Лазарус и С. Фолкман выделяют 2 копинг стиля:
 - проблемно-ориентированный (стратегии направленные на изменение ситуации стресса);
 - эмоционально-ориентированный (управление негативными чувствами, вызванными ситуацией стресса).

2. Д. Вайсс с коллегами описывают:

- первичный контроль (как попытка влиять на ситуацию)
- вторичный контроль (усилия, направленные на улучшение внутреннего состояния).

3. А. Эбат и Р. Мус различают 2 стиля совладания со стрессом:

- контактный;
- избегание.

В последней классификации копинг-стили теоретически обобщены и включают в себя группы стратегий. Стратегии рассматриваются как актуальные реакции личности на конкретную жизненную ситуацию. [3, с. 102]

Рассматривая взрослых детей алкоголиков, как категорию людей, нуждающихся в помощи и поддержке, очень важно осознавать «колыбель» их трудностей. Семьи, в которых один или оба родителя являются химически зависимыми, будут иметь статус дисфункциональной семьи. Четкого понятия дисфункциональности семьи нет, но существует ряд признаков и некоторые черты у детей, выросших в этих семьях. [8, с. 97]

1. Отрицание какой-либо проблемы и поддержание иллюзий.
2. Вакуум интимности.
3. Замороженность правил и ролей.
4. Конфликтность во взаимоотношениях.
5. Недифференцированность «я» каждого члена семьи.
6. Границы личности либо смешаны, либо наглухо разделены невидимой стеной.
7. Все скрывают «секрет» семьи и поддерживают фасад псевдоблагополучия.
8. Склонность к полярности чувств и суждений.
9. Закрытость системы.
10. Абсолютизирование воли и контроля.
11. Правила дисфункциональной семьи: «взрослые хозяева ребенка», «лишь взрослые определяют, что правильно, что неправильно», «воля ребенка расценивается как упрямство и должна быть сломлена как можно скорее». [7]

Согласно современным исследованиям, проведенным Гатальской Г. В., Короткевич О. А., Новак Н. Г. о проживании ненормативного семейного кризиса, связанного с алкоголизацией родителя(ей), категория взрослых детей алкоголиков имеет следующие особенности.

1. Все что пережито в родительской семье остается в памяти. (Воспоминания конфликтов, неурядиц, поведение родителей, способы совладания с поведением как родителей самих, так и ресурсы ребенка на совладание с ситуацией).

2. По мере взросления опыт приобретает определенную структуру и содержание.

3. Содержание опыта субъективно и раскрывает степень насыщенности и модальности эмоциональных переживаний, особенности восприятия

действительности, определяет характер поведенческих реакций на внешнее воздействие в настоящем.

4. Опыт определяет знания, убеждения, суждения, ценности, представления о семейной жизни и процесс формирования собственной семьи; влияет на поведенческие реакции и способы межличностного взаимодействия. [5, с. 56]

В связи с этими особенностями, по результатам исследования 120 девушек и юношей, 74 из которых имели опыт возрастания в алкоголизированных семьях, получились результаты, представленные в таблице, отражающие используемые взрослыми детьми алкоголиков стратегии совладания со стрессом и механизмы психологической защиты. [5, с. 56-57].

Таблица 1

| № | Стиль преодоления | Стратегии преодоления |
|---|---|---|
| 1 | Механизмы психологической защиты (52,5%) | Дистанцирование, игнорирование, вытеснение, уход в себя, «секрет». |
| 2 | Эмоционально-ориентированный копинг (74,3%) | Негативные эмоции, безусловная любовь, застревание. |
| 3 | Проблемно-ориентированный копинг (52,5%) | Позитивная переоценка, оптимизм, самоконтроль, смирение, борьба, решение проблемы, переключение, забота о других. |
| 4 | Социальный копинг (5,5%) | Поддержка, замещающая фигура |

Таким образом, по результатам уже существующих в психологической науке исследований, можно сказать, что в ситуации ненормативного кризиса, взрослые дети алкоголиков, преимущественно используют эмоционально-ориентированные копинг-стратегии, то есть, выбирают путь снижения эмоционального напряжения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бассин Ф. В., Бурлакова М. К., Волков В. Н. Проблема психологической защиты. // Психологический журнал. 1988. Т.9. №3.
2. Бассин В. Ф. О «силе Я» и «психологической защите» // Вопросы философии. 1969. №2.
3. Битюцкая Е. В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями // Вестн. Моск. Ун-та. 2011. №1. С 100-106.

4. Богомолов А. М., Портнова А. Г. Связь интенсивности психологической защиты личности с процессом самореализации // Моск. Гор. Псих.-пед. Ун-т. 2007. PsyJournals.ru. с 30-35.
5. Гатальская Г. В. Практика психологической помощи взрослым детям алкоголиков: направления, формы и методы. / Минск : Амалфея. 2014г. 195с. илл. табл. схемы.
6. Лапкина Е. В. Психологическая защита и совладание: защитная система личности // Ярослав. Пед. Вест. 2011. №1.
7. Москаленко В. Д. Зависимость: семейная болезнь. / М.: Институт консультирования и системных решений. 2015. — 368с.
8. Петрова Е. А. Дисфункциональные семьи как фактор психотравматизации в детском возрасте // Вест. Новг. Гос. Ун-та. №4(102). с 97-102.
9. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: понимание структуры личности в клиническом процессе. / Пер. с англ. В. Снигура. — М.: Независимая фирма «Класс». 2024. — 592с.

Ульянова Серафима Алексеевна,
бакалавр кафедры психологии РХГА им. Ф. М. Достоевского,
sima.ulianova.03@mail.ru
Вахрушева Ирина Аркадьевна,
заведующая кафедрой психологии РХГА им. Ф. М. Достоевского,
кандидат психологических наук, доцент,
ivax26@mail.ru

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ У МУЖЧИН С ЗАВИСИМОСТЬЮ ОТ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

Аннотация. Проблема зависимости от психоактивных веществ (далее ПАВ) среди мужской части населения приобретает особую важность, ставя перед психологами, священниками, социальными и медицинскими работниками задачу поиска эффективных подходов для ее решения.

В реабилитационном центре Благотворительного Фонда «Диакония», в котором проводилось исследование, отмечается порядка 100 обращений каждый месяц, что свидетельствует о наличии значительного числа мужчин, нуждающихся в помощи. Увеличение числа случаев зависимости от ПАВ среди мужчин, а также ее негативные последствия для здоровья, социальной жизни, психологического и духовного состояния, делают необходимым изучение теоретических аспектов зависимости, а также исследование способов совладающего поведения, механизмов психологической защиты, отношения к зависимости и внутриличностной конфликтности у мужчин с зависимостью от ПАВ, проанализированные результаты которого важны для практического применения дальнейшей практике с реабилитантами. Результаты проведенного исследования представлены в данной статье.

Ключевые слова: зависимость, психоактивные вещества, копинг-стратегии, механизмы психологической защиты, внутриличностная конфликтность.

Ulyanova S. A., Vakhrusheva I. A.
RESULTS OF A STUDY OF COPING STRATEGIES AND MECHANISMS
OF PSYCHOLOGICAL DEFENSE IN MEN WITH DEPENDENCE
ON PSYCHOACTIVE SUBSTANCES

Annotation. The problem of addiction to psychoactive substances (hereinafter referred to as PAS) among the male population is of particular importance, posing the task of finding effective approaches to its solution to psychologists, priests, social and medical workers.

The rehabilitation center of the Diakonia Charity Foundation, where the study was conducted, receives about 100 requests every month, which indicates a significant number of men in need of help. The increase in the number of cases of addiction to psychoactive substances among men, as well as its negative consequences for health, social life, psychological and spiritual state, make it necessary to study the theoretical aspects of addiction, as well as research into coping behavior, psychological defense mechanisms, attitudes toward addiction and intrapersonal conflicts in men with addiction to psychoactive substances, the analyzed results of which are important for practical application in further practice with rehabilitants. The results of the study are presented in this article.

Keywords: addiction, psychoactive substances, coping strategies, psychological defense mechanisms, intrapersonal conflict.

Зависимость можно сравнить с оковами, которые не дают человеку возможности почувствовать себя свободным без чего-то или кого-то, они незаметно обвивают сознание человека, проникая в каждую сферу жизни, меняя очертания реальности и создавая ощущение безысходности. Это состояние, в котором человек теряет контроль над своей жизнью, становясь заложником объекта аддикции, который на первый взгляд помогает человеку справиться с трудностями, но в конечном итоге становится разрушительным [1]. Зависимости делят на химические (алкоголизм, наркозависимость, курение) и нехимические (аддикции отношений, рабочеголизм, зависимость от азартных игр и др.). Химические аддикции считаются наиболее опасными, так как они изменяют психическое состояние через различные психоактивные вещества и приводят к психологической и физиологической привязанности. Пристрастие к химическим веществам характеризуется потерей контроля над их употреблением и наличием отрицательных последствий для здоровья и социального функционирования. Первичная интоксикация, с ее обманчивой эйфорией, затягивает в порочный круг зависимости. С течением времени, желанные эмоции угасают, требуя постоянного увеличения дозы [3,4].

По мере развития и протекания зависимости от психоактивных веществ у человека «отмечается снижение психической активности, утрата интереса к привычным потребностям, регресс чувственной сферы. В первую очередь страдает социально значимая сторона жизнедеятельности» [2 с. 18].

Зависимость от ПАВ ведет к деградации моральных ценностей, утрате интереса к жизни и окружающим, к пренебрежению личной гигиеной. В структуре личности зависимого происходят негативные изменения: усиливается эгоцентризм, проявляются легкомысленность, склонность к обману, грубость, распущенность, непостоянство интересов, отсутствие критики к проблемам, цинизм, раздражительность. Ослабление волевого контроля затрудняет адаптацию к социальным нормам и снижает способность справляться с жизненными трудностями [2]. Потребление ПАВ становится способом избегания реальных проблем или эмоциональной боли, выступая способом совладания со стрессом. В стремлении уйти от беспокойства или открыть для себя мир новых ощущений, человек обращается к наркотикам, алкоголю и другим веществам, не всегда осознавая глубину своей внутренней неудовлетворённости. На первый план выходит иллюзия контроля и благополучия, под которыми кроется потеря истинных ориентиров.

В ходе эмпирического исследования, в котором приняло участие 40 мужчин в возрасте от 20 до 50 лет, находящиеся в реабилитационном центре «Пошитни» имени Алены Рыдалевской в центре социальной адаптации, удалось изучить отношение к своей зависимости у испытуемых, внутриличностную конфликтность и выделить преобладающие механизмы психологической защиты и копинг-стратегии.

Можно констатировать, что у мужчин с зависимостью от психоактивных веществ, наблюдается преобладание неадаптивных механизмов совладания со стрессом, а именно «Конфронтация», «Дистанцирование» и ярко выраженное предпочтение копинг-стратегии «Бегство-избегание». Это говорит о нежелании признавать проблему, трудностях в контроле над собственными реакциями, а также о поиске временного облегчения в деструктивных формах поведения, таких как употребление ПАВ.

Также выявлено, что у мужчин с зависимостью от ПАВ проявляются следующие механизмы психологической защиты: «Проекция», «Отрицание», «Замещение», наиболее ярко - «Компенсация», «Регрессия» и «Интеллектуализация». Выраженность практически всех механизмов психологической защиты говорит о том, что мужчины с зависимостью от ПАВ видят мир очень ограниченно, что в свою очередь, затрудняет адекватную оценку реальности и препятствует адаптации к изменяющимся условиям жизни.

При изучении уровня внутриличностной конфликтности были обнаружены следующие результаты. Как наиболее переживаемый тип внутриличностной конфликтности у испытуемых был выявлен конфликт неадекватной самооценки. Как наиболее конфликтная структура внутреннего мира личности стала «Самооценка». Это говорит о том, что зависимые люди испытывают диссонанс между своим идеальным «Я» и реальной самооценкой. Этот разрыв порождает внутреннее напряжение, неудовлетворенность и, как следствие, служит катализатором для употребления ПАВ.

При изучении отношения к своей зависимости было обнаружено, что большинство испытуемых связывают ее напрямую с различными вида-

ми зависимости, небольшое количество воспринимают зависимость как болезнь и оценивают ее эмоционально, также в некоторых случаях ее связывают с временной перспективой и отсутствием надежды. При этом ответственность за улучшение своего состояния в большинстве случаев испытуемые осознанно берут на себя, некоторые переносят ответственность за свое состояние на вещества и внешние обстоятельства. Начало своего употребления многие испытуемые связывают с влиянием внешних обстоятельств, некоторые с наступлением определенного возраста, иногда с переживанием скуки, любопытства и интереса, а перед употреблением преимущественно респонденты испытывают эмоциональные переживания и физическое недомогание.

Прибегнуть к употреблению чаще всего испытуемые хотят при сильном эмоциональном дискомфорте, желание возникает во время состояния скуки и когда срабатывает какой-то спусковой механизм. Перед употреблением в голове респондентов возникают мысли, связанные с мотивацией к употреблению, формируются различные образы или возникают эмоции, связанные с одиночеством и скукой.

В реабилитационный центр в большинстве случаев испытуемые попадают по собственному желанию, некоторых подталкивают страхи, оценка своего состояния и иногда с помощью окружающих. Однако большей части респондентов кажется, что употребление поможет им найти выход из сложной ситуации и считают, что они контролируют свое употребление.

Описывая, с каким чувством у испытуемых связана зависимость, испытуемые показывают, что в подавляющем большинстве случаев, она вызывает чувство переживания негативных и лишь у некоторых ярких позитивных эмоций. После употребления для испытуемых становится самым страшным ломка и похмелье. Многие испытывают страх возвращения к веществу, опасаются негативного психологического состояния, осознания последствий и смерти.

В борьбе с зависимостью на первый план у респондентов выходит Бог и программа реабилитации, а чтобы не употреблять испытуемые в большей степени советуют обращаться за помощью, некоторые советуют не пробовать вещества вообще и обрести веру в Бога.

В будущем испытуемые хотят самореализоваться, полностью изменить свою жизнь, создать свою семью. В целом большая часть выборки имеет позитивный взгляд на будущее без зависимости, верит, что в будущем смогут адаптироваться в обществе.

В дальнейшем был проведен корреляционный анализ, который позволил выявить значимые взаимосвязи, их анализ показал, что:

- трудности с принятием себя приводят к проявлению у испытуемых психологических защит, таких как регрессия и замещение;
- ощущение беспомощности, жалости к себе и потребность в социальной поддержке связаны с нереализованными желаниями испытуемых, что приводит к употреблению;

— ролевой конфликт, тесно связан у зависимых с чувством одиночества и ненужности, что, в свою очередь, провоцирует употребление психоактивных веществ как способ уйти от этих тягостных переживаний;

— злость, как доминирующая эмоция, предшествующая употреблению, выступает мощным триггером, усиливающим желание употребить;

— иллюзия безопасности и пользы от употребления играет важную роль в снижении внутреннего сопротивления и оправдании деструктивного поведения. Поэтому употребление становится способом забыть о проблемах и избежать столкновения с неприятными чувствами;

— испытываемые понимают деструктивный характер своей зависимости, осознают негативные эмоции, подталкивающие к употреблению, но, тем не менее, продолжают употреблять;

— употребление психоактивных веществ начинается не просто так, а в связи с глубинной внутриличностной проблемой, в работе с которой важна работа с психотерапевтом;

— страх, особенно страх одиночества, выступает системообразующей эмоцией, усиливающей внутриличностный конфликт. Зависимые стремятся избежать встречи с собой и своими проблемами, прибегая к употреблению как к временному бегству от одиночества;

— так как зависимые не могут решить свою проблему, они считают, что зависимость неизлечима;

— несмотря на деструктивный характер зависимости, испытываемые осознают важность помощи окружающих и необходимость конкретных шагов для преодоления зависимости, что проявляется в признании эффективности программы «12 шагов» и понимании положительного влияния трезвости на общее состояние;

— также мы увидели, что хоть у испытываемых и есть понимание того, что в борьбе с зависимостью помогает Бог, на самом деле они отстраняются от этого знания и внутренне они еще не приняли Бога, поэтому справиться с глубоким внутриличностным конфликтом, не получается. В большей же степени, мужчинам с зависимостью от ПАВ помогает социальная поддержка со стороны близких, а также общение с зависимыми, что позволяет не оставаться в одиночестве и делиться опытом.

