Психология и педагогика в Крыму: пути развития № 2 специальный выпуск

Психологическая помощь в кризисных и чрезвычайных ситуациях: эффективные технологии работы

материалы
Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием

Симферополь 2023

Психология и педагогика в Крыму: пути развития. Спецвыпуск. [Электронный ресурс]. – 2023. – № 2 – 304 с.
– Режим доступа – Url: https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2023/no2-2023

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)
ФГАОУ ВО «Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского»
Кафедра общей психологии
Крымский филиал ФГБУ «Центр экстренной психологической помощи МЧС России»

Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием

Психологическая помощь в кризисных и чрезвычайных ситуациях: эффективные технологии работы

(Севастополь, 20-21 апреля 2023 года)

Сборник научных статей

Севастополь, Симферополь
2023

Психология и педагогика в Крыму: пути развития. Спецвыпуск. [Электронный ресурс]. – 2023. – № 2 – 304 с.
– Режим доступа – Url: https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2023/no2-2023

УДК 159.9
ББК 88

Организаторы:
Севастопольский экономико – гуманитарный институт (филиал)
ФГАОУ ВО «Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского»
Крымский филиал ФГБУ «Центр экстренной психологической помощи МЧС России»

Редакционная коллегия:
Гришина Анастасия Викторовна, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры общей психологии Севастопольского экономико – гуманитарного института (филиала) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского»;
Маричева Анастасия Викторовна, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры глубинной психологии и психотерапии Таврической академии ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского»;
Кирейчева Евгения Владимировна, кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой общей психологии Севастопольского экономико – гуманитарного института (филиала) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского»;
Пароль Дарья Александровна, начальник Крымского филиала ФКУ Центра экстренной психологической помощи МЧС России.

Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Психологическая помощь в кризисных и чрезвычайных ситуациях: эффективные технологии работы» рассмотрены и утверждены на заседании кафедры «Общей психологии» Севастопольского экономико – гуманитарного института (филиала) ФГАОУ ВО «Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского» от 20.04.2023 года (протокол № 8). Рекомендовано ученым советом Севастопольского экономико – гуманитарного института (филиала) ФГАОУ ВО «Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского» от 26.04.2023 года (протокол № 4).

Психологическая помощь в кризисных и чрезвычайных ситуациях: эффективные технологии работы: Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Севастополь, 20 – 21 апреля 2023 г.) / Под редакцией А.В. Гришиной, А.В. Маричева, Е.В. Кирейчевой [Текст]. / Севастопольский экономико – гуманитарного институт (филиала) ФГАОУ ВО «Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского», Севастополь, 2023 // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. Спецвыпуск. [Электронный ресурс] - 2023 - №2 - 294 с. – Режим доступа – Url: *https://www.psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2023/no2-2023*

eISSN: № 2658-6126

В сборнике содержатся научные статьи, рассматривающие теоретические, эмпирические и практические вопросы деятельности психологов в ЧС, а именно: специфика работы психологической службы, подготовка и переподготовка кадров, проблема профессионального выгорания, подходы к психологической супервизии, а также представлены междисциплинарные статьи по проблеме помощи населению разных незащищенных категорий.

Ответственность за достоверность приводимых в публикации фактов, дат, наименований, фамилий, имен, цитат, и других данных несут авторы публикаций.

© Коллектив авторов, 2023
© Севастопольский экономико – гуманитарного института (филиал)
ФГАОУ ВО «Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского»

Психология и педагогика в Крыму: пути развития. Спецвыпуск. [Электронный ресурс]. – 2023. – № 2 – 304 с.
– Режим доступа – Url: https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2023/no2-2023

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1

Феноменология кризисных состояний в психологической науке.

Система психологической работы с населением, пострадавшим при ЧС: управленческие и организационные аспекты.

Массовые реакции и способы предупреждения социально-неблагоприятных последствий ЧС.

1. **КОВАЛЁВ Владимир Николаевич,** доцент кафедры психологии Филиала МГУ имени М.В. Ломоносова в г. Севастополе, кандидат педагогических наук, доцент — Неспецифические проявления посттравматического расстройства. — с.12-18

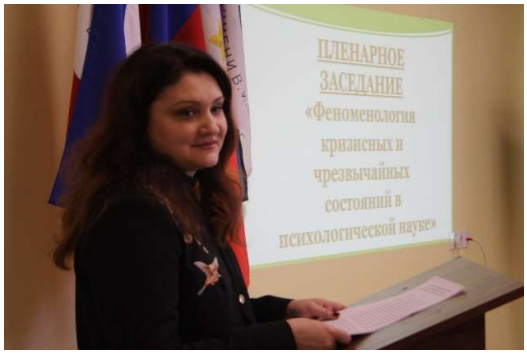
2. **СУЛЕЙМЕНОВ Ибрагим Эсенович,** д.х.н, к.ф-м.н., акад. Национальной инженерной Академии Республики Казахстан; **МАТРАСУЛОВА Динара Кутлимуратовна**, докторант Алматинского ун-та энергетики и связи, Алматинский университет энергетики и связи им. Гумарбека Даукеева, г. Алматы, РК. — К вопросу о профилактике возникновения кризисных психологических состояний. — с.19-26

3. **МАРИЧЕВА Анастасия Викторовна,** доцент кафедры глубинной психологии и психотерапии факультета психологии Таврической Академии ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского», кандидат психологических наук, доцент (г. Симферополь, РФ) — Психологическое сопровождение обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, в рамках деятельности психологической службы вуза. — с.27-41

4. **АНАНЬЕВА Елена Павловна,** профессор кафедры общей психологии Севастопольского экономико – гуманитарного института (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского», доктор философский наук, доцент. — Медиация как коммуникативная технология устойчивого развития. — с.42-49

5. **КИРЕЙЧЕВА Евгения Владимировна,** зав. кафедры общей психологии Севастопольского экономико– гуманитарного института (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского», кандидат психологических наук, доцент **КИРЕЙЧЕВ Андрей Вячеславович,** доцент кафедры общей психологии Севастопольского экономико– гуманитарного института (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. — Контент - анализ статей по проблеме психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях. — с.50-62

Вернадского», кандидат психологических наук, доцент



Раздел 2.

Профессиональное здоровье специалистов экстремального профиля.

Супервизия и интервизия в деятельности практического психолога.