Полученные результаты исследования позволили разработать рекомендации для специалистов, оказывающих помощь зависимым от ПАВ, в основу которых легло:

— внедрение в программу реабилитации комплекса мер, направленных на развитие адаптивных способов совладания со стрессом;

— работа с эмоциональной сферой через арт-терапевтические методы преимущественно в групповом формате;

— индивидуальная психотерапия, направленная на работу с глубинным внутриличностным конфликтом;

— нравственное воздействие на базе основных духовных ценностей через духовные беседы о вере, истории христианства, опыте помощи Бога. Нам

кажется необходимым помочь реабилитантам обрести Веру, как центральную ценность, которая позволит справиться с употреблением и победить первопричину зависимости.

Результаты исследования обладают значительной практической ценностью для реабилитационных центров, в которых проводится работа с зависимыми. Результаты могут быть использованы в клинической практике наркологами, психотерапевтами, психологами, работающими с зависимыми. Также результаты важны и актуальны для социальных работников и для священнослужителей, проводящих работу с зависимыми. Для священников, окормляющих зависимых, результаты могут оказаться особенно важными, так как позволяют увидеть, как зависимыми воспринимается вера, духовность и в какую сторону нужно строить работу для того, чтобы зависимые впустили в себя Бога.

Исходя из всего, вышесказанного важно отметить, что зависимые от ПАВ, под влиянием непреодолимого влечения, тяги, уходят от важных вещей в своей жизни. Отрекаются от ценностей, вследствие чего внутри них образуется пустота. В эту пустоту человек направляет наркотики, алкоголь, которые не задержится там надолго и лишь на краткое время позволяют ощутить жизнь. Очень важно помочь зависимым научиться справляться со стрессом адаптивными способами, восстановить свою систему ценностей и вернуть в жизнь смысл, утраченный под влиянием зависимости.

ЛИТЕРАТУРА

1. Галяутдинова С. И., Ахмадеева Е. В. К проблеме понимания аддикции и зависимости отечественными и зарубежными исследователями // Вестник Башкирск. ун-та. 2013. № 1. С. 232–235.
2. Клиническая психотерапия в наркологии (Руководство для врачей-психотерапевтов) / под. ред. Р. К. Назырова, Д. А. Федоряка, С. В. Ляшковой. СПб.: НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2012. — 456 с.
3. Старшенбаум Г. В. Аддиктология. Психология и психотерапия зависимостей. М.: Когито-Центр, 2006. — 288 с.
4. Фурманов И. А., Профилактика нарушений поведения в учреждениях образования: учеб.-метод. пособие. Минск: РИВШ, 2011. — 250 с.

Киреев Сергей Иванович,
магистр психологии,
аспирант РХГА им. Ф. М. Достоевского
ilia.k2022@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА СРОЧНОЙ СЛУЖБЫ, ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЧЕЛОВЕКА И СПОСОБЫ АДАПТАЦИИ

Аннотация. В данной статье рассматриваются особенности начального этапа поступления на срочную службу военнослужащих. Описываются этапы подготовки новобранцев, влияние новой среды на молодых людей, влияние стресса и депривации на психическое состояние новобранцев. Также в статье затронуты теоретические аспекты военной адаптации и разобраны способы адаптации в первый месяц службы.

Начальный этап срочной службы играет важнейшую роль в становлении военнослужащего. Оказавшись в абсолютно незнакомой среде, новобранец в первый месяц сталкивается с непривычной интенсивностью обучения, приспосабливается к строгой дисциплине, распорядку дня и режиму. Такой резкий переход из гражданской жизни часто вызывает стресс, апатию, однако это можно пережить, если вовремя адаптироваться к новым реалиям. Эффективная адаптация новобранца требует комплексного подхода, включающего в себя не только физическую подготовку, но и психологическую поддержку.

Ключевые слова: военная адаптация, начальный этап срочной службы, стресс, подготовка новобранцев, курс молодого бойца.

Kireev S. I.

*FEATURES OF THE INITIAL STAGE OF CONSEQUENTIAL SERVICE,
THEIR INFLUENCE ON A PERSON AND METHODS OF ADAPTATION*

Annotation. This article discusses the features of the initial stage of entering military service. It describes the stages of recruit training, the impact of a new environment on young people, the impact of stress and deprivation on the mental state of recruits. The article also touches upon the theoretical aspects of military adaptation and analyzes the methods of adaptation in the first month of service.

The initial stage of military service plays a crucial role in the development of a serviceman. Finding himself in a completely unfamiliar environment, the recruit in the first month faces an unusual intensity of training, adapts to strict discipline, daily routine and regime. Such a sharp transition from civilian life often causes stress, apathy, but this can be survived if you adapt to new realities in time. Effective adaptation of a recruit requires an integrated approach, including not only physical training, but also psychological support.

Keywords: military adaptation, initial stage of military service, stress, training of recruits, young fighter course.

На территории Российской Федерации, изначально воинская обязанность и варианты срочной службы устанавливаются Конституцией (Статья 59 «Права и свободы человека и гражданина»):

- Защита Отечества является долгом и обязанностью гражданина Российской Федерации [4].

Вопросы, связанные уже непосредственно с военной службой по призыву и конкретизирующие Конституцию прописаны в Федеральном законе №53 «О воинской обязанности и военной службе» от 28 марта 1998 года. Так, в разделе IV, в статье 22, прописано: «граждане мужского пола в возрасте от 18 до 27 лет, состоящие на воинском учете или не состоящие, но обязанные состоять на воинском учете и не пребывающие в запасе подлежат призыву на военную службу» [10]. А все что касается сроков военной службы по призыву установлено подзаконным актом — Положением о порядке прохождения военной службы, утвержденным указом Президента РФ «Вопросы прохождения военной службы» от 16 сентября 1999 года № 1237.

Итак, с момента принятия присяги и присвоения воинского звания рядового начинается начальный этап срочной военной службы, в статусе «военнослужащий». В течении следующего месяца новобранец проходит первичный этап подготовки и приносит присягу для полноценного несения воинской службы и выполнения воинских обязанностей в течении следующего года, тем самым обязуясь:

- быть верными Военной присяге (обязательству);
- беззаветно служить народу Российской Федерации;
- мужественно и умело защищать Российскую Федерацию;
- строго соблюдать Конституцию Российской Федерации и законы Российской Федерации, требования общевоинских уставов;
- беспрекословно выполнять приказы командиров;
- дорожить воинской честью, боевой славой и войсковым товариществом;

- совершенствовать воинское мастерство, содержать в постоянной готовности к применению вооружение и военную технику, беречь военное имущество;
- быть дисциплинированными, бдительными, хранить государственную и военную тайну и тд. [7, с. 1135].

Эти и другие обязанности новобранец узнает на курсах молодого бойца (КМБ), продолжительность которых варьируется от одного месяца до двух. Как правило, данная подготовка, включает в себя: изучение устава и общую физическую подготовку, обращение с оружием, обзорный курс техники безопасности, а как итог — принятие присяги и право на получение оружия».

Попадая из обычной мирной жизни в столь строгие условия существования, с новыми обязанностями и законами, с начальством, неподчинение которому может считаться нарушением Устава и нести за собой тяжёлые наказания, новобранцам приходится не легко. КМБ — это период радикальных перемен в жизни молодого человека, сопряженный с адаптацией к новым условиям, строгой дисциплиной и повышенными физическими и психологическими нагрузками. Именно сейчас в новобранца закладываются те знания, то отношение к миру, базовые принципы, навыки и знания, которыми он будет руководствоваться оставшиеся 12 месяцев службы.

Следует отметить, что срочная служба в Вооруженных силах Российской Федерации отличается своей интенсивностью и напряженностью, которые прежде всего связаны с беспрекословным и точным выполнением приказов, несением боевых дежурств, экстремальностью условий деятельности, необходимостью принятия решений [3, с. 116].

При поступлении на службу новобранец испытывает психологический шок от происходящего вокруг. Выдернутый из гражданской среды юноша должен в максимально сжатые сроки перестроиться на жёсткую дисциплину, полностью погрузившись в незнакомую среду. Его привычная картина мира рушится, а жизнь теперь подчиняется строгим правилам. Чувство оторванности от дома, сопряжённое с постоянной и непривычной физической нагрузкой, строгой дисциплиной и нахождением в коллективе абсолютно новых людей, которые в последствии должны стать твоими боевыми товарищами. Закрытый коллектив от 30 до 120 человек, который находится в ситуации постоянного психологического давления и депривации привычных желаний и потребностей, это само уже является стрессом, не только по физической подготовке, но и становится совершенно другим образом жизни. Каждый день молодого человека начинается и заканчивается одинаково. Теперь, начиная от стрижки и заканчивая одеждой, у всех все одинаково. Всех окружают одинаковые койки с идентичным постельным бельем, прикроватная тумбочка и идентичный набор для личной гигиены. Все происходит в строго регламентированное время — подшивание воротничков, чистка ботинок, заправка кроватей, построение, прием пищи. Жизнь теперь подчинена приказу, четким формулировкам и четким непривычным ответам («так точно», «никак нет», «есть»). Все это не просто ломает привычный

уклад жизни, а переносит ее в другую плоскость и требует внутренней перестройки, что приводит к депривации и стрессу.

«Обобщая различные взгляды на природу стресса в современной научной литературе, можно сказать, что термин «стресс» используется, по крайней мере, в трех значениях. Во-первых, понятие «стресс» может определяться как любые внешние стимулы или события, которые вызывают у человека напряжение или возбуждение. В настоящее время в этом значении чаще употребляются термины «стрессор», «стресс-фактор». Во-вторых, стресс может относиться к субъективной реакции и в этом значении он отражает внутреннее психическое состояние напряжения и возбуждения. В-третьих, стресс может быть физической реакцией организма на предъявляемое требование или вредное воздействие» [3, с. 118]. Применяемо к новобранцам, мы можем утверждать, что стресс является ключевой проблемой во всех вышеупомянутых смыслах этого слова. Во-первых, он может проявляться как минимум из-за резкой смены обстановки и привычного уклада жизни, вызывая тревожность, беспокойство, угнетенное состояние и признаки апатии. Во-вторых, перед солдатами ставят задачи, которые они никогда в жизни не выполняли, а зачастую в них нет ни единого смысла, и они кажутся странными и безумными, вызывая раздражительность и напряжение. В-третьих, стресс может проявляться в виде температуры, бессонницы, незаживающих ран, психосоматических проявлений в следствии бесчеловечного и агрессивного отношения к новобранцам.

«Состояние стресса у военнослужащих срочной службы возникает уже на саму ситуацию призыва, смену среды привычного пребывания, обстановки. Одной из причин того, что личность не может справиться со стрессом, является ее незрелость, при этом формы поведения соотносимы с отклоняющимися поведенческими реакциями подросткового возраста. Для такой личности переживание расставания с родными может проявляться в форме депрессии и на ее фоне — сильного стресса» [3, с. 119]. Попадая в коллектив взрослых, уверенных в своей силе и правоте, состоявших мужчин, мальчики, которые, в большинстве своем, только вчера закончили школу, попросту дезориентированы. Вчера вы с одноклассниками играли в футбол, сегодня проходите полосу препятствий, бег, турники и тд. В любую погоду, строго по расписанию. Военнослужащие учат устав, в котором на молодого солдата возлагаются обязанности по вооруженной защите государства при любых обстоятельствах, в том числе с риском для жизни, в том числе ценой своей жизни. По сути своей, юноши попадают в жёсткую иерархическую структуру, где все действия четко регламентированы, а приказы вышестоящего чина не обсуждаются и подлежат лишь неукоснительному выполнению.

Социальная изоляция и социальная депривация для многих становятся психологическим камнем преткновения. Невозможность получить поддержку от близких и друзей, так как в это время запрещаются любые свидания и телефонные связи. Закрытая территория, «влияние постоянного и недобровольного контакта с одновозрастным и однополым коллективом,

отсутствие возможности уединения, межличностная напряженность, тем более межличностные конфликты» [3, с. 119], все это естественным образом сказывается на моральном духе новобранца и психологическом напряжении в таком коллективе.

Необходимость укрепления морально-психологического состояния и психологической устойчивости военнослужащих срочной службы необходимо ставить в приоритет во избежание неконтролируемых проявления стрессовых реакций, таких как:

- шок и отрицание ситуации, когда индивид может стать крайне активным или апатичным, беспомощным; состояние сознания — «все происходит как во сне». Такое состояние может сопровождаться различными психовегетативными проявлениями: болями разной локализации, нарушениями пищеварения, мочеиспускания, ритма дыхания, потливостью, сухостью во рту, дрожью в теле;
- гнев и ожесточение как защитная реакция на возникающий страх, когда начинается поиск «виновника»;
- стадии выставления условий и торговли, когда начинают делаться попытки привыкнуть к случившемуся;
- пребывание и принятие состояния грусти [3, с. 119].

Человек способен уйти в апатию, аддикцию, делинквентное поведение, самоповреждение, для того, чтобы хоть как-то отреагировать на стресс. Именно поэтому призывники особенно нуждаются в механизмах, способствующих их лучшей адаптации.

Стресс, испытываемый в период КМБ, может приводить не только к психологическим последствиям. Негативное влияние может проявляться и в социальной сфере: ухудшение отношений с сослуживцами, конфликты, изоляция. В особо тяжелых случаях, особенно при наличии предрасположенности, возможно развитие посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Поэтому своевременная и эффективная адаптация к условиям военной службы имеет первостепенное значение для сохранения психического и физического здоровья новобранцев. Понимание того, с какими психологическими, социальными и физическими трудностями сталкиваются военнослужащие в этот период и как это влияет на их личности и является главным фактором для внедрения эффективных способов адаптации. Это становится единственно верным путем для успешной интеграции новобранцев в военную среду и минимизации негативных последствий. Далее рассмотрим, какие же есть способы адаптации к начальному этапу срочной службы.

Существует множество определений адаптации, но можно выделить несколько основных форм ее проявления. «Понятие «адаптация» — одно из основных в научном исследовании организма, поскольку ее механизмы, выработанные в процессе эволюции, обеспечивают возможность существования организма в постоянно изменяющихся условиях среды. Благодаря процессу адаптации достигается оптимизация функционирования систем организма и сбалансированность в системе «человек — среда» [5, с. 143].

При изучении адаптации человека традиционно выделяют три уровня: физиологический, психологический и социальный. Можно также утверждать, что адаптивность является не только индивидуальной, но и личностной характеристикой. Физиологическая адаптация обеспечивает поддержание гомеостаза в ответ на изменения среды. Психологический аспект адаптации включает в себя процессы когнитивной оценки ситуации, эмоционального реагирования и формирования стратегий поведения. Успешная адаптация на этом уровне предполагает умение справляться со стрессом, сохранять позитивный настрой и находить ресурсы для преодоления трудностей. Социальная адаптация предполагает интеграцию индивида в социальную структуру и принятие норм и ценностей общества.

В психологии адаптация (от лат. adapto — приспособляю) рассматривается как процесс и результат активного приспособления индивида к условиям среды. То, насколько адаптирован военный, напрямую влияет на эффективность его профессиональной деятельности. Адаптация выступает как особенный вид социального поведения и деятельности человека и включает:

- усвоение военными общих норм, ценностей и условий новой среды, в которой они служат;
- включение во взаимоотношения в воинском коллективе, которые сложились (формальные и неформальные, индивидуальные и групповые);
- освоение и применение действия; освоение должностных обязанностей. [6, с. 44]

Адаптация к срочной службе — это сложный процесс, включающий в себя физиологическую, психологическую и социальную адаптацию. Физиологическая адаптация предполагает приспособление организма к новым физическим нагрузкам, режиму питания и сна, климатическим условиям. Психологическая адаптация заключается в формировании устойчивости к стрессам, умении справляться с негативными эмоциями, сохранении позитивного настроения. Социальная адаптация включает в себя установление конструктивных отношений с сослуживцами и начальством, принятие армейских правил и норм поведения.

Начальный этап срочной службы требует от новобранца значительных усилий для адаптации. Понимание особенностей этого периода и его влияния на личность является необходимым условием для успешной интеграции в военную среду и минимизации негативных последствий. Эффективные меры по психологической и физической подготовке, поддержка со стороны командиров, психологов, семьи и друзей позволят новобранцам успешно преодолеть трудности начального периода и стать полноценными членами армейского коллектива.