6. **САРЫЧЕВ Сергей Василевич**, доктор психологических наук, профессор ФГБОУ ВО «Курский государственный университет», г. Курск — Исследование психологии группы в экстремальных и напряженных условиях в работах ученых курской психологической школы. — с.63-70

7. **БЕЛЕНКО Светлана Сергеевна**, аспирантка кафедры психологии и дефектологии «Сочинский государственный университет», Россия, г. Сочи — «Виктимблейминг. гендерный аспект». — с.71-79

8. **БУШМАКИН Антон Сергеевич**, преподаватель кафедры режима и охраны в уголовно-исполнительной системе ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России, г. Пермь — «Повышение психологического здоровья сотрудников пенитенциарных учреждений» — с.80-88

9. **ТРУШЕВСКАЯ Валерия Сергеевна**, бакалавр ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов» — «Взаимосвязь психологического благополучия и стилей совладающего поведения студентов медицинского направления обучения». — с.89-98

10. **ГАНИШИНА Ирина Сергеевна**, начальник кафедры юридической психологии и педагогики, доктор психологических наук, доцент, Академия ФСИН России, г. Рязань
ЗАРГАРОВ Александр Викторович, адъюнкт факультета подготовки научно-педагогических кадров, Академия ФСИН России, г. Рязань — «Личностная ответственность как фактор сохранения психологического здоровья сотрудника уголовно-исполнительной системы». — с.99-105

11. **ГОЕНКО Иван Григорьевич**, магистр 2 курса направления подготовки «Психология» 37.04.01 Севастопольского экономико – гуманитарного института (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского — «Визуального восприятия экстремальных ситуаций: на примере студентов-психологов». — с.106-111

12.	**КИМ Виктория Викторовна,** психолог ОГБОУ «Школа – интернат «ВЕРА» г. Рязань	«Эмпатия как свойство (качество) личности будущего медицинского работника».	с.112-118
13.	**ЗАЙЦЕВА Дарья Михайловна,** магистрант 2 курса ФГБОУ ВО «Курский государственный университет»	«Исследование влияния пандемии COVID - 19 на психологическое состояние представителей социономических профессий».	с.119-126
14.	**КУЗЬМЕНКОВА Надежда Валерьевна**, магистр 2 курса направления подготовки «Психология» 37.04.01 Севастопольского экономико–гуманитарного института (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского»	«Поиск коррелятов между особенностями поведения в трудных жизненных ситуациях и эмоциональным интеллектом у государственных служащих».	с.127-135
15.	**МАКАРОВА Ю.А.,** студентка 3 курса направление подготовки 37.03.01 ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет» им. В.И. Вернадского» (г. Симферополь)	«Необходимость психологических служб».	с.136-142
16.	**ЗУБКО Анастасия Алексеевна,** бакалавр, студент ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им В. И. Вернадского», г. Симферополь	«Особенности оказания психологической помощи в рамках психологической службы в КФУ им В. И. Вернадского».	с.143-147
17.	**ЧИСТЯКОВА Елена Алексеевна**, магистр ФГБОУ ВО «Курский государственный университет»	«Мотивация достижения как психологическое условие креативности студентов».	с.148-153
18.	**КОРНЕЕВА А.А.,** лаборант кафедры «Паротурбинные установки», ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет», г. Севастополь, Россия. **Ю.А. Маховых** студент 2-го курса магистратуры, ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет», г. Санкт-Петербург, Россия	«Эмоциональное выгорание: факторы и воздействие на продуктивность современного студента».	с.154-162
19.	**ВАСИЛЬЕВА А.А.,** студентка 4 курса направления подготовки «Психология» Севастопольского экономико–гуманитарного института (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского»	«Влияние удовлетворенности жизнью на атрибутивный стиль в период ранней юности».	с.163-168
20.	**ЗОТОВ Дмитрий Викторович**, студент 3 курса направление подготовки 37.03.01 ФГАОУ ВО «Крымский федеральный	«Психологические особенности тревожных состояний обучающихся	с.169-175

университет" им. В.И. Вернадского» (г. Симферополь**)**

21. **КОСОВ Павел Александрович,** студент ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского» Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал), г. Севастополь

ФГАОУ ВО «КФУ им. В. И. Вернадского» в период сессии». «Анализ форм профилактики интернет-зависимости в учебных заведениях». с.176-180

Раздел 3.

Психологическая помощь детям, столкнувшимся с травмой и утратой.

Посттравматическое стрессовое расстройство: эффективные подходы в психотерапии и психологической реабилитации.

Краткосрочное психологическое консультирование при оказании экстренной психологической помощи, в том числе психотерапевтическая помощь при суициде.

22. **КОТЕЛЕВЦЕВ Н.А.**, к.психол.н. ФГБОУ ВО «Курский государственный университет», г. Курск

«Теоретические аспекты использования методов психической саморегуляции при оказании экстренной психологической помощи». с.181-185

23. **КРАСИЛЬНИКОВА Виктория Вячеславовна**, магистр 2 курса направления подготовки «Психология» 37.04.01 Севастопольского экономико–гуманитарного института (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского»

«Особенности школьной мотивации первоклассников через внутрисемейные отношения (на примере семей беженцев и вынужденных переселенцев)». с.186-194

24. **СУХОРУКОВА Василиса Андреевна,** Студентка 2 курса филологического факультета направления психологии Российского Университета Дружбы Народов, г. Москва

«Посттравматическое стрессовое расстройство: понятие, причины и виды психологической помощи». с.195-201

25. **ГЕРАЩЕНКО Анастасия Александровна,** Студентка 3 курса Севастопольского Экономико-гуманитарного института (филиал) Крымского федерального университета им. В. И. Вернадского.

«Краткосрочное психологическое консультирование при оказании экстренной психологической помощи». с.202-208

26.	**РЕЕНТ Юлия Игоревна,** магистр 1 курса направления подготовки «Психология» 37.04.01 Севастопольского экономико–гуманитарного института (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского»	«Психические эпидемии и суицид».	с.209-220
27.	**КОСЦОВА Дарья Сергеевна, КОСЦОВА Мария Викторовна, СУХОРУКОВА Екатерина Владимировна,** СевГУ, г. Севастополь **ГРИШИНА Анастасия Викторовна,** доцент кафедры общей психологии Севастопольского экономико–гуманитарного института (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского».	«Поиск коррелятов между акцентуацией характера и суицидальным риском в подростковом возрасте».	с.221-233
28.	**МИНАЕВ Виталий Романович**, практический психолог, г. Москва **ЧУКАНОВА Алина Владимировна** Психолог Сектора экстренного реагирования и психологического консультирования Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет»	«Проблемы и особенности разработки анкеты первичной диагностики пострадавших при кризисных ситуациях в образовательных организациях».	с.134-242
29.	**КЮФАРЯН Ян Николаевич**, аспирант ФГБОУ ВО «Курский государственный университет», г. Курск	**«**Психологическая помощь детям с ДЦП**».**	с.242-245
30.	**ЕДИГАРЕВА В.Д.** Аспирант, Сочинский государственный университет Научный руководитель – доктор. псх.наук, зав. кафедры психологии и дефектологии СГУ, **Дубовицкая Т.Д.**	«Психологическое время и переживание кризиса личностью».	с.246-250
31.	**РОЖКОВА Вера Алексеевна,** адъюнкт факультета подготовки научно-педагогических кадров Академия ФСИН России, г. Рязань.	«О психических состояниях осужденных женщин, имеющих малолетних детей».	с.251-256
32.	**РАДЧЕНКО Виктория Владимировна,** психолог Федеральный координационный центр по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации, МГППУ	«Анализ психологической помощи ребенку в переживании утраты сиблинга в результате вооруженного нападения на образовательную организацию».	с.257-267
33.	**КЛИМИНА Юлия Евгеньевна,** магистр психологии (КФУ им.В.И. Вернадского), член ОППЛ (Объединённая профессиональная психотерапевтическая лига), член СОТА (Санкт-Петербургская организация транзактного анализа)	«Психологическая помощь детям, столкнувшимся с травмой и утратой».	с.268-274
34.	**БУЛГАКОВА Татьяна Анатольевна**, магистрант ФГБОУ ВО «Курский государственный университет», г. Курск	**«**Психологические проблемы социализации подростков в современных условиях».	с.275-280

35.	**СЕЛИВЕРСТОВА Мария Вячеславовна**, магистр 2 курса направления подготовки «Психология» 37.04.01 Севастопольского экономико–гуманитарного института (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского» **ЛИСАВЦОВА Юлия Евгеньевна,** студентка 2 курса Психология Севастопольского экономико–гуманитарного института (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского».	«Специфика типа буллинга и агрессивности в школьной среде».	с.281-288
36.	**СОШНИКОВА Ангелина Валентиновна**, магистр 2 курса направления подготовки «Психология» 37.04.01 Севастопольского экономико–гуманитарного института (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского»; научный руководитель: **КОРНЕЕВА Ирана Сергеевна,** магистр 2 курса направления «психолого-педагогическое образование», СевГУ, г. Севастополь	«Уровень стрессоустойчивости у молодежи с НОДА».	с.289-297
37.	**КИРЕЙЧЕВА Е.В.**, к.психол.н, доцент, СЭГИ (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ им. В. И. Вернадского», г. Севастополь **РУВИНСКАЯ Е.А.** СЭГИ (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ им. В. И. Вернадского», г. Севастополь	«Психологическая зрелость студентов вуза как фактор преодоления кризиса перехода от юности к зрелости».	с.298-309
38.	**МАКАРЕНКО Геннадий Иванович**, к.ист.н., доцент кафедры правоведения СЭГИ (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ им. В. И. Вернадского», г. Севастополь **ВОВНЕНКО Светлана Ивановна**, учитель английского языка учебно-методического отдела ФГКОУ «Севастопольский кадетский корпус Следственного комитета Российской Федерации имени В.И. Истомина», г. Севастополь	«Некоторые особенности психолого-педагогического сопровождения детей-сирот в процессе обучения».	с.310-315
39.	**АЖИМОВ Василий Владимирович** Адъюнкт 1 курса заочной формы обучения факультета подготовки научно-педагогических кадров Академии ФСИН России	«Психологическая работа с наркозависимыми осужденными в контексте сохранения их психического здоровья».	с.315-325
40.	**КАЛКУЗОВА О.В.**, студентка 2 курса магистратуры по направлению подготовки 37.04.01 Психология СЭГИ (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ им. В. И. Вернадского», г. Севастополь	«Краткосрочная программа психологической поддержки для семей беженцев и переселенцев».	с.3252-331
41.	**БАРЫШЕВА Амина Ислямовна**, студентка 3 курса направления подготовки 37.03.01 ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В. И. Вернадского», (г. Симферополь)	«Особенности копинг-стратегий людей, обратившихся за психологической помощью».	с.331-336

42. **ШИХМАТОВА Елена Борисовна,** к. психол. н., доцент, Севастопольский экономико-гуманитарный университет (филиал) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского, г. Севастополь — «Стратегии школьной психологической помощи детям, столкнувшимся с травмирующей ситуацией». — с.337-346

43. **ПРОКОПИШИН Р.А.**, психолог Сектора экстренного реагирования и психологического консультирования Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации **СКРЯБИН Ю.С.**, психолог Сектора экстренного реагирования и психологического консультирования Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации **ЧУКАНОВА А.В.**, психолог Сектора экстренного реагирования и психологического консультирования Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет», г. Москва — «Основные этапы оказания кризисной и экстренной психологической помощи вынужденным переселенцам из зон боевых действий в пунктах временного размещения». — с.347-357

Раздел 4.

Междисциплинарные исследования в области здоровья населения и способы его сохранения

44. **ЩЕКИН Денис Витальевич** старший преподаватель кафедры физической культуры Севастопольский Экономико-Гуманитарный Институт (филиал) Крымского Федерального Университета им. В.И. Вернадского, Севастополь
КОРОТКЕВИЧ Евгения Юрьевна, доцент кафедры физической культуры Севастопольский Экономико-Гуманитарный Институт (филиал) Крымского Федерального Университета им. В.И. Вернадского, Севастополь
СТАСЮК Денис Дмитриевич, студент направления обучения «Физическая культура» — «Методика силовой подготовки спортсменов 25-30 лет в силовых видах спорта». — с.358-368

	Севастопольский Экономико-Гуманитарный Институт (филиал) Крымского Федерального Университета им. В.И. Вернадского, Севастополь		
45.	**ОЗЕРОВА Ирина Владимировна**, магистрант кафедры физической культуры Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В. И. Вернадского», г. Севастополь, РФ; **БОЧКАРЁВА Татьяна Игоревна**, кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского», г. Севастополь, РФ	«Физическая реабилитация лиц, страдающих шейным остеохондрозом позвоночника».	с.369-373
46.	**СЕРГИЕНКО Мария Николаевна,** магистрант кафедры физической культуры, Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) ФГАОУ ВО "Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского" **БОЧКАРЁВА Татьяна Игоревна** кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) ФГАОУ ВО "Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского", г. Севастополь, РФ	«Гирудотерапия в комплексной физической реабилитация лиц с гипертонической болезнью».	с.374-379
47.	**ГЛОБЕНКО Римма Рифкатьевна,** старший преподаватель кафедры физической культуры, Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского», г. Севастополь, РФ	«Применение оздоровительных технологий в специальных медицинских группах для повышения физической активности младших школьников».	с.380-387
48.	**ДУБОВСКИЙ Сергей Александрович,** доцент кафедры физической культуры Севастопольский Экономико-Гуманитарный Институт (филиал) Крымского Федерального Университета им.В.И. Вернадского, Севастополь, кандидат педагогических наук, доцент	«Коррекция и развитие координации движений у учащихся младших и средних классов с интеллектуальными нарушениями».	с.388-404
49.	**ДУБОВСКИЙ Сергей Александрович,** доцент кафедры физической культуры Севастопольский Экономико-Гуманитарный Институт (филиал) Крымского Федерального Университета им.В.И. Вернадского, Севастополь, кандидат педагогических наук, доцент **Шитикова Е.В.,** студентка 4-ого курса бакалаврат, АФК	«Развитие координационных способностей у детей дошкольного возраста с нарушением зрения средствами адаптивной физической культуры».	с.405-410

РАЗДЕЛ 1.

Феноменология кризисных состояний в психологической науке. Система психологической работы с населением, пострадавшим при ЧС: управленческие и организационные аспекты. Массовые реакции и способы предупреждения социально-неблагоприятных последствий ЧС.

УДК 159.97

Ковалёв Владимир Николаевич,
кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры психологии. Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Филиал МГУ в г. Севастополе

НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО РАССТРОЙСТВА

Ковалёв В.Н. Рассматриваются значительно отсроченные по времени от травмирующих событий посттравматические расстройства людей. Излагаются характеристики неспецифических ПТСР, у испытуемых, переживших утрату близких, выявленные на основе тридцатилетнего лонгитюда.

Ключевые слова: стресс, средовые факторы, посттравматическое стрессовое расстройство, утрата, защитная реакция.

Kovalev V. N. Significantly delayed in time from traumatic events, post-traumatic disorders of people are considered. The characteristics of nonspecific PTSD in subjects who have experienced the loss of loved ones, identified on the basis of thirty-year longitudinal studies, are outlined.

Keywords: stress, environmental factors, post-traumatic stress disorder, loss, protective reaction.