Еще до призыва молодым людям можно начать подготавливать себя как физически, участвуя, например, в спортивных мероприятиях, так и психологически. На сегодняшний день существуют программы психологической подготовки к службе., на которых возможно получить теоретические знания, для последующего применения их на практике: как бороться со стрессом, «формировать мотивацию и целостное ощущения своего места в команде» и тд. [8].

Непосредственно в армии, уже на самостоятельном уровне, новобранцам рекомендуется искать позитивные аспекты в службе, развивать навыки общения и разрешения конфликтов, обращаться за помощью к психологу или медицинскому работнику при необходимости. Важно осознавать, что трудности адаптации — это временное явление, и при активном стремлении и поддержке они преодолимы. Одним из ключевых факторов успешной адаптации является формирование позитивного отношения к службе. Вместо того, чтобы воспринимать армию как обузу, новобранцу следует попытаться увидеть в ней возможность приобрести новые навыки, закалить характер, найти настоящих друзей. Важно помнить, что срочная служба — это не только период ограничений и лишений, но и уникальный жизненный опыт, который может оказать положительное влияние на дальнейшее развитие личности бойца.

Помимо самостоятельной работы, нельзя не отметить важность социально-психологического сопровождения каждого вновь прибывшего воина старшими товарищами. Необходимо уходить от устаревших методов дедовщины и переквалифицировать старших над новобранцами. Например, по исследованию, проведенному газетой «Общественное мнение»: «с 2005 по 2012 г. среди причин, по которым опрашиваемые не хотели, чтобы сын, брат, другой близкий родственник служили в армии, первое место занимала «дедовщина, неуставные отношения, насилие», а уже потом «возможность гибели, ранения в конфликтах типа чеченского» [1, с. 251]. Поэтому, очень важно, чтобы командиры изменили свое отношение к методам подготовки новобранцев. В двадцать первом веке, командиры должны проявлять внимание и заботу к подчиненным, поддерживать, вовремя выявлять и решать проблемы, создавать благоприятный психологический климат в коллективе, в некоторых случаях оказывать психологическую помощь. Добиться высокого профессионализма от бойцов можно лишь благодаря оказанию помощи в процессе адаптации. Внимание командного состава к данной проблеме, залог «успешная адаптация является залогом нормализации морально-психологического климата в воинской части и стабилизации всей армии» [2, с. 237].

Конечно, в армию отбираются физически здоровые претенденты, однако личностные особенности характера не стоит задвигать на второй план. Выносливость, ответственность, психологическая устойчивость. Все эти качества можно и нужно развивать в новобранце. «Огромный потенциал заложен в каждой личности, раскрыть его способен не каждый, поэтому роль командира, сопровождающего бойца во время адаптационного периода, более чем значительна. Именно от него зависит, насколько комфортно будет чувствовать себя военнослужащий в первые месяцы службы. Заметить малейший успех, поощрить, а не засыпать наказаниями и штрафными санкциями — вот та самая профессиональная мудрость, которой владеют многие опытные командиры» [2, с. 236]. Эффективная психологическая помощь от командного состава или штатного психолога поможет должным образом развить у военнослужащих личностные качества и способность к дальнейшей устой-

чивости к условиям службы. Также на качество повлияет и успешность военных операций, готовности к выполнению любых поставленных задач, а главное сохранит психическое здоровье человека.

Таким образом, «социально-психологическая адаптация человека к условиям военной деятельности определяется индивидуальными особенностями, а также организуемыми и проводимыми мероприятиями психологического сопровождения военнослужащих в период адаптации. Насколько будет успешной профессиональная деятельность воина, зависит в большей мере от сроков и качества адаптации к армейским условиям» [9, с. 50].

Таким образом, мы видим, что влияние начального этапа срочной службы на человека носит многогранный характер. С одной стороны, уклад военной службы способствуют физическому развитию, профессиональному совершенствованию, получению необходимого объема специальных знаний, формированию определенных моральных и волевых качеств. Происходит физическая и психологическая закалка. Регулярные физические нагрузки, строгий распорядок дня, жизнь в коллективе формируют выносливость, дисциплинированность, умение работать в команде и подчиняться приказам. С другой стороны, новобранцы сталкиваются с серьезными стрессовыми факторами. Это и оторванность от семьи и привычного окружения, и необходимость адаптации к армейской иерархии, и психологическое давление со стороны старших по званию, и бытовые трудности, и страх перед возможными опасностями военной службы. Этот фактор неизбежен для формирования многогранной личности, здоровой самооценки и идентичности молодого человека, как будущего война и солдата. Однако существует множество способов облегчить процесс адаптации новобранцев к срочной службе на уровне военной организации. Ведь для того, чтобы быть уверенным в том, что вооруженные силы смогут обеспечить нашу безопасность, от военных требуется четкость, профессионализм и высокая боевая готовность, «в основе такой готовности лежит психологическая стабильность, твердость духа, слаженность действий, нормальный эмоциональный климат в коллективе» [2, с. 234]. Резюмируя, нужно отметить, что на сегодняшний день, необходимо более внимательно относиться к улучшению условий проживания и питания солдат, адаптируя их под современные реалии. Обеспечивать доступ не только к медицинской, но и психологической помощи. Очень важно признать необходимость поддержки, особенно в первые месяцы призыва новобранцев и создавать системы взаимопомощи среди сослуживцев. Скорость адаптации молодого человека к новым условиям во многом определяет его дальнейшую службу. Для успешной адаптации важны не только личные усилия солдата, но и поддержка со стороны его окружения: командиров, штатных психологов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Альмухаметов Р. Ш. Деструкции агрессивной направленности в армейской среде: переход от явного к латентному // Вестник НГУЭУ. 2017. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/destruktsii-agressivnoy-napravlenosti-v-armeyskoy-srede-perehod-ot-yavnogo-k-latentnomu>
2. Васюк А. Г. Социально-психологическое сопровождение процесса адаптации военнослужащих // СВ. 2021. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskoe-soprovozhdenie-protssesa-adaptatsii-voennosluzhaschih>
3. Козлова И. Н. Стрессогенность срочной службы в современной российской армии для военнослужащих по призыву // Вестник ТГПУ. 2013. №6 (134). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stressogennost-srochnoy-sluzhby-v-sovremennoy-rossiyskoy-armii-dlya-voennosluzhaschih-po-prizyvu>
4. Конституция Российской Федерации / URL: <http://www.constitution.ru/10003000/10003000-4.htm>
5. Маклаков А. Г., Чермянин С. В. Психологическое прогнозирование в экстремальных условиях деятельности // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. 2009. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-prognozirovanie-v-ekstremalnyh-usloviyah-deyatelnosti>
6. Мясникова Д. В. Адаптация военнослужащих к срочной службе в армии // Science Time. 2021. №12 (96). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-voennosluzhaschih-k-srochnoy-sluzhbe-v-armii>
7. Полевец И. М. Особенности военной службы // Административное и муниципальное право. — 2014. — № 11. — С.1133-1141. DOI: 10.7256/2454-0595.2014.11.65674. URL: https://e-notabene.ru/ammag/article_65674.html
8. Савицкий А. Психологическая подготовка военных URL: <https://doblest-chest.ru/voennye-stati/576-psikhologicheskaya-podgotovka-voennykh>
9. Солдатова О. Ю. Особенности адаптации военнослужащих по призыву и организация психологического сопровождения адаптационного процесса // Вестник Московского информационно-технологического университета — Московского архитектурно-строительного института. 2019. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-adaptatsii-voennosluzhaschih-po-prizyvu-i-organizatsiya-psihologicheskogo-soprovozhdeniya-adaptatsionnogo-protssesa>
10. Федеральный закон №53 «О воинской обязанности и военной службе» / URL: <https://rosprizyv.ru/53-zakon-o-voinskoy-sluzhbe/razdel-4/>

Маслова Любовь Андреевна,

РХГА им Ф. М. Достоевского
zla310789@mail.ru

Дмитриева Инна Александровна,

старший преподаватель РХГА им Ф. М. Достоевского
inna_dz@mail.ru

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ГОСУДАРСТВЕННЫХ СЛУЖАЩИХ

Аннотация. Самым ценным ресурсом любой организации является ее сотрудники. В последние годы значительное внимание уделяется вопросам предотвращения профессионального выгорания как эффективному инструменту для поддержания производительности и улучшения качества жизни работников. Особенно это актуально для представителей государственной службы, чья профессия относится к классу «субъект-субъект», которые высоко подвержены стрессу и выгоранию. Работа в государственной сфере проходит в условиях жесткой бюрократии, что в свою очередь создает множество стрессовых ситуаций, вызывающих постоянное нервно-психическое напряжение. Хронический стресс, накапливающийся у сотрудников, повышает вероятность развития синдрома профессионального выгорания, что может привести не только к психическим расстройствам, но и к соматическим заболеваниям. В связи с этими факторами возникает необходимость активного сохранения профессионального здоровья государственных служащих. Эффективные меры профилактики выгорания и восстановление нервно-психического потенциала станут залогом высокой продуктивности и качества работы. Необходимо развигать программы поддержки, которые помогут работникам справляться с профессиональными вызовами и стрессами, тем самым способствуя созданию более здоровой рабочей среды.

Ключевые слова: государственные служащие, профессиональное выгорание, стресс, нервно-психическая напряжённость, психологическое здоровье.

Annotation. Most valuable resource of any organization is its employees. In recent years, considerable attention has been paid to the prevention of professional burnout as an effective tool to maintain productivity and improve the quality of life of employees. This is especially true for representatives of the civil service, whose profession belongs to the class of «subject-subject», who are highly susceptible to stress and burnout. Work in the public sphere takes place in conditions of rigid bureaucracy, which in turn creates many stressful situations that cause constant neuropsychiatric stress. Chronic stress accumulating in employees increases the likelihood of developing professional burnout syndrome, which can lead not only to mental disorders, but also to somatic diseases. In connection with these factors, there is a need to actively preserve the professional health of civil servants. Effective measures to prevent burnout and restore neuropsychiatric potential will ensure high productivity and quality of work. It is necessary to develop support programs that will help employees cope with professional challenges and stresses, thereby contributing to the creation of a healthier work environment.

Keywords: civil servants, professional burnout, stress, neuropsychic tension, psychological health.

Профессия государственных служащих занимает уникальное место в системе общественных отношений и требует глубокого понимания психологии как работников, так и общества в целом. Государственные служащие выступают связующим звеном между государством и гражданами, а их деятельность напрямую влияет на качество жизни населения. Психологические аспекты, связанные с этой профессией, включают стрессовые ситуации, которые возникают на рабочем месте, а также необходимость постоянного взаимодействия с разнообразными группами людей.

Особое внимание следует уделить профессиональному выгоранию, которое часто встречается среди государственных служащих. Высокий уровень ответственности, несение рисков и постоянные изменения в законодательстве создают нагрузку, затрагивающую психическое здоровье.

Государственная служба — это система профессиональной деятельности граждан, направленная на исполнение функций государственной власти и управление общественными процессами. Она охватывает широкий спектр задач, включая разработку и реализацию политики, предоставление государственных услуг и обеспечение правопорядка. Государственные служащие играют ключевую роль в функционировании государства, поскольку именно они служат связующим звеном между властью и обществом.

Данное краткое определение демонстрирует взаимосвязь между социальными процессами, подчеркивая, что деятельность, на первый взгляд, может казаться ограниченной, однако её воздействие и значение охватывают весь спектр жизнедеятельности страны. Важно понимать, что даже неболь-

шие инициативы могут вызвать цепную реакцию, меняющую общественные реалии.

В разные периоды жизнедеятельности человека появляются различные проблемы: карьерные вызовы, финансовая нестабильность или личные отношения. Здесь важно научиться управлять стрессом, находить баланс между работой и личной жизнью, а также устанавливать здоровые границы в межличностных взаимодействиях.

Учитывая разнообразие задач, стоящих перед государственными служащими, подготовка будущих специалистов требует интеграции теоретических знаний и практических умений. В процессе становления профессионала большое значение придается также формированию индивидуально-психологических черт, отвечающих требованиям профессии, а также выработке профессиональных навыков, среди которых можно назвать умение устанавливать контакты, вести переговоры, защищать интересы клиентов, сотрудничать с представителями смежных профессий, выступать формальным и неформальным лидером. Не менее важным элементом подготовки служит работа над саморефлексией и управлением своим временем. Эти личные качества способствуют не только личной эффективности, но и устойчивости к профессиональным вызовам и стрессам.

Когда речь заходит о чертах личности, предъявляемых к государственным служащим, всегда на ум приходят: доброта, честность, ответственность. Доброе отношение к гражданам, умение выслушать и понять их потребности играют ключевую роль в работе государственных органов. Государственный служащий должен быть не просто исполнителем, но и человеком, способным проявлять эмпатию и поддержку. Но этого недостаточно, согласно методическому инструментарию по осуществлению наставничества на государственной гражданской службе Российской Федерации данные представлены в таблице 1 [4].

Выгорание на высоком уровне связано с использованием пассивных методов сопротивления, характерным внешним «локусом контроля» и низкой устойчивостью личности. Исследования показали, что есть положительная корреляция между выгоранием и такими факторами, как агрессивность и тревожность, в то время как чувство групповой сплоченности демонстрирует отрицательную связь с выгоранием.

Ключевыми аспектами рабочего окружения, влияющими на уровень выгорания, являются уровень автономии и независимости работника в выполнении своих обязанностей. Когда сотрудники имеют возможность самостоятельно принимать решения, они чувствуют большую вовлеченность и ответственность, что снижает риск выгорания [7].

Таблица примерных значений (долей) выраженности тех или иных профессиональных и личностных качеств кандидата по категориям и группам должностей гражданской службы

| Категории должностей | Группы должностей | Профессиональные и личностные качества | Значение (доля) (%) |
|-----------------------------|--------------------------|---|----------------------------|
| Руководители | Высшая Главная | Стратегическое мышление | 25 |
| | | Принятие управленческих решений | 25 |
| | | Лидерство | 20 |
| | | Гибкость и готовность к изменениям | 10 |
| | | Командное взаимодействие | 10 |
| | | Персональная эффективность | 10 |
| | Ведущая | Лидерство | 30 |
| | | Командное взаимодействие | 20 |
| | | Стратегическое мышление | 15 |
| | | Принятие управленческих решений | 15 |
| | | Гибкость и готовность к изменениям | 10 |
| | | Персональная эффективность | 10 |
| Специалисты | Высшая Главная | Командное взаимодействие | 30 |
| | | Гибкость и готовность к изменениям | 20 |
| | | Лидерство | 15 |
| | | Принятие управленческих решений | 15 |

| Категории должностей | Группы должностей | Профессиональные и личностные качества | Значение (доля) (%) |
|----------------------------|-------------------------|--|---------------------|
| | | Стратегическое мышление | 15 |
| | | Персональная эффективность | 10 |
| | Ведущая Старшая | Персональная эффективность | 35 |
| | | Гибкость и готовность к изменениям | 30 |
| | | Командное взаимодействие | 20 |
| | | Стратегическое мышление | 15 |
| Обеспечивающие специалисты | Главная | Командное взаимодействие | 40 |
| | | Персональная эффективность | 30 |
| | | Гибкость и готовность к изменениям | 15 |
| | | Стратегическое мышление | 15 |
| | Ведущая Старшая Младшая | Гибкость и готовность к изменениям | 40 |
| | | Персональная эффективность | 30 |
| | | Командное взаимодействие | 20 |
| | | Стратегическое мышление | 10 |

Кроме того, наличие социальной поддержки со стороны коллег и руководства играет важную роль в обеспечении психологического комфорта на рабочем месте. Поддержка со стороны команды может служить буфером против стресса и способствовать созданию положительной атмосферы.

Еще одним фактором, способствующим снижению выгорания, является вовлечение сотрудников в принятие значимых для организации решений.

Участие в этом процессе создает ощущение значимости и актуальности работы, что в свою очередь улучшает мотивацию и общее самочувствие работников [5].

Формирование идеальной личности специалиста возможно лишь в соответствующих идеальных условиях, поскольку знания о ценном, нормативном и должном не станут убеждениями и тем более не опосредуются в потребностях, если профессиональный и социальный опыт личности будет постоянно подвергать их проверке и даже опровергать их, навязывая иные нормы поведения и ориентиры деятельности, жизнедеятельности в целом. Более того, будучи все же сформированной формально, без учета социальных, духовных, экономических условий бытия, такая идеальная личность может оказаться неконкурентоспособной, нежизнеспособной в определенных конкретно исторических условиях, что может привести к ее социальному (и профессиональному) краху и личностной депривации.