Забота о здоровье человека сегодня является одной из приоритетных задач государства, по важности возведённая в ранг национальной

безопасности. Это чётко обозначено в документах стратегического планирования здравоохранения в Российской Федерации [3, С. 6724].

Последние четверть века медицинские работники и психологи пристальное внимание уделяют болезням стрессовой этиологии и посттравматическим стрессовым расстройствам (ПТСР), которые стали весьма распространенным явлением жизни человечества планеты. Оно обусловлено ускорением ритма жизнедеятельности общества, политической нестабильностью в мире, локальными войнами, цветными революциями, нарастающим информационным бумом, погруженностью масс населения виртуальный мир компьютерных технологий и нравственным кризисом мирового сообщества.

Со времен Ганса Селье по настоящее время продуктивность научных разработок проблемы стрессов, дистрессов и посттравматических расстройств возросла в разы. Научные изыскания отечественных учёных-психологов Л.А. Китаева-Смыка [2],Т.Г. Бохана [1], Е.М. Черепановой [7], А.Л. Пушкарева, В.А. Доморацкого, Е.Г. Гордеевой [4] и других в области рассматриваемых нами вопросов позволили создать надёжные диагностические методики, эффективные техники купирования стресса и технологии реабилитации лиц с ПТСР. Вместе с тем данную проблему на сегодняшний день нельзя считать полностью изученной и решенной. Последнее, с точки зрения В.Р. Бильдановой, Г.Р. Шагивалеевой, Г.К. Бисеровой объясняется тем, что:

- во-первых, постоянно меняется комплекс средовых факторов, (как агрессивных, так и благоприятных) воздействующих на человека;

- во-вторых, эволюцией адаптационных резервов человека;

- в-третьих, повышением внимания со стороны всех социальных институтов общества проблемам физического и психического здоровья его граждан [5, С.4].

На рубеже двадцатого и двадцать первого веков нынешнего тысячелетия учёными С.Г. Сукиасяном, В.А. Солдаткиным, М.Я. Тадевосян, Е.В. Снедковым Е.В., М.Н. Крючковой были замечены, не учитывающиеся ранее, некоторые неспецифические проявления посттравматического расстройства. Все они, как правило, характеризовались значительной удалённостью появления по времени (5- 7 лет) от момента травмы постстрессовых симптомов у участников боевых действий [6, С.150]. Но исследования в этой области не нашли должного продолжения в виду того, что при таких промежутках времени достаточно трудно исключить травмирующее действие других событий и факторов. Между тем из исследований А.Л. Пушкарева В.А. Доморацкого и других авторов известно, что симптомы ПТСР, обычно (как принято считать) появляются в течение первых нескольких недель или, реже, шести месяцев после травмы [4, С.9; 8]. Они, без должной терапии могут сохраняться длительное время.

Однако, проводя лонгитюдные и пилотажные исследования стрессов и постстрессовых реакций людей в течение тридцати лет с 1987 года, мы обнаружили, что у них явное и интенсивное проявление ПТСР давало о себе знать лишь через несколько лет (от пяти до десяти) после травматических событий. При этом выраженных его симптомов до этого у клиентов не наблюдалось. Более того у части из них (30%, 28 человек) никаких особых пусковых событий, обусловливающих внезапное начало ПТСР выявлено не было.

Такие случаи были характерны в основном для людей (в основном мужчины, возраст от 38 до 65 лет) переживших утрату близких (чаще всего, родителей). Ситуации бытия этих людей характеризовались ещё и тем, что они (25 человек из 27) проживали вдалеке от родных, но с регулярностью ежегодно, до трагических событий, во время летних отпусков посещали их. Опросы этих людей показали, что ПТСР у них возникали с момента

неожиданного осознания безвозвратной утраты родных. Ранее оно (осознание ситуации утраты) было блокировано защитными реакциями. До каждого очередного отпуска все они, занятые привычными повседневными делами, жили с иллюзиями о том, что их родные также живы. Но в каждый отпуск приходило осознание трагедии, приносящее боль. Это продолжалось до тех пока защитные реакции не ослабли и позволили сознанию пережить весь трагизм ситуации. Душевная боль стала нестерпимой, и проявились все основные симптомы, характерные для ПТСР.

Заслуживает внимания и дальнейшего изучения тот факт, что все 28 наблюдаемых субъектов (мужчины) не позволили себе плакать на похоронах своих близких. Возможно, это и стало причиной отсутствия своевременного естественного отреагирования травмирующей ситуации. Однако данное предположение требует проверки.

У 30% респондентов (27 из 90 человек с отсроченной до двух-трёх лет ПТСР) был выявлен триггер, т.е. пусковое событие, вызвавшее внезапное переживание травмы и тяжёлые негативные эмоции. Таковыми, например, были: посещение родительского дома; неожиданное получение какой-то важной, ранее неизвестной информации о событии; фильм или книга, содержание которого актуализировала воспоминания о трагедии; мнительное подозрение у себя аналогичного медицинского диагноза и др. По сравнению с первой группой испытуемых, сила проявления ПТСР у представителей данной выборки была несколько ниже.

Третья группа испытуемых (40%; 46 человек, 25 мужчин и 21 женщина в возрасте 63-65 лет) характеризовалась нечеткой определенностью причин отсроченной посттравматической реакции. Но у всех респондентов она сопровождалась ощущением старости и чувством одиночества. О связи их состояний именно с давней травмой показывали результаты работы с метафорическими ассоциативными картами и проективными методиками.

Следует отметить, что никто из представителей данной группы объективно не был одинок (имели супругов, детей, внуков) и не был похож на немощных стариков. Тем не менее, симптомы страданий были явными и имели волновой характер с возрастающей силой и периодичностью.

Таким образом, анализ результатов проведенного исследования показывает на то, что у людей синдром посттравматического стрессового расстройства может явно проявиться не только в первые недели или месяцы после травмы, но и по истечению нескольких лет. Специфичность такого позднего проявления ПТСР у некоторых людей, переживших утрату, может быть обусловлено:

- особенностями индивидуального развития личности, типа нервной системы, характерологических черт, стрессоустойчивости;

- обстоятельствами жизнедеятельности человека, которые предшествовали травмирующему событию;

- характером последствий травмирующего события для жизни индивида (например, способствовали ли они его социальной изоляции или нет);

- индивидуальными особенностями действия психологических защит субъекта, пережившего травму;

- наличием вторичных психотравмирующих факторов или отягощающих жизнь внешних обстоятельств (экономических, политических, экологических, эпидемиологических и др.);

- степенью реализации ведущих видов жизнедеятельности и др.

Список использованных источников:

1. Бохан Т.Г. Психология стресса: системный подход. Учебное пособие. – Томск: Издательский дом Томского государственного университета, 2019. – 140 с.

2. Китаев-Смык Л.А. Стресс. Эмоции и соматика. - М.: Академический проект, 2020. – 461 с.

3. Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации: Федеральный Закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ (ред. от 27.12.2018) // Собрание законодательства РФ. – 2011. – № 48. – С. 6724.

4. Пушкарев А.Л., Доморацкий В.А., Гордеева Е.Г. ПТСР - диагностика и лечение. – М.: Издательство института психотерапии, 2002. – 128 с.

5. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие /Авторы-составители В.Р. Бильданова, Г.К.Бисерова, Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.

6. Сукиасян С.Г., Солдаткин В.А., Снедков Е.В., Тадевосян М.Я. и др. Боевое посттравматическое стрессовое расстройство: от «синдрома раздраженного сердца» до «психогенно-органического расстройства». Биологический аспект. // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова.- 2020. - №120(7). – С.149-156.

7. Черепанова Е.М. Психологический стресс: Помоги себе и ребенку. - 2-е издание. - М.: Академия, 1997. - 96 с.

8. Филипьева, Е. М. Феноменология стресса в психологической науке / Е. М. Филипьева, А. В. Гришина // Современные тенденции развития социально-экономических систем : Материалы международной научно-практической конференции, Волгоград, 27 октября 2017 года. – Волгоград: Общество с ограниченной ответственностью "Сфера", 2018. – С. 355-358. – EDN YNDFMD.

Психология и педагогика в Крыму: пути развития. Спецвыпуск. [Электронный ресурс]. – 2023. – № 2 – 304 с.
– Режим доступа – Url: https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2023/no2-2023

УДК 159.9

Матрасулова Д.К., магистр технических наук
Алматинский университет энергетики и связи
им. Гумарбека Даукеева,
г. Алматы.
Байпакбаева С.Т., магистр технических наук
Международный университет информационных технологий,
г. Алматы
Сулейменов И.Э., профессор, д.х.н, к.ф-м.н.
Национальная инженерная академия Республики Казахстан,
г. Алматы

К ВОПРОСУ О ПРОФИЛАКТИКЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КРИЗИСНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Матрасулова Д.К., Байпакбаева С.Т., Сулейменов И.Э. Рассматриваются возможные инструменты повышения психологической устойчивости населения при возникновении кризисных ситуаций. Показано, что данная задача может быть решена за счет направленного формирования неформальных устойчивых групп, именуемых в теории Л.Н. Гумилева консорциями. Рассматриваются возможности формирования таких групп при помощи современных информационных технологий.

Ключевые слова: кризисные ситуации, консорции, информационные технологии, профилактика, обеспечение стрессоустойчивости, нейронные сети.

Matrassulova D.K., Baipakbayeva S.T., Suleimenov I.E. Possible tools for increasing the psychological stability of the population in crisis situations are considered. It is shown that this problem can be solved by the directed formation of

informal stable groups, named consortia in the L.N. Gumilyov's theory. The possibilities of forming such groups with the help of modern information technologies are considered too.

Key words: crisis situations, consortia, information technology, prevention, stress resistance, neural networks

Постановка проблемы.Проблема психологической помощи населению в кризисных и чрезвычайных ситуациях многопланова. Помимо разработки собственно средств оказания помощи, имеет смысл поставить вопрос и о целенаправленном обеспечении повышенной устойчивости населения к стрессам, сопровождающим кризисные и чрезвычайные ситуации.

Анализ последних исследований и публикаций. Проблеме психологической помощи населению в кризисных и чрезвычайных ситуациях посвящена обширная литература, в частности проблема оказания экстренная психологической помощи рассматривалась в [1,2]. Отдельные аспекты этой проблемы рассматривались также в работах [3-5]. Существенно, что в текущей литературе по данной проблематике, как правило, рассматриваются именно средства оказания помощи постфактум, т.е. действия специалистов в условиях, когда события, приведшие к необходимости оказания помощи, уже имели место.

Исследования в данном направлении, бесспорно, являются важными, но важен и другой аспект проблемы – создание своего рода профилактических средств, которые бы обеспечивали повышенную устойчивость населения к психологическим последствиям кризисов различного типа. Именно такая постановка вопроса в настоящее время становится все более актуальной в силу нарастающей геополитической турбулентности.

Цель статьи – доказательство необходимости внедрения в широкое использование информационных технологий, основанных на инструментах психологической диагностики, обеспечивающих направленное формирование консорций (термин понимается по Л.Н. Гумилеву, [6]).

Изложение основного материала. Термин «консорция» используется в теории этногенеза Л.Н. Гумилева [6] для обозначения сравнительно нестабильных групп (доменов), объединенных общей судьбой, которые непрерывно возникали и возникают в любом обществе. Примерами консорций являются артели, клубы по интересам, банды и т.д. Теория этногенеза рассматривает консорции, главным образом с позиций их возможного перерождения в этнический таксон более высокого уровня, т.е. в субэтнос. Соответствующие примеры представлены, в том числе, в [6].

Как показано в [7], теория этногенеза Л.Н. Гумилева получает дополнительное обоснование в рамках нейросетевой теории ноосферы, которая доказывает существование надличностного уровня переработки информации, а также доказывает, что сознание человека имеет дуальную природу – в нем одновременно наличествует и индивидуальная, и коллективная составляющие.

В основе доказательств, представленных в [7], лежит следующая идея. Любое общение между индивидами в действительности представляет собой обмен сигналами между нейронами, локализованными в пределах головного мозга различных индивидов. Следовательно, в результате межличностных коммуникаций формируется общая нейронная сеть. При рассмотрении населения планеты в целом ее можно отождествить с ноосферой, понимаемой по В.И. Вернадскому.

С точки зрения теории [7], возникновение консорций неразрывно связано с формированием соответствующего относительно самостоятельного сегмента ноосферы, который обладает специфическими надличностными

информационными объектами. Точнее, это относится к тем из них, которые приобретают устойчивость.

Иллюстрацией здесь может служить «гений города», почитаемый древними римлянами. Теория [7] позволяет истолковать существование «гения города» с сугубо рациональных позиций. Это – «локальный» информационный объект, комплементарный относительно самостоятельному фрагменту ноосферы (городу).

«Расшифровку» представлений, характерных для античности, можно продолжить. Рассмотрим этот вопрос подробнее, отталкиваясь от суждений, высказанных, в частности, в работах [8, 9]. Целый ряд институтов, определявших отношения между людьми (семья, соседство и религиозные институты), к настоящему времени оказались частично или полностью разрушенными [8]. Эту утрату отчасти восполняет современная групповая психотерапия, которая де-факто уже во многом ориентируется на аналогии с практиками античных времен.

Примером в данном отношении являются практики «женского круга», которые, в соответствии с мнением [9], допустимо рассматривать по аналогии с обрядами инициации, распространёнными в культуре как античных, так и первобытных обществ, где обряды посвящения играли существенную роль, поскольку обеспечивали непрерывное поступление в род/племя новых членов, а также их включение в отношения между мирами: сакральным и профанным.

Далее, еще К. Г. Юнг [10] обращал внимание на сходство обрядов инициации и некоторых психотерапевтических практик, отмечая, что при определенных условиях инициация тесно связана с исцелением. Во всяком случае, в условиях, когда паттерны реагирования человека становятся неадекватны текущей реальности, например, в силу ее трансформации, требуется нечто, что позволит преодолеть «застревание» психики [11].

Как справедливо отмечается в цитированных выше работах, особенно важным такого рода подходы становятся в современных условиях, когда женщина, достигшая определенных успехов в карьере, получившая достойное образование, и часто вынужденная зарабатывать самостоятельно, приобретает признаки маскулинности. Положение усугубляется достаточно частыми контактами с излишне феминными мужчинами, которых также достаточно в современном обществе. Именно по этой причине целесообразно [12] ставить вопрос о важности инициаций, отсутствие которых в современной культуре, по мнению, отраженному в цитированной работе является одной из причин нарушений женской идентичности.