Воронцова М. В. изучила факторы, приводящие к профессиональному выгоранию, и раскрывает их в своем учебном пособии о профессиональных деформациях в сфере государственной службы. Представлены три группы факторов: личностные, рабочие и организационные (Таблица 2).

Таблица 2

Факторы, приводящие к синдрому профессионального выгорания
(по М. В. Воронцовой)

| Виды факторов | Содержание | Проявление |
|---------------|--|--|
| Личностные | Личностные качества: — интровертированность; — повышенный уровень тревожности, эмпатичности, чувствительности; — низкий порог толерантности к фрустрациям; | Изменение психологического состояния: — астенизация — состояние хронической усталости, утомляемости, нервного истощения; |
| Рабочие | Специфика трудовой деятельности: — постоянная встреча с негативными сторонами жизни; — эмоциональная вовлеченность в негативные переживания клиентов; — работа с немотивированными клиентами (асимметрия ответственности за результат); | Изменение характера трудовой деятельности: — стандартизация, формализация общения; — применение в работе стереотипных навыков, одинаковых заготовок без учета специфики конкретного клиента; |

| Виды факторов | Содержание | Проявление |
|-----------------|--|--|
| Организационные | Связанные с учреждением и администрированием: — неопределенность функций и нечеткое распределение обязанностей; — недостаток полномочий в сочетании с повышенной ответственностью; | Изменение мотивации деятельности: — ощущение бессмысленности своего труда; — негативизм относительно служебных обязанностей, отстраненность и неучастие; |

По Таблице 2 наглядно видно, что от личности специалиста зависит его собственное психическое состояние, его способность выстраивать контакт с клиентом, его профессионализм. Здесь же играет роль специфика самой профессии, которые перечислены в рабочих факторах — всё это оказывает влияние на рабочую атмосферу, отношения в коллективе и на эффективность самих специалистов. Весьма уместно Воронцова включает организационные факторы, давление администрации в виде вышестоящих учреждений и правительства страны вызывает у специалистов ощущение напряжения, собственной беспомощности и тяжелой ответственности. У всех факторов имеется одна общая особенность — они приводят к стрессу [3, С. 39-40].

Как долговременная реакция и синдром, профессиональное выгорание имеет свои стадии. Стадиально-процессуальный характер выгорания отчетливо представлен в концепции М. Буриш, выделяющего в развитии выгорания шесть фаз: [1, с. 20-21]

- 1) чрезмерная включенность субъекта в профессиональную деятельность;
- 2) снижение уровня собственного участия;
- 3) эмоциональные реакции (потеря интереса к работе);
- 4) деструктивное поведение;
- 5) психосоматические реакции;
- 6) разочарование.

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит **три стадии** — три лестничных пролета в глубины профессиональной непригодности:

ПЕРВАЯ СТАДИЯ:

- начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе;
- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: **«Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»**

ВТОРАЯ СТАДИЯ:

- **вспышки раздражения.** Подобное поведение профессионала — это

неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится **опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни**;
- такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе [6, с. 115–116].

Анализируя фазы развития синдрома, можно заметить определенную тенденцию: сильная зависимость от работы приводит к полному отчаянию и экзистенциальной пустоте. На первом этапе профессиональная деятельность составляет главную ценность и смысл всей жизни человека. По мнению Буриша, тот, кто «выгорает», когда-то должен был «загореться». Этот «запал» не несет никаких отрицательных последствий при условии соответствующей сатисфакции. В случае несоответствия между собственным вкладом и полученным или ожидаемым вознаграждением появляются первые симптомы выгорания. Изменение отношения к профессиональной деятельности, от положительного до безразличного или отрицательного, можно проследить на примере «выгоревшего» врача, который начинает воспринимать пациента исключительно как медицинский случай («почки» из пятой палаты, «инфаркт» из восьмой). Происходит обезличивание отношений между участниками этого процесса, которое подавляет проявление гуманных форм поведения между людьми и создает угрозу для личностного развития представителей социальных профессий [2, с. 8-9].

По мнению многих отечественных исследователей, выгорание проявляется в виде трех стадий, в учебнике Константинова также представлены три стадии выгорания (Рисунок 1).

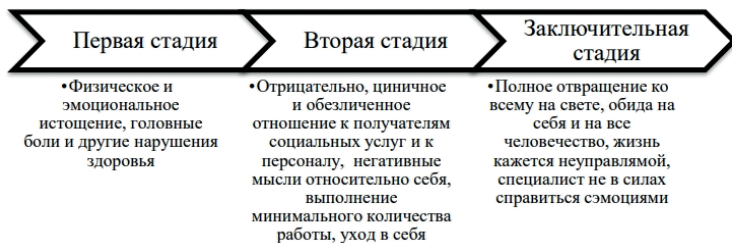


Рис. 1. Стадии профессионального выгорания (по Константинову В. В.)

На первых двух стадиях выгорания профессионал может восстановиться, но, чтобы «вернуться», ему необходимо либо научиться жить с тем, что есть, либо изменить ситуацию. Полностью «выгоревшему» профессионалу очень сложно восстановиться, поскольку процесс переходит в фазу профессиональной деформации личности. Однако все это очень индивидуально.

Специалистам с проявлениями синдрома выгорания 1-й и 2-й стадий должна оказываться психолого-консультативная и психолого-коррекционная помощь. Пациенты с 3-й стадией синдрома нуждаются в психотерапевтической помощи, главным образом – когнитивно-поведенческими методами.

Профессиональная деятельность сотрудников государственного аппарата осуществляется в условиях высокой нервно-психической нагрузки и подвержена воздействию различных стресс-факторов. Специфика государственной службы, включающая интенсивные коммуникативные взаимодействия, строгие авторитарно-бюрократические нормы и необходимость принятия ответственных решений в сжатые сроки, создает дополнительные предпосылки для возникновения стресса.

Хронический стресс может привести к серьезным нервно-психическим расстройствам и формированию синдрома профессионального выгорания. Поэтому важна профилактика этого состояния. Внедрение программ управления стрессом, регулярные тренинги по эмоциональной устойчивости и развитие навыков тайм-менеджмента помогут снизить уровень напряженности.

Не менее значимой является поддержка внутриколлективных отношений. Создание атмосферы доверия и взаимопомощи способствует улучшению психологического климата и укрепляет командный дух. Кроме того, регулярные перерывы, занятия спортом и хобби могут значительно повысить общую удовлетворенность работой и снизить риск выгорания.

Таким образом, системный подход к профилактике профессионального выгорания в государственном аппарате не только улучшит качество жизни сотрудников, но и повысит общую эффективность их работы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Водопьянова Н. Е. Психология управления персоналом. Психическое выгорание. Москва: Издательство Юрайт, 2020. 299 с.
2. Григорьева И. А. Социальная работа с семьей. Москва: Издательство Юрайт, 2021. 149 с.
3. Константинов В. В. Профессиональная деформация личности. Москва: Издательство Юрайт, 2020. 186 с.
4. Методический инструментарий по осуществлению наставничества на государственной гражданской службе Российской Федерации URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_353980/ed8c092cb8b7099cbf8870b487cabe00b5a77e02/ (дата обращения: 15.11.2024).

5. Профессиональное выгорание россиян: Симптомы, причины, меры профилактики. Результаты комплексного социологического исследования. Москва, 2023. URL: <https://nafi.ru/upload/iblock/e99/e995707fd07360e0399453f030eb2b30.pdf> (дата обращения: 15.11.2024).

6. Родионова С. И. Эмоциональное выгорание государственных гражданских служащих. Новая наука в новом мире: Сборник статей V Международной научно-практической конференции, (Петрозаводск, 09 ноября 2023 г.). Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И.И.), 2023. С. 111-118.

7. Шершень И. В., Емельянова О. Я. Исследование проблемы управления профессиональной адаптацией государственных гражданских служащих // РСЭУ. 2023. №1 (60). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-problemy-upravleniya-professionalnoyadaptatsiyey-gosudarstvennyh-grazhdanskih-sluzhaschih>; (дата обращения: 15.11.2024).

Пенюк Татьяна Игоревна,
магистрант кафедры психологии РХГА им Ф. М. Достоевского
tenn@mail.ru

ОСНОВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ РОДСТВЕННИКОВ ЛЮДЕЙ С ШИЗОФРЕНИЕЙ И ПЕРВИЧНЫМИ ПСИХОТИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ

Аннотация. В статье рассматриваются основные понятия, термины и особенности эмоциональной сферы родственников людей с шизофренией и первичными психотическими расстройствами, приводятся данные статистики и отдельно рассматриваются характерные черты на разных стадиях проживания родственниками болезни близкого человека.

Ключевые слова: шизофрения, психическое расстройство, первый психотический эпизод, семейные воздействия, эмоциональная сфера, созависимость, совладающее поведение.

Peniuk T. I.

MAIN FEATURES OF THE EMOTIONAL SPHERE OF RELATIVES OF PEOPLE WITH SCHIZOPHRENIA AND PRIMARY PSYCHOPATHIC DISORDERS

Annotation. In the article the basic concepts, terms and features of emotional sphere of relatives of people with schizophrenia and primary psychopathic disorders are considered, the statistical data are given and characteristic features at different stages of contact with the disease is considered separately.

Keywords: schizophrenia, mental disorder, first psychotic episode, family interventions, emotional sphere, co-dependence, coping behavior.

В качестве введения в статье приводятся статистические данные и цифры, отражающие актуальность данной темы, рассматриваются общие поня-

тия, термины и особенности эмоциональной сферы родственников людей с шизофренией и первичным психотичными расстройствами.

Так по данным международной ассоциации психиатров около 500 миллионов людей во всем мире поражены психическими расстройствами. Из них не менее 60 миллионов страдают расстройствами шизофренического спектра. Их распространенность в различных странах и регионах примерно одинакова и достигает 1%-3 % с определенными колебаниями в ту или иную сторону [1].

Соответственно, если допустить, что у каждого из этих людей есть, по крайней мере, один близкий родственник, становится понятной общая картина численности людей, соприкасающихся с бременем болезни.

По данным международного исследования “Schizophrenia Multi-country Multi-target Exploratory Market Research” [3], проведенного в 2019-2020 гг. компанией Inspira Research, родственники людей с шизофренией и психическими расстройствами в большинстве случаев несут на себе комплексную ответственность за поддержку своих близких — как финансовую (68%), так и психологическую (83%).

Исследование проводилось в Болгарии, Венгрии, Чехии и России. В нем приняли участие психиатры, пациенты с шизофренией и члены их семей. В ходе исследования было обработано 675 количественных анкет и проведено 102 индивидуальных качественных глубинных интервью.

Больше половины родственников людей с психическими заболеваниями (56%) показали, что испытывают значительные эмоциональные сложности, проживая или постоянно соприкасаясь с болеющим человеком, 47% — отметили социальные и финансовые проблемы, 54% — сложности в коммуникативной сфере и потребность в психологической помощи.

Если говорить о России, то по данным Министерства Здравоохранения и Национального Медицинского Исследовательского Центра Психиатрии и Наркологии им. В. П.Сербского на 2019 г. общая заболеваемость психическими расстройствами в нашей стране составила 3 934 058 [2]. При этом в динамике первичной заболеваемости самые интенсивные показатели отмечались в Северо-Западном округе, а наибольший удельный вес имели пациенты с расстройствами шизофренического спектра (48,9%).

Важно отметить, что, несмотря на то, что количество госпитализированных ежегодно растёт и в 2019 году составило 630 153 человек, коечный фонд для психически больных людей сокращается, как и сокращается число психиатрических больниц.

Только за период с 2017 по 2019 год количество психоневрологических диспансеров (ПНД) в Северо-Западном округе уменьшилось на 7 единиц, число учреждений, имеющих психиатрические отделения на 21, число учреждений, имеющих психотерапевтические отделения на 50, а число штатных должностей врачей-психотерапевтов сократилось на 300 единиц. При этом, в диагностической структуре госпитализированных 51,8%, составили пациенты с шизофреническими расстройствами, а средняя длитель-

ность пребывания пациентов в стационарах составила 60,3 дня. Из чего следует, что порядка трехсот оставшихся дней в году пациенты находятся в домашних условиях, разделяя бремя семьи с близкими родственниками.

В настоящий момент, современный стандарт оказания психиатрической помощи, как в России так и в других странах мира, основывается на биопсихосоциальной модели, где большое значение имеют семейные интервенции. Это особо значимо при первых психотических эпизодах, когда семья пациента и он сам переживают глубокий психо-эмоциональный стресс и серьезные психологические и социальные потери, так как происходит нарушение самоидентичности пациента и изменение всей внутрисемейной системы взаимодействия [20, 21, 25, 29, 45, 60, 61].

В этом ключе семейная форма психологических воздействий является базовым компонентом комплексной помощи пациентам с шизофренией и первыми психотическими эпизодами [5, 22, 24, 28, 30, 38, 41], так как она ориентируется на ближайшее окружение пациента как на ключевой ресурс процесса его реабилитации и восстановления. Это доказано множеством исследований, которые показывают, что сочетание лекарственной терапии и семейных воздействий, в которые включен, как минимум, один здоровый родственник, несущий наибольшую нагрузку (физическую, психологическую, финансовую) по уходу за пациентом и находящийся в контакте с ним, демонстрирует положительное воздействие, как на соматическое, так и на общее функционирование пациента [5, 24, 30, 32, 35, 38, 50, 53].

Большинство исследований семейных интервенций и комплексной помощи пациентам демонстрируют сходные результаты, отражая, что семейный вид воздействий способствует снижению эмоциональной напряженности пациента и членов его семьи, закреплению эффективных паттернов взаимодействия с пациентом и предоставления ему необходимой поддержки, снижая тем самым его социальные потери и способствуя, в конечном счете, снижению частоты госпитализаций [24, 28, 30, 36, 38, 50].

Однако, необходимо заметить, что разработка форм, фокусированных на семейных воздействиях, остается недостаточно изученной, а основные исследования по прежнему лежат в поле психиатрии с акцентом на потребности пациентов и врачи видят в родственниках лишь ресурс для помощи психически больному человеку, несмотря на то, что сам ресурс нуждается в помощи и психологической поддержке [10, 24, 32, 42].

Анализ эмоциональных особенностей родственников, вовлеченных в уход за пациентами с шизофренией, проведенный в 2009 году на базе отделения первого психопатического эпизода ФГУ «Московский НИИ психиатрии Росздрава» [13] был проведен на основе карт оценки уровня знаний о психической болезни [14], шкал оценки нагрузки на семью [58] и опросника определения в динамике бремени семьи и показал, что 73,84% опрошенных родственников испытывали сильную тревогу в начале болезни и проявление симптомов психического расстройства близкого привело к изменению взаимодействия всех членов семьи. Выраженность этих изме-

нений во многом зависела от длительности и характера психопатического эпизода и темпа дебюта заболевания [10], но у родственников пациентов с неожиданно начавшимся психозом наблюдалось наиболее острое психоэмоциональное состояние с выраженными переживаниями горя и утраты.

В 46,34% наблюдений родственники демонстрировали подавленность, растерянность, трудности концентрации внимания, ощущение «нереальности происходящего», психосоматических нарушения и сложности с выполнением рутинных, ежедневных задач. Порядка трети (29,2%) родственников нуждались в специализированной, медикаментозной помощи, в связи с невозможностью самостоятельно справиться с тяжелыми переживаниями. Выраженность эмоционального напряжения усугублялась чувством тревоги, навязчивыми мыслями о болезни и связанных с этим потерях, от которых невозможно было отстраниться.

В 41,46% случаев родственники считали, что заболевание является необратимым и ведет к крушению их надежд и планов. В 58,54% родственники считали, что это они виноваты в возникновении и развитии болезни. Одним из важных выводов вышеуказанного исследования была наглядная картина, где больше половины респондентов отмечали, что нуждались в психологической помощи.