Впрочем, для целей данной работы практики «женского круга» интересны, главным образом, как пример интуитивной попытки обеспечить контакт с надличностными информационными структурами. Подчеркнем, что с точки зрения нейросетевой теории ноосферы, обряды инициации, как и любое иное коллективное «радение» интерпретируются как – осознанная или не осознанная – попытка максимально усилить коллективную составляющую сознания.

Не вызывает сомнений, что такого рода подходы представляют насущный интерес с точки зрения психологической устойчивости. Индивид, который даже на подсознательном уровне уверен в том, что есть некий коллектив, гарантировавший поддержку в условиях любого кризиса, будет чувствовать себя намного более уверенно в любых ситуациях.

Есть все основания полагать, что пониженная устойчивость современного человека к стрессам во многом определяется именно этим фактором, что возвращает к мнению авторов работ, цитированных выше. Полная или частичная деструкция семейных, соседских и т.д. отношений не могла не привести к иному результату, что и определяет экстремально

высокую востребованность психотерапевтических услуг, в том числе, на постсоветском пространстве.

Пример «женского круга» показывает, что в результате становятся востребованными механизмы формирования доменов, основанных на других типах связей, которые, строго говоря, могут отличаться большим разнообразием. В частности, в цифровом пространстве уже наблюдается формирование самых различных сообществ, в том числе, преследующих и сугубо прагматические цели. Например, отчетливо выражена тенденция на формирование цифровой потребительской кооперации и т.д.

Такие сообщества, однако, зачастую не являются стабильными, в том числе, вследствие сугубо психологических причин. Нет никаких гарантий, что лица, нашедшие друг друга в социальных сетях, на основании тех ли иных критериев, будут действительно «созвучны» друг другу. Во всяком случае, риски внутренних конфликтов, связанных, в том числе с психологической несовместимостью, остаются значительными.

Следовательно, если ставить вопрос о направленном создании горизонтальных связей в обществе, то отталкиваться нужно не только и столько от нацеленности на решение конкретных задач (например, связанных с обеспечением потребительской кооперации). Значительно более важно обеспечить социально-психологическую устойчивость любых таких групп, что уже имеет прямое отношение к вопросу о профилактике психологической помощи в кризисных ситуациях.

Первопричина формирования консорции может быть любой, что со всей наглядностью показывает история [6; 13]. Важно, что «созвучные» друг другу люди, занятые общим делом, рано или поздно формируют некую микрогруппу, которая обеспечивает взаимную поддержку. Такие группы и сейчас формируются в обществе, главным образом, на стихийной или

интуитивной основе. Следовательно, есть все основания для того, чтобы перевести этот процесс на систематическую основу.

Инструменты для решения такой задачи уже существуют, в частности, системы искусственного интеллекта (ИИ), используемые в настоящее время в коммерческих целях, позволяют составить вполне адекватный портрет пользователя на основе информации, находящейся в открытом доступе. Аналогичные системы могут быть использованы и для того, чтобы лица, обладающие одинаковыми устремлениями, одинаковой жизненной позицией и, наконец, просто симпатизирующие друг другу, могли без особого труда находить другу друга в дебрях информационного пространства.

Более того, сам технологический аспект в данном отношении является вторичным, уровень разработок в области ИИ однозначно показывает, что первичным является создание контента, позволяющего сформулировать техническое задание для программистов.

Следовательно, на первый план выходит сама постановка задачи, что и заставляет нас вынести данный вопрос на широкое обсуждение. Первичным в данном является социальный запрос на создание информационных технологий рассматриваемого типа. Это, в частности, возвращает к практикам «женского круга» и им аналогичным.

Лица, использующие такие практики, уже в той или иной степени убедились в целесообразности формирования коллективов, построенных на основе психологической комплементарности. Распространение таких сведений в интернете, дополняемое теоретическим обоснованием, вытекающим из нейросетевой теории ноосферы, позволит обеспечить формирование соответствующего социального запроса. Как показывает современная практика, программисты весьма быстро удовлетворяют любой социальный запрос, как только убеждаются в том, что он действительно имеет

место. Более того, в этом случае сразу включаются конкурентные механизмы, что обеспечивает высокое качество выполняемых работ.

Выводы:

В современных условиях важны не только методы, обеспечивающие преодоление негативного влияния кризисных ситуаций на психику.

Важна своего рода профилактика, направленная на создание «горизонтальных связей» в обществе, приводящих к появлению устойчивых микрогрупп, обеспечивающих взаимную поддержку для людей, оказавшихся в кризисных ситуациях любого типа. Сущность таких микрогрупп может быть интерпретирована на основе представлений о консорциях, развитых в теории этногенеза и дополняемых выводами из нейросетевой теории ноосферы.

Такие микрогруппы в современном обществе уже формируются стихийно, но имеет смысл перевести данный процесс на систематическую основу. Имеются все предпосылки для создания информационных технологий, решающих данную задачу.

В современных условиях первичным, однако, становится формирование соответствующего социального запроса, что заставляет обратить самое пристальное внимание на создание теоретического фундамента таких практик как «женский круг».

Список использованных источников:

1. Ульянина О.А., Гаязова Л.А., Файзуллина К.А., Никифорова Е.А., Семенова К.Г. Отечественный и зарубежный опыт оказания экстренной психологической помощи населению //Современная зарубежная психология. – 2022. – Т. 11. – №. 3. – С. 114-126.
2. Проскуро И.В., Кожемяка Т.И. Психологическое обеспечение населения в чрезвычайных ситуациях //Пожарная и техносферная безопасность: проблемы и пути совершенствования. – 2021. – №. 1. – С. 299-303.
3. Бенян А. С., Бородулина Е. А., Калинкин, А. В. Сутягин А. С., Жилинская К. В. Call-центры как информационная и психологическая помощь

населению в период распространения новой коронавирусной инфекции Covid-19 //Врач. – 2021. – Т. 32. – №. 4. – С. 84-87.

4. Бузин В. Н., Бузина Т. С. Оценка населением доступности психологической помощи: социологическое исследование //Социальные аспекты здоровья населения. – 2022. – Т. 68. – №. 1.

5. Ульянина О. А., Тимур О. Ю. Анализ региональной практики межведомственного взаимодействия при оказании экстренной психологической помощи несовершеннолетним //Актуальные проблемы психологического знания. – 2021. – №. 1-2. – С. 55.

6. Гумилев Л.Н. География этноса в исторический период. Л.: Наука, 1990, 253 с.

7. Габриелян О.А., Сулейменов И.Э. Теория сложных систем: ноосферный контекст. Симферополь: Издательский дом ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского», 2023, 168 с.

8. J. Scott Rutan. Reasons for Suggesting Group Psychotherapy to Patients. The American journal of psychotherapy, Vol. 74(2), 2021, pp.67-70.

9. О. А. Райкова. Пространство женской инициации и опыт сакрального (на материале первобытных обществ). ПРАΞНМА, 4 (10), 2016, с. 66-81.

10. Юнг К.Г. Архетипы и коллективное бессознательное. АСТ, 2020, 224 с.

11. Романова И. Е. Инициационная терапия как интегративный подход в работе с кризисами женской идентичности. Гуманитарный университет Российское психологическое общество, 2011, с. 35-39.

12. Шкурина Т.Г. Инициация как социальная практика. Вестник СамГУ, 4(85), 2011, с. 60-64.

13. Example of the Use of Artificial Neural Network in the Educational Process / I. Suleimenov, A. Bakirov, D. Matrassulova [et al.] // Advances in Intelligent Systems and Computing. – 2020. – Vol. 1129. – P. 420-430. – DOI 10.1007/978-3-030-39445-5_31. – EDN PHXSZV.

Психология и педагогика в Крыму: пути развития. Спецвыпуск. [Электронный ресурс]. – 2023. – № 2 – 304 с.
– Режим доступа – Url: https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2023/no2-2023

УДК 159.922.2: 159.964.2

Маричева Анастасия Викторовна,
к. психол. наук, доцент
ФГАОУ ВО Крымский федеральный
университет имени В. И. Вернадского,
г. Симферополь, РФ

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ОКАЗАВШИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ, В РАМКАХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ ВУЗА

А.В. Маричева. Задача преодоления негативных последствий трудной жизненной ситуации не нова, достаточно детально разработана и имеет практические способы реализации. Тем не менее, специфика ее видоизменяется в зависимости от социального контекста, игнорировать который невозможно и учет которого позволяет отточить инструментарий психологической помощи личности, оказавшейся в трудной жизненной ситуации.

Ключевые слова: трудная жизненная ситуация, образовательная организация, психологическая служба, травма, психологическое сопровождение.

A.V. Maricheva. The task of overcoming the negative consequences of a difficult life situation is not new, it has been developed in sufficient detail and has practical ways of implementation. Nevertheless, its specificity is modified depending on the social context, which cannot be ignored, and taking into account which makes it possible to hone the tools of psychological assistance to a person who finds himself in a difficult life situation.

Keywords: difficult life situation, educational organization, psychological service, trauma, psychological support.

Постановка проблемы. Всего три-четыре года назад нам казалось, что максимально стрессогенное событие, разворачивающее вокруг нас в мировых масштабах на фоне эпидемии ковид-19, уже произошло и его последствия будут долго осложнять жизнь каждого человека и социальных институтов, чья деятельность направлена на повышение субъективного благополучия и объективного уровня жизни наших сограждан. Однако, текущие события, влияющие на массовую дезадатпацию, добавляют в картину существующего социально-психологического неблагополучия свою лепту, так как никто из нас не гарантирован от «травмы свидетеля» вне зависимости от степени выраженности ее влияния в каждом индивидуальном случае [2, 9].

Психологическая служба ВУЗа, как функциональный орган образовательной организации не только осуществляет психологическое сопровождение обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, но и разрабатывает оптимальный инструментарий диагностики психологического неблагополучия личности, проводит исследовательскую работу по изучению факторов неблагополучия в больших и малых группах обучающихся, разрабатывает методы действенной профилактики возможной травматизации и последствий трудной жизненной ситуации в виде дезадаптативного поведения обучающих и их попадания в «группу риска» [1].

Анализ последних исследований и публикаций. Ряд психологических, психиатрических, социологических и педагогических исследований психологических реакций личности на стрессогенные факторы и пребывание в трудной жизненной ситуации, позволяют сделать вывод о необходимости профилактировать негативные последствия социального неблагополучия, путем повышения стрессоустойчивости личности в том числе и при помощи психологического сопровождения личности в социальных институтах [3-8].

Цель статьи – осветить диагностические, исследовательские и профилактические аспекты психологического сопровождения обучающихся, в рамках деятельности психологической службы КФУ им. В.И. Вернадского.

Изложение основного материала. Усугубление известных факторов дезадаптации в текущее время происходит на фоне коллективной «травмы свидетеля». Имеется в виду тот аспект, что даже если катастрофические, жестокие, трагические события происходят не с нами, возникает травма из-за чрезмерного эмоционального вовлечения в жестокие события или же на фоне предыдущих травматичных опытов личности. Например, как считает Президент Ассоциации когнитивно-бихевиоральных терапевтов, директор Центра когнитивной терапии, (Москва) Яков Анатольевич Кочетков, «как таковой разницы между симптомами ПТСР и травмой свидетеля нет, потому что при реакции на травмирующее событие задействованы одни и те же механизмы психики. Фактически посттравматическое стрессовое расстройство является следствием того, что мы наблюдали своими глазами. Как и участники, так и свидетели ситуаций, связанных со смертельной опасностью или насилием, могут получить травму. Разовьется она или нет, зависит от персональных характеристик психики и остроты самого события» [4; 10]. В то же время, представители психодинамического подхода говорят о том, что границей между травматичным и не-травматичным опытом является система адекватно работающих механизмов психологической защиты. При неадекватных либо слабых защитах, достаточно смотреть новости или прокручивать информационную ленту [5], чтобы получить травму свидетеля. Именно травмой это можно назвать, если: ситуация вспоминается очень ярко даже по прошествии времени, и проживать ее каждый раз все тяжелее; в кажущихся человеку похожими ситуациях возникает острая тревога; человек отмечает, что ему сложнее проявлять сочувствие к пострадавшим, что его эмоции изолированы; появляется безобъектная трудно дифференцируемая

тревога в «фоновом» режиме, актуализируются обсессивно-компульсивные симптомы и т.д.

Трудная жизненная ситуация представляет собой особый случай социальной ситуации так называемой «предельной сложности», среди которых можно выделить: в личностной сфере (болезнь, опасность инвалидности или смерти); связанные с выполнением какой-либо задачи (затруднения, противодействие, неудачи); связанные с социальным взаимодействием (ситуации «публичного поведения», оценки и критика, конфликты, давление, и т.п.).

Таким образом, социальный контекст способен без профилактирования его стрессогенного воздействия, без психологического сопровождения жизнедеятельности личности, сделать из жизненной задачи не просто сложную ситуацию, а ситуацию предельной сложности, с которой обучающиеся, вследствие отсутствия жизненного опыта и находящиеся в ситуации перманентного оценивания в рамках учебной деятельности, а также, выполняющие внеучебные задачи социализации и адаптации, могут не справится. Значимым фактором здесь выступают и личностные характеристики – предпосылки нервно-психической неустойчивости, акцентуирования характерологических черт, психопатий и т.д [8].

Психологическое сопровождение может быть определено как особая форма как целостная и комплексная система пролонгированной социальной помощи в рамках деятельности психологической службы ВУЗа.

Рост числа экстремальных ситуаций (техногенных и природных катастроф, межнациональных конфликтов, террористических актов) в нашей стране за последние годы диктует необходимость подготовки специалистов, способных оказывать экстренную психологическую помощь жертвам подобных ситуаций. Педагогам-психологам и психологам консультантам в образовательных организациях все чаще приходится работать с

обучающимися, перенесшими психическую травму, такими, как: вынужденные переселенцы и беженцы, люди, пережившие обстрелы, гибель родственников, нападения, а также - широкомасштабные природные и техногенные катастрофы [3].

Главное содержание психологической травмы в экстремальных ситуациях составляет утрата веры в то, что жизнь организована в соответствии с определенным порядком и поддается контролю.

По наблюдениям исследователей, на психическое состояние наиболее тяжелое воздействие оказывают катастрофы, вызванные умышленными действиями людей. Техногенные катастрофы, происходящие по неосторожности или случайному стечению обстоятельств, переживаются менее тяжело, но все же тяжелее, чем природные катаклизмы.