К сожалению, в настоящий момент родственники людей с психическими расстройствами редко получают полноценную психологическую помощь. Если другие удары судьбы, например, смерть близкого или тяжелая утрата в связи с соматическим заболеванием, вызывают в обществе сочувствие и в этом поле существуют различные методы, ритуалы и организации, оказывающие поддержку, то в отношении психических заболеваний ситуация скорее обратная. В России традиционное отношение к психиатрии остается во многом стигматизированным, а обращение за помощью к психологам расценивается, как проявление слабости или же представляет трудности экономического характера, особенно для семей, которые несут значительную финансовую нагрузку в связи с болезнью близкого.

Это еще раз подчеркивает значимость и необходимость внедрения таких форм поддержки родственников, которые могли быть доступны и действенны для людей, подверженных повышенной психологической нагрузке — сильным чувствам страха, гнева, отчаяния или стыда, а также последствиям стигматизации, с которыми сталкиваются родственники на разных этапах болезни близкого.

Многие из них не могут правильно оценить собственные ресурсы и возможности своего близкого и соответственно, определить адекватные требования к себе и к нему, не имеют достаточной информации и выработанных копинг-стратегий, позволяющих адаптироваться к сложной жизненной ситуации.

По мнению автора данной статьи, групповой формат психологической поддержки может способствовать решению этих вопросов, так как позволяет разделить опыт проживания трудностей с аналогичными семьями, сни-

зить за счет этого негативный эффект стигматизации и способствовать нормализации эмоциональной сферы, будучи при этом наиболее доступным с экономической точки зрения.

В методических рекомендациях специалистов Российской Академии Медицинских Наук (РАМН), которая в 2012 году выпустила практическое пособие по работе с родственниками людей, страдающих тяжелыми психическими заболеваниями : «*Двенадцать лекций о психиатрии и психическом здоровье*» также подчеркивалась важность работы с семейной системой [17].

Пособие было создано совместно с Центром социально-психологической и информационной поддержки «Семья и психическое здоровье» и по сей день является базовым материалом для помощи родственникам людей с психическими расстройствами. Но, несмотря на ценность данного пособия, следует отметить и значительные его недостатки, так как оно является скорее информативным материалом, состоящим из цикла 10-12 лекций, цель которых в основном краткосрочная. Пособие позволяет снизить уровень тревоги, которая закономерно возникает у родственников в начале заболевания, но не решает их психологических проблем в долгосрочной перспективе. Это особенно важно, учитывая, что большинство расстройств шизофренического спектра переходят в хроническую форму и родственники вынуждены соприкасаться с болезнью близкого человека на протяжении всей жизни.

Для дальнейшего рассмотрения темы определим основные термины и понятия.

Согласно определению Большой Российской Энциклопедии *родственниками* по закону РФ являются физические лица, находящиеся между собой в кровном родстве, то есть родственники по происхождению, но в ряде случаев, лица, не являющиеся кровными родственниками, также приравниваются в правах и обязанностях к родственникам по происхождению, что относится к усыновленным детям и их потомству, а также к усыновителям и их родителям.

Наиболее полно круг близких родственников определен в семейном законодательстве, а также в юридическом поле, где лица, состоящие в браке и родственники одного супруга по отношению к другому не являются родственниками, но в психологическом поле все эти лица могут выступать в качестве родственников и имеют общее определение: *референтный родственник* (РР) — то есть любой член семьи, преимущественно осуществляющий заботу о человеке, имеющим то или иное физическое или психическое заболевание, который также имеет общее обозначение: *идентифицированный пациент* (ИП) — носитель заболевания и/или симптома семейной дисфункции.

В ходе данной работы эти ключевые понятия будут внедрены как основные, определение «родственник человека с шизофренией и первичными психотическими расстройствами» будет заменено на сокращенное обозначение: «родственник», а «идентифицированный пациент» на «пациент».

Что касается определения шизофрении, то по данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) — это хроническое психическое расстройство полиэтиологического характера, которое встречается как во взрослом, так и в детском возрасте, не зависит от одного единого фактора, социального положения человека, его образования, уровня дохода, национальности, пола или места жительства и проявляется как позитивными симптомами (галлюцинации и бред) так и негативным (абулия, апатия), а также, маниакальными, психомоторными и когнитивными нарушениями [2].

Еще в 60-е годы прошлого столетия ВОЗ определила одной из важных задач в своей деятельности улучшение диагностики и классификации психических расстройств. Этому способствовало расширение международных контактов и организация различных международных исследований, которые потребовали разработки специального глоссария с определением каждой категории психопатологических состояний, вошедших в изначальную Международную классификацию болезней и причин смерти, имеющую аббревиатуру МКБ.

В настоящее время в России используется МКБ 10-го пересмотра, но активно продвигается МКБ-11, где в работу над главой, имеющей отношение к психическому здоровью были привлечены специалисты со всего мира. На пересмотр этой главы во многом повлияли разногласия в классификациях расстройств, но также последние достижения нейронаук, данные трансляционной медицины, а также психофармакогенетики, что в свою очередь потребовало новых организационных форм психиатрической помощи и согласованного научного взаимодействия клиницистов разных стран, единства методических подходов и перечня диагностических рубрик.

Согласно этой редакции расстройства шизофренического спектра вынесены в отдельный блок, который носит название: «Шизофрения и другие первичные психотические расстройства» и имеет кодовое обозначение L1-6A2.

При том, что дискуссия об этимологии данного спектра расстройств продолжается на протяжении многих столетий, еще в начале 20 века исследования Эйгена Блэйлера отражали многофакторность структуры данного заболевания [25, 26]. Блэйлер был профессором психиатрии медицинского университета Цюриха, заведовал психиатрической клиникой в Швейцарии и считал, что на манифест болезни могут влиять множественные факторы: наследственность, поражение мозга во время родов, раннее неправильное психическое развитие, стрессы, личностные особенности, такие как ранимость, чувствительность, а также акцентуации характера, физическое здоровье и особенности семейного общения, но ни одна из этих причин в отдельности не может привести к болезни и претендовать на роль главенствующей.

Отечественная школа психиатрии традиционно поддерживала этот базовый биопсихосоциальный подход и классификация шизофренических расстройств опирались как на работы Э.Блейлера, так и на труды Э. Крепелина, А. В. Снежневского и их последователей.

В рамках биопсихосоциальной теории были разработаны различные методики работы с родственниками, включая системную семейную терапию, которая базировалась на работах Грегори Бейтсона и его последователей, а также модели так называемой миланской школы, созданной Марой Сельвини, которые длительное время работали с семьями людей с шизофренией, а также различные когнитивно-поведенческие модели. [25]

В отечественной психиатрии в основном использовалась аналитико-системная модель семейной психотерапии Э. Г. Эйдемиллера, основанная на синтезе парадигм психоанализа, системного и поведенческого подходов и классических трудах таких выдающихся специалистов как В. М. Бехтерев, П. П. Кашенко, П. Б. Ганнушкин, а также исследованиях таких современных ученых, как А. Я. Варга, И. Я. Гурович А. И. Захаров, Т. А. Солохина, В. В. Юстицкис, А. В. Черников, В. С. Ястребов и др. [21].

Большинство из них в своих работах подчеркивали, что любое тяжелое хроническое заболевание становится испытанием для всей семьи. Это связано, в первую очередь, с тем, что психическая болезнь одного из членов семьи в большинстве случаев требует глобальной перестройки семейных отношений, принятия ответственности за будущее больного, изменения привычного уклада жизни, а также пересмотра жизненных установок. Особенно это относится к родственникам, которые получают подтверждение о хронической форме шизофрении, сталкиваются с ее тяжелыми проявлениями и мнением о неизлечимости ее различных форм.

Эмоциональная сфера родственников на протяжении разных этапов сопереживания с болезнью претерпевает различные изменения, но во многом определяется скоростью развития симптомов и их тяжести, о чем упоминалось выше, а также представлений о болезни внутри самой семьи. Эмоциональная сфера отражает субъективное отношение к предметам и явлениям, значимым для человека и включая в себя все аспекты человеческих чувств, эмоций и настроений, которые влияют на поведение, мышление, принятие решений и отношения с окружающими.

Исследованиям эмоциональной сферы человека посвящено множество работ, включая труды профессора Ф. Е. Василюка, но для представления об особенностях эмоциональной сферы родственников людей с шизофренией будет взята модель Элизабет Кюблер-Росс [33], которая много лет исследовала эмоциональную сферу неизлечимо больных людей и выделяла пять стадий восприятия горя. В психологическом сообществе они стали известны под аббревиатурой DABDA, где denial — отрицание, anger — гнев, bargaining — торг, depression — депрессия, acceptance — принятие.

На примере этих стадий можно проследить особенности, которые характерны для большинства родственников, объединив их в три основных этапа.

На первом этапе родственники чаще всего испытывают сильную тревогу, страх и неопределенность. Их беспокоят различные проявления симптомов болезни и они сосредоточены на поиске быстрых способов решения и специалистов, которые могут «убрать» сами симптомы. Это соответствует

первой стадии отрицания горя, когда родственники испытывают шок, гнев и не готовы принять болезнь, как и ее проявления. На этой стадии есть много неоправданных ожиданий, требований, надежд и сомнений, включая сомнения в том, что близкий человек вообще болен. Ориентир идет на снятие проявлений психоза и острых состояний больного, избавление от поведенческих и эмоциональных проявлений болезни, нарушающих социальные нормы. Чем дольше длится этот этап, тем тяжелее психологическая нагрузка на семью и тем длительнее может быть выход из тяжелого состояния самого пациента.

На втором этапе эмоциональные переживания родственников претерпевают изменения, так как устанавливается предварительный диагноз и обычная реакция семьи на заключения врача — замешательство, отчаяние, чувство вины, торг. Этот этап является наиболее длительным, так как у родственников проявляется определенная реакция на чувство ответственности за то, что случилось. Часто проблема видится во внешних факторах и межличностных отношениях, когда родственники ищут причины и находят их в себе или семейных дисфункциях. Это особенно касается детско-родительских отношений, где родственником является родитель, а пациентом — ребенок, вне зависимости от его возраста. У родителей ответственность за жизнь ребенка повышена, а чувство вины усилено, что также может быть негативно подкреплено различными теориями, подобными теории о «шизофреногенной матери» [26].

Именно в это период болезнь пациента может стать причиной распада семьи из-за погруженности всех ее членов в межличностные конфликты, взаимные обвинения, где в ситуации стрессовой нагрузки нет сил нести ответственность за происходящее, просить о помощи или признавать само существование проблемы, которая кажется или незначительной или наоборот неразрешимой. Также на этом этапе между здоровым родственником и болеющим человеком часто формируются или укрепляются отношения созависимости.

Термин «созависимость» впервые прозвучал в психотерапевтическом обществе в конце 1970х годов в нескольких лечебных центрах Соединенных Штатов, когда психологи пытались описать систему отношений в семьях с алкогольной и наркотической зависимостями. Их опыт лег в основу теории Стивена Кармана, который будучи последователем школы транзактного анализа, ввел понятие «drama triangle» — психологического треугольника, где у каждой из граней есть своя роль и функция. Так «преследователь» — обвиняет, наказывает, решает за других; «жертва» — уходит от ответственности; «спасатель» — защищает, спасает, живет ради других.

По отношению к семье, которая столкнулась с психическим расстройством грани данного треугольника постоянно находятся в движении. Пациент, который изначально выступает в роли «жертвы», со временем начинает чувствовать груз вины своего близкого и, эксплуатируя его, становится чрезмерно требовательным «преследователем». А родственник, переживая

вину и разоблачение того, что по его мнению он «сделал не так», берет на себя роль «жертвы», что еще больше повышает степень эмоционально-психологического напряжения в семье и затрудняет переживание горя.

Эти процессы усиливаются, если семья или родственник болеющего человека отчуждены от окружающего мира и людей, которые могут оказать поддержку, включая друзей, специалистов помогающих профессии, врачей и социальных работников. Все они, как правило, предъявляют к здоровому человеку превышающие его возможности требования и приписывают ему невыносимую для него ответственность за больного, не объясняя при этом в чем она заключается.

При этом надо отметить, что беря на себя все заботы и считая больного неспособным ни за что отвечать, в семье еще больше закрепляется жесткое разделение ролей и деструкция, характерная для созависимых отношений. Постепенно, под влиянием дополнительного чувства вины от невозможности обеспечить больному «хороший» уход, родственники все чаще соглашаются со всеми, даже необоснованными предъявляемыми требованиями и обвинениями, а эмоциональные перегрузки в семье становятся хроническими и могут приводить к различным осложнениям в виде психосоматических заболеваний и депрессии, которая характерна для четвертой стадии модели Кюблер-Росс.

Если родственники осознают эти процессы и имеют ресурсы поддержки, как внутренние, так и внешние, то происходит переход на следующую, финальную стадию адаптации и заключительный этап.

На третьем, заключительном этапе родственники спереходят в адапционную стадию принятия болезни и соответственно необходимостью перераспределения семейных ролей, перестройки всего жизненного уклада для организации ухода за больным, поиском новых смыслов и определения новых перспектив и жизненных сценариев.

Родственники приходят к осознанию необходимости заботиться не только о больном, но и о собственном психологическом состоянии, о своих ресурсах, о необходимости экономно расходовать силы, открыто заявлять о своих потребностях, просить и получать помощь извне, преодолевать деструктивные отношения, вырабатывая жизнестойкость. В этой стадии члены семьи наиболее полно осознают свои собственные потребности и у них возникает возможность не только обратиться за помощью, но и разделить опыт проживания трудностей с аналогичными семьями.

На протяжении всех трех этапов эмоциональная сфера родственников меняется, но прослеживаются следующие характерные черты:

— *стремление к контролю и крайним поведенческим позициям.* При первоначальном столкновении с болезнью родственники оказываются в сложной ситуации и испытывают естественное чувство беспомощности, а позднее чувства гнева и отчаяния, что является нормальной реакцией на непостижимую, раздражающую, неконтролируемую проблему тяжелого, часто хронического заболевания. Это ощущение невозможности помочь близкому

человеку и его «излечить» вынуждает родственников кидаться в крайности в попытках совладать с ситуацией.

Крайности характеризуются тем, что с одной стороны человек испытывает ощущение полной бесперспективности борьбы с болезнью и капитуляции перед ней, когда он может даже отстраняться от контактов с больным, лишая его необходимой поддержки. А с другой стороны, он пытается все контролировать и брать на себя. Этому способствуют ограничения активности больного и его социального взаимодействия в результате характерных для болезни симптомов апатии и болезненной безвольности.

Нахождение на крайних позициях также обосновано непредсказуемостью поведения больного и его неспособностью решать самостоятельно возникающие жизненные проблемы, но поскольку сам процесс болезни, в принципе непредсказуем, то попытки контроля жизни больного неизбежно терпят неудачу и родственники снова ощущают полную беспомощность, создавая замкнутый круг, где обе крайности сменяют друг друга;

— *чувство неопределенности и неустойчивости к стрессу*. Неуверенность в завтрашнем дне, неудовлетворенность жизнью и неустойчивость к стрессу выражаются в чрезмерной эмоциональной напряженности в общении с больным, в высокой критичности ко всем членам семьи, к ощущению неорганизованности и хаоса внутри семейной системы. Находящаяся в стрессе семья, становится дополнительным источником стресса для больного и часто является причиной обострения его состояний из-за характерной для расстройства сверхчувствительности к стрессу. Оно также может сопровождать периоды кризиса после ремиссии или повторные эпизоды;

— *чувство отверженности и социальной самоизоляции*. Самоизоляция является следствием традиционных для общества дискриминационных взглядов на психические расстройства, которые получили название стигмы. Среди распространенных стереотипов общественного мнения о психических заболеваниях, определяющих стигму, распространены мнения о том, что психические расстройства — это результат распущенности или греховности человека, который сам во всем виноват, может и должен взять себя в руки. Существуют мнения, что шизофрения — это проявление гениальности, наравне с тем, что пациенты с психическими расстройствами — социально опасные люди, которые должны содержаться в особых учреждениях. Подобные суждения достаточно распространены и могут носить характер как агрессии, так и выражаться в более мягкой форме, к примеру, в виде рационализаций: «на всякий случай, от человека с психическим расстройством нужно держаться подальше». Это приводит к тому, что пациент, как и его родственники оказываются в социальной изоляции, а ситуация осложняется еще тем, что в современном обществе существует стигматизация самой психологической сферы, где обращение за помощью к специалистам воспринимается как проявление слабости;

— *чувство вины*. Оно чаще всего проявляется в поиске причин и истоков болезни и впоследствии развивается негативным поиском виноватых

или позитивным поиском новых подходов в медицине и альтернативных методов лечения. Существующие в науке гипотезы кажутся не достаточными и родственники стремятся искать причинно-следственные связи, выяснять факторы наследственности или решать вопросы семейных дисфункций, дабы избежать принятия болезни как таковой, собственного бессилия и ограниченности как врачебных так и человеческих возможностей;

— *высокая тревожность*. Тревожность свойственна семье на первых этапах, но может сопровождать человека в долгосрочной перспективе, так как, даже если диагноз поставлен, прогноз течения болезни может оставаться не ясен. К тому же в семье могут быть не до конца выработаны способы совладания со стрессом и методы взаимодействия с больным. В значительной мере тревожность усиливается в зависимости от того, существует ли в семье понимание того, какие реальные ограничения накладывает болезнь на пациента и какова тяжесть его нарушений. Ресурсы могут переоцениваться или наоборот недооцениваться. Например, симптомы абулии могут приниматься за лень, а симптомы апатии восприниматься как не любовь. По мере информированности или получения психологической поддержки родственники чаще всего вырабатывают жизнестойкость и ситуация улучшается.

Определение данных особенностей эмоциональной сферы родственников людей с шизофренией еще раз подчеркивает актуальность данной темы и отражает важность психологической поддержки членов семей людей с психическими расстройствами. В мировой практике существуют несколько подходов к оказанию подобной помощи, но по мнению автора данной статьи наиболее действенным является мультимодальный подход, основанный на вышеупомянутых методических рекомендациях РАМН, совмещенный с методом группового консультирования, способного решить широкий спектр личных запросов родственников, снизить эмоциональную нагрузку и выработать необходимую жизнестойкость, то есть «мужество быть» даже там, где кажется быть невозможно.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аналитический обзор «Психиатрическая помощь населению Российской Федерации в 2019 году» ФГБУ «НМИЦПН им. В.П.Сербского» Минздрава России, под редакцией З. И. Кекелидзе.
2. Алфимова М. В. Структура шизотипических черт в российской популяции / М. В. Алфимова, Т. В. Лежейко, Н. В. Сергеев [и др.] // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. — 2020. — Т. 120. — № 7. — С. 60-67.
3. Г. Рихтер. Портал исследований: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/schizophrenia>.

4. Гурович И. Я., Любов Е. Б., Сторожакова Я. А. Выздоровление при шизофрении. Концепция «recovery» // Социальная и клиническая психиатрия. 2008. Т. 18, № 2. С. 7-14.
5. Гурович И. Я., Семенова Н. Д. Психосоциальные подходы в практике лечения и реабилитации шизофрении: современные тенденции // Социальная и клиническая психиатрия. 2007. Том 17, № 4. С. 78-85.
6. Гурович И. Я., Шмуклер А. Б., Сторожакова Я. А. Ремиссии и личностно-социальное восстановление при шизофрении: предложения к 11 пересмотру МКБ // Социальная и клиническая психиатрия. 2008. Т. 18, № 4. С. 34-39.
7. Гурович И. Я., Шмуклер А. Б., Сторожакова Я. А. Психосоциальная терапия и психосоциальная реабилитация в психиатрии. М: Медпрактика-М., 2004.
8. Коцюбинский А. П., Зайцев В. В. Семейная психотерапия психически больных. СПб: ИЦ СПб НИПНИ им. В. М.Бехтерева, 2004.
9. Мелехов Д. Е. Социальная психиатрия и реабилитация психически больных // Основы социальной психиатрии и социально-трудовая реабилитация психически больных. Л., 1981. С. 4-14.
10. Мовина Л. Г. Психосоциальная терапия больных шизофренией и расстройствами шизофренического спектра с первыми психотическими эпизодами: Дисс. канд. мед. наук. М., 2005. С. 195.
11. Мосолов С.Н. Шкалы психометрической оценки симптоматики шизофрении и концепция позитивных и негативных расстройств. М., 2001.
12. Палаццоли М., Босколо Л., Чекин Д., Прага Д. Парадокс и контрпарадокс: новая модель терапии семьи, вовлечённой в шизофреническое взаимодействие. М.: Когито-Центр, 2002. С. 204.
13. Ривкина Н. М., Сальникова Л. И. Работа с семьями в системе психосоциальной терапии больных с шизофренией и расстройствами шизофренического спектра с первыми психотическими эпизодами // Социальная и клиническая психиатрия. 2009. Т. 19, № 1. С. 65-76.
14. Сальникова Л. И., Мовина Л. Г. Карта оценки уровня знаний о психической болезни и эффективности психообразовательной программы // Практикум по психосоциальному лечению и психосоциальной реабилитации психически больных / Под ред. И.Я.Гуровича, А.Б.Шмуклера. М., 2002. С. 109-111.
15. Сальникова Л. И., Сторожакова Я. А., Семенова Н. Д., Архипова Е. Л. Модуль психообразовательной работы с больными шизофренией и их родственниками // Практикум по психосоциальному лечению и психосоциальной реабилитации психически больных / Под ред. И. Я. Гуровича, А. Б. Шмуклера. М., 2002. С. 76-97.
16. Сагир В. Психотерапия семьи. СПб: «Ювента», 1999.
17. Солохина Т. А., Ястребов В. С. и др. «12 лекций о психиатрии и психическом здоровье. В помощь семье». Методическое пособие. Научный центр психического здоровья РАМН. 2012 год.

18. Холмогорова А. Б. Психотерапия психических расстройств: современное состояние и основные тенденции развития // Журнал современная терапия психических расстройств. 2006. № 2.

19. Холмогорова А. Б., Петрова Г. А. Диагностика уровня социальной поддержки при психических расстройствах. М., 2007.

20. Холмогорова А. Б., Воликова С. В. Эмпирические психологические исследования семейных факторов психических расстройств // Журнал современная терапия психических расстройств. 2007. № 3.

21. Эйдемиллер Э. Г., Добрякова И. В., Никольская И. М. Семейный диагноз и семейная психотерапия. СПб: Речь, 2006.

22. Addington D. Best practices: improving quality of care for patients with first-episode psychosis // Psychiatr. Serv. 2009. Vol. 60. P. 1164-1166.

23. Addington J., Young J., Addington D. Social outcome in early psychosis // Psychol. Med. 2003. Vol. 33. P. 1119-1124.

24. Álvarez-Jiménez M., Parker A., McGorry P. Preventing the second episode: a systematic review and meta-analysis of psychosocial and pharmacological trials in first-episode psychosis // Schizophr. Bull. 2009.

25. Bateson G., Jackson D. D., Haley J., Weakland J. Towards a theory of schizophrenia // Behav. Science. 1956. Vol. 1, N 2. P. 251-264.

26. Birchwood M., Fowler D., Jackson C. Early intervention in psychosis: A guide to concepts, evidence and interventions. England: John Wiley & Sons, 2000.

27. Birchwood M., Trower P., Brunet K. et al. Social anxiety and the shame of psychosis: A study in first episode psychosis // Behav. Res. Ther. 2007. Vol. 45, N 5. P. 1025-1037.

28. Breitbore N., Wood S. Multifamily psychoeducation for first-episode psychosis: a cost-effectiveness analysis // Psychiatr. Serv. 2009. Vol. 60. P. 1477-1483.

29. Brown G. W., Birley J.L.T., Wing J.K. Influence of family EE on the course of schizophrenic illness: a replication // Brit. J. Psychiatry. 1972. Vol. 121. P. 241-258.

30. Cabral R., Chaves A. Multi-family group intervention in a program for patients with first-episode psychosis // International J. Soc. Psychiatry. 2009.

31. Corrigan P. W., Kleinlein P. The impact of mental illness stigma // On the stigma of mental illness / P.W.Corrigan (Ed.). American Psychological Association. Washington, 2005.

32. Dixon L., Dickerson F., Bellack A. The 2009 schizophrenia psychosocial treatment recommendations and summary statements // Schizophr. Bull. 2010. Vol. 1. P. 48-70.

33. Elizabet Kubler-Ross. On Death and Dying. 1969

34. Dunkley J. E., Bates G. W., Foulds M., Fitzgerald P. Understanding Adaptation to First-Episode Psychosis: The Relevance of Trauma and Posttraumatic Growth // The Austral. Journal of Disaster. 2007. Vol. 1. P. 78-86.

35. Garety A., Garety D., Freeman D., Bebbington P., Kuipers E. Cognitive-behavioural therapy and family intervention for relapse prevention and symptom reduction in psychosis: randomised controlled trial // Br. J. Psychiatry. 2008. Vol. 192. P. 412-423.

36. Glesson J., Cotton S., McGorry P. A randomized controlled trial of relapse prevention therapy for first-episode psychosis patients // *J. Clin. Psychiatry*. 2009. Vol. 4. P. 77-86.
37. Grice J., Kuipers E., Bebbington P. et al. Carers' attributions about positive events in psychosis relate to expressed emotion // *Behav. Res. Ther.* 2009. Vol. 9. P. 783-789.
38. Falloon I. R. H. Family interventions for mental disorders: efficacy and effectiveness // *World Psychiatry*. 2003. Vol. 2, N 1. P. 20-28.
39. Foldemo A., Gullberg M., Ek A. C., Bogren L. Quality of life and burden in parents of outpatients with schizophrenia // *Soc. Psychiatry and Psychiatric Epidemiol.* 2005.
40. Froggatt D. Getting your life back. Part 2: The concept of recovery // *WFSAD Newsletter*. 2007. P. 1-4.
41. Hogarty G. E., Kornblith J. J., Greenwald D. et al. Three-year trials of personal therapy among schizophrenic patients living with or independent of family, II: Effects on adjustment of patients // *Am. J. Psychiatry*. 1997. Vol. 154. P. 1514-1524.
42. Jeppesen P., Petersen L., Thorup A. et al. Integrated treatment of first-episode psychosis: effect of treatment on family burden OPUS trial // *Br. J. Psychiatry*. 2005. Suppl. 48. P. 85-90.
43. Jones S., Fernyhough C. A New Look at the Neural Diathesis–Stress Model of Schizophrenia: The Primacy of Social-Evaluative and Uncontrollable Situations // *Schizophr. Bull.* 2007. Vol. 33, N 5. P. 1171-1177.
44. Kay S. R., Fiszbein A., Opler L.A. The Positive and Negative Symptom Scale (PANSS) for schizophrenia // *Schizophr. Bull.* 1987. Vol. 13. P. 261-276.
45. Lenior M. E., Dingemans P. M., Schene A. H. et al. The course of parental expressed emotion and psychotic episodes after family intervention in recent-onset schizophrenia, a longitudinal study // *Schizophr. Res.* 2002. Vol. 57. P. 183–190.
46. Liberman R. *Handbook of psychiatric rehabilitation*. Boston: Allyn & Bacon, 1992.
47. Lobban F., Barrowclough C. *A casebook of family interventions for psychosis*. England: John Wiley & Sons, 2009. 400 p.
48. Magliano L., McDaid D., Kirkwood S., Berzins K. Carers and families of people with mental health problems // *Mental health policy and practice across Europe / M.Knap (Ed.)*. London, 2007.
49. McFarlane W. R., Lukens E., Link B. et al. Multiple family groups and psychoeducation in the treatment of schizophrenia // *Arch. Gen. Psychiatry*. 1995. Vol. 52. P. 679-687.
50. McGorry P., Edwards J., Mihalopoulos C. et al. The early psychosis prevention and intervention centre (EPPIC): an evolving system of early detection and optimal management // *Schizophr. Bull.* 1996. Vol. 22, N 2. P. 305-326.
51. Moller-Leimkuhler A. M. Burden of relatives and predictors of burden: baseline results from the Munich 5-year-follow-up study on relatives of first hospitalised patients with schizophrenia or depression // *Eur. Arch. Psychiatry Clin. Neuroscience*. 2005. Vol. 255. P. 223-231.

52. Paterson P., Birchwood M., Cochrane R. Expressed emotion as adaptation to loss // *Br. J. Psychiatry*. 2005. Vol. 187, N 48. P. 59-64.
53. Pharoah F. M., Rathbone J., Mari J. J., Streiner D. Family intervention for schizophrenia (Cochrane Review) // *The Cochrane Library*. Issue 1. Chichester UK: John Wiley & Sons, Ltd, 2004.
54. Rabinovitch M., Bechard-Evans L., Schmitz N. Early predictors of nonadherence to antipsychotic therapy in first-episode psychosis // *Can. J. Psychiatry*. 2009. Vol. 54. P. 28-35.
55. Robert C. How can clinicians help patients to take their psychotropic medication? // *Advan. Psychiatric Treatment*. 2007. Vol. 13. P. 347-349.
56. Rollnick S., Miller W., Butler C. *Motivational Interviewing in Health Care: Helping Patients Change Behavior*. Guilford Press, 2008.
57. Szmukler G. I., Herrman H., Colusa S. A controlled trial of a counselling intervention for caregivers of relatives with schizophrenia // *Soc. Psychiatry Psychiatr. Epidemiol.* 1996. Vol. 31. P. 149-155.
58. Szmukler G., Burgess P., Hirsman H. et al. *Experience of caregiving inventory*. Australia, University of Melbourne, Victoria, 1994.
59. Tedeschi R. G., Calhoun L.G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence // *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15. P. 1-18.
60. Tennakoon L., Fannon D., Doku V. et al. Experience of caregiving: relatives of people experiencing a first episode of psychosis // *Br. J. Psychiatry*. 2000. Vol. 177. P. 529-533.
61. Vaughn C. E., Leff J. P. The influence of family and social factors on the course of psychiatric illness // *Br. J. Psychiatry*. 1976. Vol. 129. P. 125-137.
62. Wong C., Davidson L., McGlashan T. Comparable family burden in families of clinical high-risk and recent-onset psychosis patients // *Early Interv. Psychiatry*. 2008. Vol. 4. P. 256-261.

Черняева Анна Дмитриевна,
магистрант 2-го курса РХГА им Ф. М. Достоевского
annushka_al@mail.ru
Энгельке Марина Марковна,
старший преподаватель кафедры психологии
РХГА им Ф. М. Достоевского
marina.engelke@gmail.com

ЦЕННОСТНЫЕ ОСНОВАНИЯ РЕПРОДУКТИВНОГО ВЫБОРА СОВРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН ЗА ИЛИ ПРОТИВ АБОРТА В СИТУАЦИИ НЕЖЕЛАННОЙ БЕРЕМЕННОСТИ

Аннотация. В статье затрагивается аксиологический аспект изучения репродуктивного выбора беременных женщин в ситуации нежеланной беременности. Рассмотрена возможность постановки и решения проблемы аборт в русле представлений о репродуктивном выборе как о ценностном выборе, в первую очередь.

Проанализированы результаты современных эмпирических психологических исследований беременных женщин в ситуации репродуктивного выбора. На их основе проведен анализ приоритетных ценностей и ценностных ориентаций беременных женщин, а также ценностей, влияющих на их репродуктивный выбор. Выявлено наличие ценностных противоречий между ценностями материнства и семьи и другими конкурирующими ценностями у женщин с репродуктивным выбором за аборт.

Ключевые слова: аборт, ценности, ценностные ориентации, репродуктивный выбор, ценностный выбор.

Chernyaeva A. D., Engelke M. M.
*VALUE-BASED FOUNDATIONS OF REPRODUCTIVE CHOICE IN MODERN
WOMEN: FOR OR AGAINST ABORTION IN THE CONTEXT
OF UNINTENDED PREGNANCY*

Annotation. The article addresses the axiological aspect of studying reproductive decision-making in pregnant women facing unintended pregnancy. It explores the possibility of framing and resolving the issue of abortion through the lens of reproductive choice as primarily a value-based choice.

The study analyzes findings from contemporary empirical psychological research on pregnant women in situations of reproductive decision-making. Based on these findings, the authors examine the dominant values and value orientations of pregnant women, as well as the specific values influencing their reproductive choices. The analysis reveals value conflicts between motherhood/family values and competing priorities among women who choose abortion.

Keywords: abortion, values, value orientations, reproductive choice, value-based choice.

Исследования проблемы аборт, более чем актуальны для нашей страны. По данным опроса ВЦИОМ от 2022 года каждая третья женщина в Российской Федерации прошла через аборт и на вопрос «Оправдан ли аборт с моральной точки зрения?» наше общество в основной массе отвечает положительно [21], а согласно исследованию О. О. Поляковой, «аборт более приемлем, чем, например, развод, и существенно более допустим, чем протиституция». [16, с. 256]

Необходимо отметить, что ситуация аборта в современном обществе характеризуется противоречивыми установками. С одной стороны, сегодня у нас, как и в ряде других стран (это 21% стран мира) [19], женщины законодательно предоставлено право самостоятельно решать вопрос относительно продолжения или прерывания своей беременности даже при отсутствии медицинских показаний. С другой стороны, существует религиозная позиция, в частности, позиция Русской православной церкви, которая говорит о начале жизни человека с момента зачатия и рассматривает аборт не по медицинским показаниям как убийство ребенка. Религиозные представления о начале жизни совпадают с современной научной точкой зрения на этот вопрос. Биологи (генетики и эмбриологи) доказали, что «жизнь человека как биологического индивидуума начинается с момента зачатия, т. е. слияния ядер мужской и женской половых клеток и образования единого ядра, содержащего неповторимый генетический материал». [3] Образовавшаяся зигота является самой ранней стадией развития организма и не изменяется на всех остальных стадиях развития организма [4], следовательно «...аборт на любом сроке беременности является намеренным прекращением жизни человеческого индивидуума.» [3]

Сложившаяся противоречивость в отношении абортов юридической точки зрения с одной стороны и религиозной и научной, с другой стороны, может привести и часто ставит беременную женщину с нежеланной беременностью перед важным и очень сложным выбором. В современной научной психологической литературе такой выбор беременной женщины за продолжение или прерывание беременности последнее время принято называть

репродуктивным, а нежеланную беременность рассматривать как кризисную. [13, 22]

На репродуктивный выбор женщины с кризисной беременностью влияет множество факторов, которые можно условно разделить на две группы: внешние и внутренние. Внешние факторы — это социальные и экономические условия, в которых протекает беременность конкретной женщины, такие как: урбанизация, занятость женщин, культурные и этнические условия. Сюда же можно отнести и отсутствие современных четко выработанных социальных нормативов поведения относительно аборт, о чем говорилось выше. [16] Внутренние, т.е. психологические факторы, определяются особенностями индивидуальных, супружеских и межличностных и отношений женщины. [5, 11, 13, 14, 22, 23 и др.] При этом, внимание исследователей постепенно смещается с рассмотрения социальных и семейных факторов на субъектно-личностные. [6]

Проблематика аборт изучается в таких областях психологической науки как: перинатальная психология, которая разрабатывает подходы к психологическому сопровождения женщин, решивших сохранить незапланированную беременность [5]; психология материнства и родительства, где материнство рассматривается как одна из социальных женских ролей, а аборт — как отказ от материнства, и разрабатываются подходы к формированию у женщины готовности к материнству. [12, 23] Также данная проблематика изучается в рамках исследований регуляции репродуктивного поведения, подавляющее большинство исследователей которых обращает внимание на значимость аксиологического аспекта как для данной области вообще, так и для психологической профилактики аборт, в частности. [1, 5, 13, 14, 18, 20, 23] Так, например, В. В. Бойко, утверждает, что репродуктивное поведение личности подчиняется ее ценностным ориентациям [1, С. 28].

Чем же характеризуется состояние женщины с кризисной беременностью в состоянии моральной неопределенности? Помимо нормативного кризиса физического и психического развития, она ощущает невозможность жить как раньше, испытывает амбивалентность чувств, нехватку ресурсов, часто не видит возможных альтернатив и воспринимает свою ситуацию как тупиковую. [13, 23 и др.] Все это затрудняет осознанный личностный выбор, который встает перед женщиной, выбор, в которой нужно определить для себя действительную значимость тех или иных ценностей в ее жизни и осуществить ценностный выбор [1, 10, 16]. По сути, это выбор между тем, чтобы прервать жизнь своего ребенка или стать матерью, то есть подарить новую жизнь, хотя не всегда он так воспринимается самой женщиной.

Важно рассмотреть репродуктивный выбор женщины с точки зрения тех ценностей, которые лежат в его основании и являются его ориентирами. Мы видим возможность постановки и решения проблемы аборт в русле представлений о репродуктивном выборе как о ценностном выборе, в первую очередь.

Нами был проведен сравнительный анализ эмпирических исследований ценностей и ценностных ориентаций личности беременных женщин с разным репродуктивным выбором (за продолжение или прерывание беременности), выложенных на порталах научных электронных библиотек Elibrary.ru и Cyberleninka.ru. В исследовании мы сделали акцент на: ценностных приоритетах женщин, выбирающих аборт и выбирающих продолжение беременности внутри каждой группы; а также значимые различия в важности ценностей, присущих женщинам с противоположным репродуктивным выбором, т. е. между группами. Оказалось, что таких исследований очень мало. Мы нашли всего три подобных исследования за период с 2005 года по настоящее время.

Ю. Н. Попова, в рамках изучения психологических особенностей женщин с различными репродуктивными установками, исследовала их терминальные и инструментальные ценности по шкале М. Рокича [17] и выявила, что у женщин, планирующих сохранение беременности, преобладают ценности: счастливая семейная жизнь, здоровье, любовь, а также ответственность, честность, чуткость, терпимость, восприимчивость, образованность, жизнерадостность, самоконтроль. Женщины же, планирующие прерывание беременности, приоритетными называют такие ценности как: здоровье, материально-обеспеченная жизнь, счастливая семейная жизнь, свобода, любовь, а также образованность, независимость, жизнерадостность, аккуратность, воспитанность, смелость, ответственность.

Э. Б. Карпова и *Т. Б. Гончарук*, исследуя ценности приоритеты с помощью полуструктурированного интервью [7], установили, что беременные женщины с кризисной беременностью, независимо от репродуктивного выбора за вынашивание или за прерывание беременности, одинаково считают приоритетными ценностями «семейное счастье» (1 и 1 ранг соответственно) и «детей» (2 и 3 ранг соответственно). Большинство женщин с репродуктивным выбором за аборт считают для себя второй по приоритетности ценностью «материальное благополучие». А для большинства женщин с репродуктивным выбором за беременность третьей по значимости ценностью была определена ценность «здоровье». При этом, женщины, планирующие прервать беременность, чаще, чем женщины, планирующие вынашивать беременность, в качестве приоритетных жизненных ценностей выбирали «материальное благополучие» (более чем в 2 раза), «карьера» (более чем в 2 раза) и «независимость» (почти в 5 раз больше). Но опять же, согласно исследованию, эти ценности для большинства женщин, планирующих прерывать беременность, являются менее значимыми, чем ценности «семейное счастье» и «дети».

Н. Н. Петрова, исследуя психологические факторы искусственного прерывания беременности в период подготовки к аборту и после прерывания беременности [15], отмечает, что у 100% исследуемых выявлена ориентация на материальные ценности, а часть женщин отличается доминированием в системе жизненных ценностей профессионального достижения, при этом отчетливо выражена неудовлетворенность своей профессиональной деятельностью.

Сводные данные по изученным исследованиям представлены в табл. 1.

Обобщая эти данные, можно отметить, что женщины с положительным отношением к своей беременности отводят важное место в иерархии ценностей семейным ценностям (семейное счастье), ценностям материнства и детей, здоровья и любви, т.е. в большей степени духовно-альтруистическим ценностям.

В системе же ценностей и ценностных ориентаций женщин, планирующих аборт, отчетливо преобладают эго-ценности: ценности материального благополучия, самореализации, в том числе, в профессиональной области и как ни странно, ценности семейного счастья и детей; кроме этого, для них имеют определенную важность ценности свободы и независимости, развлечения и интересной жизни, и также, как и в первой группе, у них проявлена ориентация на ценности любви и здоровья.

Таблица 1

Ценности и ценностные ориентации беременных женщин с кризисной беременностью с противоположным репродуктивным выбором

| Автор | Женщины, планирующие аборт | | Женщины, планирующие рожать | |
|--|---|---|--|---|
| | Приоритетные ценности и ценностные ориентации | Ценности и ценностные ориентации, по которым выявлены различия между группами | Приоритетные ценности и ценностные ориентации | Ценности и ценностные ориентации, по которым выявлены различия между группами |
| Ю. Н. Попова (2005 г.), исследовала ценности (шкала терминальных и инструментальных ценностей М. Рокича, ММРП) | Здоровье; Материально-обеспеченная жизнь; Счастливая семейная жизнь ; Свобода; Любовь; Образованность; Независимость; Жизнерадостность; Аккуратность; Воспитанность; Смелость; Ответственность | Материально-обеспеченная жизнь; Свобода; Развлечения; Интересная работа; Образованность; Независимость; Аккуратность; Смелость; Высокие запросы; Твердая воля; Жизнерадостность | Счастливая семейная жизнь; Здоровье; Любовь; Ответственность; Честность; Чуткость; Терпимость; Восприимчивость; Образованность; Жизнерадостность; Самоконтроль | Счастье других; Познание; Развитие; Творчество; Любовь; Мудрость; Терпимость; Честность; Широта взглядов; Ответственность; Самоконтроль |

| Автор | Женщины, планирующие аборт | | Женщины, планирующие рожать | |
|--|---|---|---|---|
| | Приоритетные ценности и ценностные ориентации | Ценности и ценностные ориентации, по которым выявлены различия между группами | Приоритетные ценности и ценностные ориентации | Ценности и ценностные ориентации, по которым выявлены различия между группами |
| Э. Б. Карпова и Т. Б. Гончарук (2022 г.), исследовали ценностные приоритеты в жизни (полуструктурное интервью) | Семейное счастье (62,86%) Материальное благополучие (48,57%) Дети (42,86%) Здоровье (37,14%) | Материальное благополучие (на 25,71%) Независимость (на 9%) Карьера (на 5,72%) Работа (на 5,71%) | Семейное счастье (82,86%) Дети (71,43%) Здоровье (51,42%) Материнство (40,0%) Любовь (37,14%) | Материнство (на 31,43%) Дети (на 28,57%) Семейное счастье (на 20%) Любовь (на 17,14%) Здоровье (на 14,29%) Образование (на 11,43%) |
| Н. Н. Петрова (2006г.), исследовала ценностные ориентации (УСФ Л. И. Вассермана в модификации В. В. Бойко) | Материальные ценности (100% обследованных) Профессиональное достижение | | | |

Сравнение различий в значимости ценностей между группами выявляет, что женщины, планирующие аборт, значимо чаще, чем женщины, планирующие продолжение беременности, выбирают не ценности материнства и семьи, а эго-ценности, такие как: материально-обеспеченная жизнь, свобода и независимость, интересная работа, карьера, высокие запросы. В то время, как женщины, планирующие рожать, подтвердили свой выбор семейных ценностей и ценностей материнства и детей как приоритетных.

На основе изученных эмпирических исследований можно сделать следующие выводы. Во-первых, женщины с репродуктивным выбором за беременность в большей степени ориентированы на духовно-альтруистические ценности, а женщины, планирующие аборт — в большей степени ориентированы на эго-ценности. Во-вторых: в системе ценностей и ценностных ори-

ентаций женщин, планирующих аборт, присутствует расогласование/противоречие ценностей, поскольку в двух из трех рассмотренных исследований видно, что подавляющее большинство женщин несмотря на то, что планируют аборт, приоритетными ценностями для себя определяют ценности счастливой семейной жизни, материнства, и любви. То есть они полагают важными для себя одни ценности (семьи и детей), но при этом поступают в соответствии с другими ценностями, а именно, выбирают уничтожить свое материнство. Данное противоречие может приводить к нравственному конфликту часто не осознаваемому и такой выбор в сторону аборта нельзя назвать осознанным.

Нужно отметить, что результаты рассмотренных нами исследований беременных женщин, планирующих аборт, совпадают с еще одним исследованием уже не беременных женщин (см. табл.2). Авторы Н. В. Клюева и Е. Г. Руновская выявляли связи между ценностно-смысловой сферой женщин фертильного возраста и их отношением к аборту [9] и выявили похожую ситуацию: во-первых, женщины с позитивным отношением к аборту статистически чаще выбирают эго-ценности, а именно: «отсутствие половой дискриминации», «выбор собственных целей» и «интересная жизнь», а на неприятие женщиной аборта (на эмоциональном уровне) влияет альтруистическая ценность «терпеливость»; во-вторых, мы встречаем то же противоречие, что и в исследованиях беременных женщин, планирующих аборт — женщины с положительным отношением к аборту полагают наиболее значимыми для себя ценности материнства и защиты семьи.

Таблица 2

Ценности и ценностные ориентации женщин с различным отношением к абортам

| Автор | Женщины, принимающие аборт | | Женщины, не принимающие аборт | |
|---|--|--|--|--|
| | Приоритетные ценности | Ценности с выявленными различиями в распределении между группами | Приоритетные ценности | Ценности с выявленными различиями в распределении между группами |
| Н. В. Клюева и Е. Г. Руновская (2012 г.), исследовали ценности (Must-тест на основе ЦО-36 В. Н. Куницинной) | Женская роль матери Защита семьи Самоуважение Зрелая любовь Вежливость Домашняя хозяйка | Отсутствие половой дискриминации (N=13,14) Выбор собственных целей (N=10,45) Интересная жизнь (N=8,34) | Женская роль матери Защита семьи Самоуважение Зрелая любовь Вежливость Домашняя хозяйка | Терпеливость (N=9,59) |

В этой связи мы видим полезным провести исследование ценностных приоритетов и внутренних противоречий/конфликтов ценностей в системе ценностей и ценностных ориентаций личности у молодых женщин в зависимости от степени их склонности к преднамеренным абортam, и в дальнейшем создать программу по первичной психологической профилактике абортov, которая будет направлена на повышение осознанности молодых женщин по отношению к абортam. Направленность данной программы именно на молодых женщин обусловлена тем, что их система ценностей и ценностных ориентаций достаточно определена, но при этом гибка и подвержена изменениям под влиянием социальной среды, а также ситуации развития. [8] Поэтому осознаниеи возможная переоценка молодыми женщинами своих ценностей, выявление и разрешение ценностных противоречий, связанных с ценностью жизни ребенка как такового, с ценностями материнства, детей, семьи (особенно у молодых женщин с высокой степенью склонности к преднамеренным абортam), а также информирование их о сущности абортa, представляется необходимым для предупреждения у них появления желания сделать аборт и становится особенно важным в сложившейся противоречивой моральной ситуации по отношению к абортam в нашем обществе.

В разрешении внутреннего нравственного конфликта хорошо себя зарекомендовал духовно-ориентированный диалогический подход Т. А. Флоренской, основанный на православной антропологии. Флоренская различала 2 стороны личности человека: Наличное и Духовное Я. Наличное Я — это различные процессы мышления, внимания, мотивации, самосознание человека, его представления о себе, его Идеальное Я. А Духовное Я — это глубинное и интуитивное начало, которое проявляется в человеке, в том числе, через голос его совести. Между этими сторонами могут быть противоречия, углубление которых приводит к внутреннему конфликту, когда человек вытесняет свое Духовное Я. Для его преодоления человеку нужно восстановить диалог со своим Духовным Я [24, 10].

В рамках создания программы первичной психопрофилактики абортov молодых женщин мы видим важным разработать специальный вопросник в русле духовно-ориентированного диалогического подхода Т. А. Флоренской, который будет направлен на выявление и разрешение внутриличностных противоречий/конфликтов ценностей молодых женщин между ценностями материнства и семьи и конкурирующими с ними ценностями, и переосмысление ими отношения к абортu с точки зрения своих глубинных духовно-нравственных ценностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бойко В. В. Репродуктивное поведение семьи и личности: социально-психологическое изучение рождаемости: дис...д-ра психол. наук: 19.00.05. — Л.: 1981. — 224 с.
2. Василюк Ф. Е. Психотехника выбора // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур. — М.: Смысл, 1997. — С. 284-314.
3. Голиченков В. А. Заключение заведующего кафедры эмбриологии биологического факультета МГУ им. Ломоносова, д-ра биол. наук В. А. Голиченкова // Пролайф Белорусь. 18.03.2013. [Электронный ресурс]. — <https://www.pro-life.by/bioetika/zaklyuchenie-zaveduyushhego-kafedry-e-mbriologii-biologicheskogo-fakul-teta-mgu-doktora-biologicheskikh-nauk-v-a-golichenkova/> (Дата обращения: 10.09.2024)
4. Голиченков В. А., Виноградов Л. : Эмбрион не может заявить свои права, это можем сделать мы // Правмир, 28.09.2016. [Электронный ресурс]. — <https://www.pravmir.ru/mgu-embrion-ne-mozhet-zayavit-svoi-prava-eto-mozhem-sdelat-my/> (Дата обращения: 10.09.2024)
5. Добряков И. В. Перинатальная психология. Серия «Мастера психологии». — СПб.: Питер, 2010. — 272 с.
6. Карпинский К. В., Кольшко А. М., Кисельникова Н. В. и др. Психическая регуляция репродуктивных решений // Актуальные проблемы психологии личности и социального взаимодействия: сб. науч. статей. — Гродно: ИЦ ГрГУ им. Я. Купалы, 2014. — С. 48–56.
7. Карпова Э. Б., Гончарук Т. Б. Ценностные приоритеты, полоролевая идентичность и типы привязанности у женщин, прерывающих беременность // Вестник Омского университета. Серия: Психология. — 2022. — № 1. — С. 18-32.
8. Карпушина Л. В. Аксиологическая направленность и смысложизненные ориентации современной молодежи // Вестник Самарской гуманитарной академии. Вып. Психология. — 2006. — №2. — С. 66-75.
9. Клюева Н. В., Руновская Е. Г. Особенности ценностно-смысловой сферы женщин фертильного возраста с различным типом отношения к аборту // Вестник ЯрГУ им. П. Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. — 2013. — № 3(25). — С. 86-90.
10. Колпакова М. Ю. Введение в диалогическую психологию. — М.: «Канон+» РООИ «Реабилитация», 2013. — 256 с.
11. Куценко О. С. Аборт или Рождение? Две чаши весов: пособие для психологов и других специалистов, работающих с женщиной и ее семьей в ситуации репродуктивного выбора. — СПб: Любавич, 2011. — 375 с.
12. Мещерякова С. Ю. Психологическая готовность к материнству // Вопросы психологии. — 2000. — № 5. — С. 18-27.
13. Министерство здравоохранения Российской Федерации, Методическое письмо «Психологическое консультирование женщин, планирующих искусственное прерывание беременности» от 17.06.2017 №15-4/10/2-4792.

14. Морозова И. С., Белогай К. Н. и др. Регуляция репродуктивного поведения и репродуктивное здоровье. — Москва: ЛЕНАНД, 2015. — 240 с.

15. Петрова Н. Н. Психологические факторы искусственного прерывания беременности // Вестник Санкт-Петербургского университета. Медицина. — 2006. — № 3. — С. 120-124.

16. Полякова О. О. Психологические основания понимания личностью неоднозначных моральных ситуаций // Современные проблемы науки, общества и образования: сборник статей VIII Международной научно-практической конференции, Пенза, 20 июня 2025 года. — Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г. Ю.), 2025. — 236 с.

17. Попова Ю. Н. Психологические особенности личности современных женщин с различными репродуктивными установками: специальность 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии: автореф. дис. ... канд. психол. наук. — Томск, 2005. — 23 с.

18. Психопрофилактика абортот: методические рекомендации / Под. Ред. А. Н. Алехина, И. В. Добрякова. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2021. — 24 с.

19. Ратманов А. С., Бенья А. С. и др. Проблема репродуктивного выбора: стратегические направления в условиях демографической ситуации и системный подход к профилактике медицинских абортот // Вопросы гинекологии, акушерства и перинатологии. — 2020. — Т. 19, № 3. — С. 124-132.

20. Руновская Е. Г. Ценностно-смысловые детерминанты отношения женщин к абортот: специальность 19.00.05 «Социальная психология»: автореф. дис. ... канд. психол. наук. — Ярославль, 2014. — 22 с.

21. Саввина О. В. Отношение российских женщин к прерыванию беременности (абортот) // Аист на крыше. Демографический журнал. Выпуск №11. [Электронный ресурс]. — URL: <https://www.proaist.ru/journal/vypusk-11-tema-reproduktivnye-ustanovki-v-sovremennoy-rossii/otnoshenie-rossiyskikh-zhenshchin-k-preryvaniyu-beremennosti-abortam/> (Дата обращения: 04.02.2024)

22. Смирнова Е. А. Что нужно женщине, которая «уже все решила». Консультирование в ситуации кризисной беременности. — 2-е изд. — М.: Проект, 2012. — 128 с.

23. Филишова Г. Г. Психология материнства: уч. пос. для ВУЗов. — М.: Юрайт, 2020. — 210 с.

24. Флоренская Т. А. Диалог в практической психологии. — М.: Ин-т психологии АН СССР, 1991. — 98 с.

Крестьянников Марк Николаевич,
markkrest@bk.ru
СПбГИПСР

Научный руководитель:
Чернов Денис Юрьевич,
к.п.н., доцент кафедры прикладной социальной
психологии СПбГИПСР

ИЗБЕГАЮЩИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИИ У ГЕЙМЕРОВ КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ

Аннотация. В статье рассматривается влияние избегающих копинг-стратегий на психологическое здоровье геймеров. Анализируются основные подходы к классификации копинг-стратегий, в частности проблемно-ориентированные, эмоционально-ориентированные и неадаптивные стратегии. Особое внимание уделяется избеганию как дезадаптивному способу совладания со стрессом, который характерен для геймеров. Представлены исследования, подтверждающие, что геймеры склонны к уходу в виртуальную реальность, снижению уровня самоконтроля и формированию зависимого поведения. Отмечается, что чрезмерное использование избегающих копинг-стратегий может приводить к социальной дезадаптации и деградации социальных навыков. Рассматриваются возможные последствия использования избегающих копинг-стратегий, а также их влияние на психологическое здоровье геймеров. Делается вывод о важности осознания данной проблемы и необходимости дальнейших исследований, направленных на изучение факторов, способствующих развитию дезадаптивных копинг-стратегий и их коррекции.

Ключевые слова: геймер, виртуальный мир, психологическое здоровье, современный человек, копинг-стратегии, стресс, стрессовая ситуация.

*AVOIDING COPING STRATEGIES AMONG GAMERS AS A PSYCHOLOGICAL
FACTOR OF DISADVANTAGE*

Annotation. The article examines the impact of avoidant coping strategies on the psychological health of gamers. The main approaches to the classification of coping strategies are analyzed, in particular problem-oriented, emotion-oriented and maladaptive strategies. Particular attention is paid to avoidance as a maladaptive way of coping with stress, which is typical for gamers. Studies are presented confirming that gamers are prone to retreating into virtual reality, reducing their level of self-control and developing addictive behavior. It is noted that excessive use of avoidance can lead to social isolation, anxiety and depressive states. The possible consequences of using avoidant coping strategies, as well as their impact on the psychological health of gamers, are considered. The conclusion is made about the importance of awareness of this problem and the need for further research aimed at studying the factors contributing to the development of maladaptive coping strategies and their correction.

Keywords: gamer, virtual world, psychological health, modern man, coping strategies, stress, stressful situation.

С усовершенствованием компьютерных и информационных технологий, в жизни современного человека всё прочнее укрепляется такой вид досуговой деятельности, как видеоигры. Одни люди используют эти видеоигры как способ расслабиться, другие как способ избежать реальности, третьи же связывают всю свою профессиональную деятельность с этим явлением. В любом из этих случаев, можно говорить об играх как о значимой части жизни человека. В связи с этим неуклонно разворачивается и будет развиваться поле научного дискурса, частью которого будет тема о психологическом здоровье людей, включающих в свою жизнедеятельность видеоигры. Какое влияние могут оказывать видео игры на психику человека? всегда ли это влияние одинаково, независимо от структуры личности или же какие-то компоненты структуры личности детерминированы пристрастием к видеоиграм? какие есть положительные и отрицательные стороны этого пристрастия? Эти и многие другие вопросы, возникающие у научного сообщества, обосновывают актуальности темы психологического здоровья у людей, выбирающих видео игры в качестве основного способа проведения досуга или же у геймеров. В данной статье мы рассмотрим, как избегающее поведение геймеров влияет на их психологическое здоровье, и какие факторы этому способствуют. Мы рассмотрим актуальные исследования, нацеленные на подробное раскрытие данного вопроса.

Само по себе словосочетание копинг-стратегии берёт своё начало из термина, впервые введённого Р. Лазарусом и С. Фолкман, а именно — «копинг» («coping») происходящего от английского «to cope» (преодолевать, совладать). Копинг — это «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенче-

ские способы преодоления специфических внешних и внутренних требований, которые оцениваются человеком как значительные или превосходящие его возможности» [8]. По сути своей, копинг является сугубо индивидуальным способом взаимодействия человека со стрессовой ситуацией, при котором индивид наилучшим доступным для него способом адаптируется к требованиям этой ситуации, что позволяет её изменить, привыкнуть или избежать. Одной из задач копинга является обеспечить индивида физическим, психологическим и социальным благополучием [7, с. 17-25]. Исходя из вышесказанного, можно заключить, что реакция на стресс будет детерминирована соотношением условий внешней среды и внутренними ресурсами индивида для ответа на эти условия. И исходя из складывающихся паттернов поведения в стрессовых ситуациях, у индивида формируются определённые копинг-стратегии [3, с. 122-133]. В рамках концепции Лазаруса, можно выделить копинг-стратегии, которые направлены либо на внешнюю среду, призванные совладать с внешним источником (проблемно-ориентированный подход), либо на самого себя, призванные совладать с эмоциональной реакцией на возбудитель стресса (эмоционально-ориентированный подход). Также, в качестве третьей группы, стоящей особняком от первых двух, можно выделить неадаптивные (непродуктивные) копинг-стратегии. Эти стратегии, в отличие от проблемных или эмоционально ориентированных, хоть и могут кратковременно облегчать стресс, но не решают проблему и могут усугублять ситуацию. В третью группу как раз таки и входят избегающие копинг стратегии [5, с. 48-52].

Причины высокой распространённости неадаптивных копинг-стратегий среди геймеров: почему геймеры находятся в группе риска и можно считать, что они действительно чаще прибегают к неадаптивным копинг-стратегиям. Согласно исследованиям, можно говорить о том, что у геймеров и, в частности, у киберспортсменов сформированы специфические особенности личности: они нацелены на удовлетворение сиюминутной потребности в удовольствии, склонны к избеганию стрессовой ситуации и уходу в виртуальный мир. В данном контексте можно говорить об эскапизме у геймеров, однако это тема выходит за рамки исследуемого поля. В этой же работе у исследуемых геймеров были выявлены высокие показатели по манипулятивным, импульсивным и агрессивным действиям [1, с. 202-204]. Однако этот вопрос можно рассматривать и под другим углом. Например, на научно-практической конференции под названием «Будущее клинической психологии» в 2021 году было представлено исследование, в котором говорится о том, что люди, у которых малый игровой опыт или же он отсутствует вовсе, имеют больший страх смерти, чем геймеры с большим стажем. Опытные геймеры не отрицают тему смерти, поскольку она часто затрагивается в играх, они способны рассуждать на тему смерти, проживать её и испытывают меньшее количество экзистенциальных страхов [2, с. 167-177]. И всё же не стоит забывать, что гейминг, как неадаптивная копинг-стратегия, может приводить в определённой степени к зависимости, наряду с алкоголизмом и игромани-

ей, которые являются медицинскими диагнозами. В этой связи очень важно понимать, в какой момент относительно безопасное для здоровья совладающее поведение превращается в деструктивную для личности деятельность. Исследователи выделяют следующие признаки компьютерной зависимости: деградация социальных связей личности и социальных качеств, таких как дружелюбие и сострадание, появление избыточной агрессивности, антисоциального поведения, а также нарушение адекватности оценки себя о окружающей среде [6, с. 175-185].

Таким образом, проблема дезадаптивных копинг-стратегий у геймеров требует не только изучения, но и разработки мер профилактики. Одним из возможных решений является тренинг. Коллеги из научного сообщества уже поднимали вопрос о том, что необходимо формировать продуктивные когнитивные копинг-стратегии для более успешного преодоления стрессовых ситуаций. Авторы статьи предлагают проводить психолого-педагогический тренинг, направленный на формирование представления о копинг-стратегиях и их видах, который будет призван сформировать представления о сущности стресса, о его причинах и способах совладания с ним, развитие конструктивных копинг-стратегий. В результате своей работы авторы выяснили, что действительно, формирование представления о стрессе и о концепции копинг стратегий повышают частоту использования адаптивных копинг стратегий и как следствие уменьшают уровень стресса [4, с. 269-273]. Подобный формат работы можно реализовывать как в школах, в качестве факультативных занятий, так и высших учебных заведениях.

Видеоигры стали неотъемлемой частью жизни современного человека, оказывая влияние на его психологическое состояние. Одним из важных аспектов является связь между игровым поведением и выбором копинг-стратегий. Как показывают исследования, геймеры чаще используют неадаптивные копинг-стратегии, среди которых ведущую роль играет избегание. Уход в виртуальный мир становится способом справиться со стрессом, однако это может приводить к негативным последствиям, таким как ухудшение социальной адаптации, повышенная агрессивность и формирование игровой зависимости. При этом нельзя рассматривать игровую деятельность исключительно как негативный фактор. Некоторые исследования показывают, что геймеры могут лучше справиться с экзистенциальными страхами, а также развивать определённые когнитивные навыки. Однако проблема заключается в том, что без осознанного подхода к выбору копинг-стратегий геймеры остаются в зоне риска. Для минимизации негативных последствий важна профилактическая работа, направленная на формирование продуктивных копинг-стратегий. Одним из решений является психолого-педагогический тренинг, позволяющий геймерам осознавать влияние стресса и развивать более адаптивные способы его преодоления. Эффективность таких программ подтверждается исследованиями, демонстрирующими снижение уровня стресса и повышение стрессоустойчивости после их прохождения. Таким образом, гейминг как явление требует комплексного подхода: с одной

стороны, важно понимать его потенциальные риски, с другой — находить пути интеграции игровых механик в развитие позитивных копинг-стратегий. Будущие исследования в этой области могут сосредоточиться на разработке и оценке эффективности различных методик психологической помощи геймерам.

ЛИТЕРАТУРА

1. Афолина И. С., Алиева М. Г. Психологические особенности личности геймеров и киберспортсменов // Лучшая студенческая статья 2018. — 2018. — С. 202-204.
2. Баранова А. В., Игнатова Е. С. СОВЛАДАНИЕ СО СТРАХОМ СМЕРТИ ПОСРЕДСТВОМ ВИДЕОИГР // Будущее клинической психологии-2021. — 2021. — С. 167-177.
3. Бодров Н. А. Coping Stress и теоретические подходы к его изучению. Психологический журнал 2006; 27: 1: 122-133
4. Вознесенская О. С. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РАЗВИТИЯ КОНСТРУКТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СТУДЕНТОВ // Лучшая студенческая статья 2021. — 2021. — С. 269-273.
5. Дибривная К. А., Ениколопова Е. В., Зубкова Ю. В., Бойко А. Н. Особенности совладающего поведения (копинг-стратегий) у больных рассеянным склерозом (обзор). Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. Спецвыпуски. 2013; 113(2-2):48-52.
6. Канина Н. А., Кривцова Е. В., Смагина С. С. Особенности стратегий совладающего поведения и интернет-предпочтений студентов, склонных к зависимости от компьютерных игр и социальных сетей // Профессиональное образование в России и за рубежом. — 2023. — №. 1 (49). — С. 175-185.
7. Рассказова Е. И., Гордеева Т. О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы. Психологические исследования 011; 3: 17-25.
8. Lasarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. NY 1984.

Научное издание

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ:
АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ
И ПЕРСПЕКТИВЫ

Выпуск № 6, 2025 г.

*Сборник научно-практических исследований
молодых ученых*

Директор издательства А. А. Галат
Технический редактор К. А. Пластинина
Дизайн обложки О. Д. Курта

Подписано в печать 10.07.2025. Формат 60 × 90 1/16.
Усл. печ. л. 16. Заказ № 796

Издательство Русской христианской гуманитарной академии
191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 15
Тел.: (812) 310-79-29, +7 (981) 699-65-95
E-mail: irhga@mail.ru, <https://irhga.ru>

Отпечатано в типографии «Поликона» (ИП А. М. Коновалов)
190020, Санкт-Петербург, наб. Обводного канала, д. 134