Жертвы обычно страдают от следующих факторов, вызванных экстремальной ситуацией:

1. Внезапность. Лишь немногие бедствия ждут, пока потенциальные жертвы будут предупреждены. Чем внезапнее событие, тем оно более разрушительно.

2. Отсутствие подобного опыта. Поскольку бедствия и катастрофы, к счастью, редки – люди часто учатся переживать их в момент стресса.

3. Длительность. Этот фактор варьирует от случая к случаю. Например, жертв некоторых длительных экстремальных ситуаций травматические эффекты могут умножаться с каждым последующим днем.

4. Недостаток контроля. Может пройти немало времени, прежде чем человек сможет контролировать самые обычные события повседневной жизни. Если эта утрата контроля сохраняется долго, даже у компетентных и независимых людей могут наблюдаться признаки «выученной беспомощности».

5. Горе и утрата. Самое наихудшее – это пребывать в ожидании вестей обо всех возможных утратах. Кроме того, жертва может потерять из-за катастрофы свою социальную роль и позицию. В случае длительных травматических событий человек может лишиться всяких надежд на восстановление утраченного.

6. Постоянные изменения. Разрушения, вызванные катастрофой, могут оказаться невосстановимыми: жертва может оказаться в совершенно новых и враждебных условиях.

7. Экспозиция смерти. Даже короткие угрожающие жизни ситуации могут изменить личностную структуру человека и его «познавательную карту». Повторяющиеся столкновения со смертью могут приводить к глубоким изменениям на регуляторном уровне. При близком столкновении со смертью очень вероятен тяжелый экзистенциальный кризис.

8. Моральная неуверенность. Жертва катастрофы может оказаться перед лицом необходимости принимать связанные с системой ценностей решения, способные изменить жизнь, –например, кого спасать, насколько рисковать, кого обвинять.

9. Поведение во время события. Каждый хотел бы выглядеть наилучшим образом в трудной ситуации, но удается это немногим. То, что человек делал или не делал во время катастрофы, может преследовать его очень долго после того, как другие раны уже затянулись.

10. Масштаб разрушений. После катастрофы переживший ее, скорее всего, будет поражен тем, что она натворила с его окружением и социальной структурой. Изменения культурных норм заставляют человека адаптироваться к ним или остаться чужаком; в последнем случае эмоциональный ущерб сочетается с социальной дезадаптацией.

Диагностические, исследовательские и профилактические аспекты психологического сопровождения обучающихся, в рамках деятельности

психологической службы КФУ им. В.И. Вернадского можно иллюстрировать примером пилотного исследования, который был запущен в текущем 2022-2023 учебном году на 1м курсе на базе общего студенческого офиса.

Эта стандартная исследовательская процедура, направленная на выявление как признаков обучающихся группы риска, так и молодежи со сформированными мотивами обучения и развитыми «мягкими навыками» социального взаимодействия, для координации их индивидуальной траектории обучения, была видоизменена в связи с вынужденной миграцией и принятием ВУЗом переселенцев из Херсонского региона РФ.

Для выявления обучающихся групп риска и групп развития мы проводили статистический анализ и сравнение показателей шкал методик, используемых для мониторинга, между обучающимися выходцами из Крыма (CR 50 чел.) и обучающимися, проходящими адаптацию в связи с миграцией (HR 50 чел.).

Психодиагностические инструменты мониторинга:

1. «Морфологический тест жизненных ценностей» (МТЖЦ) направлен на определение мотивационно-ценностной структуры личности.

Перечень жизненных ценностей включает:

1. Развитие себя, то есть познание своих индивидуальных особенностей, постоянное развитие своих способностей и других личностных характеристик.

2. Духовное удовлетворение, то есть руководство морально-нравственными принципами, преобладание духовных потребностей над материальными.

3. Креативность, то есть реализация своих творческих возможностей, стремление изменять окружающую действительность.

4. Активные социальные контакты, то есть установление благоприятных отношений в различных сферах социального взаимодействия, расширение своих межличностных связей, реализация своей социальной роли.

5. Собственный престиж, то есть завоевание своего признания в обществе путем следования определенным социальным требованиям.

6. Высокое материальное положение, то есть обращение к факторам материального благополучия как главному смыслу существования.

7. Достижение, то есть постановка и решение определенных жизненных задач как главных жизненных факторов.

8. Сохранение собственной индивидуальности, то есть преобладание собственных мнений, взглядов, убеждений над общепринятыми, защита своей неповторимости и независимости.

Терминальные ценности реализуются по-разному, в различных жизненных сферах. Под жизненной сферой понимается социальная сфера, где осуществляется деятельность человека. Значимость той или иной жизненной сферы для разных людей неодинакова.

Перечень жизненных сфер:

1. Сфера профессиональной жизни.
2. Сфера образования.
3. Сфера семейной жизни.
4. Сфера общественной активности.
5. Сфера увлечений.
6. Сфера физической активности.

2. Симптоматический опросник самочувствия (СОС). Это тест на адаптацию. Снимает информацию про:

1. Истощение психоэнергетических ресурсов (психофизическая усталость)
2.Нарушение воли
3.Эмоциональная неустойчивость
4.Вегетативная неустойчивость
5.Нарушения сна
6.Тревога и страхи

7.Дезадаптация (склонность к хим. и не хим. зависимости)

3. Шкала созависимости Б. и Дж. Уайнхолд. В случае высокого уровня зависимости индивид теряет самостоятельность, попадает под психологический контроль, порой неосознанный и нежелательный, другого человека.

4. Тест на определение эмоционального интеллекта (Эм.Ин.) Люсина Д.В. Эм.Ин. – способность понимать свои и чужие эмоции, осознавать их причину и управлять ими самостоятельно.

Результаты исследования и обсуждение. Для статистической обработки мы использовали следующие статистические методы: Т-критерий Стьюдента для сравнения двух выборок и коэффициент ранговой корреляции R-Спирмена, для выявления связей между показателями шкал в каждой выборке.

Таблица 1.1. Различия в показателях шкал двух выборок по методике МТЖЦ.

	Т-критерий независимых выборок (1 курс общая1.sta) Замечание: Переменные рассм. как независимые выборки									
Группа 1 и Группа 2	Среднее Группа Hr	Среднее Группа Cr	t-знач.	cc	p	N набл. Группа 1	N набл. Группа 2	Ст.откл. Группа 1	Ст.откл. Группа 2	F-отн. дисперс.	p дисперс.
Развит. vs. Развит.	39,26000	39,74000	-0,4270	98	0,670281	50	50	5,44288	5,79165	1,132266	0,665434
Дух.Уд. vs. Дух.Уд.	42,24000	42,18000	0,0490	98	0,961024	50	50	6,59796	5,60863	1,383903	0,258928
Креатив. vs. Креатив.	36,98000	37,02000	-0,0292	98	0,976745	50	50	6,51369	7,15853	1,207794	0,511221
Соц.конт. vs. Соц.конт.	38,74000	37,66000	0,8657	98	0,388753	50	50	6,63266	5,81557	1,300745	0,360565
С.престиж vs. С.престиж	32,76000	33,46000	-0,4688	98	0,640226	50	50	6,82899	8,05139	1,390045	0,252520
Достиж. vs. Достиж.	39,12000	38,34000	0,6710	98	0,503791	50	50	6,05633	5,55716	1,187719	0,549380
Мат.пол. vs. Мат.пол.	40,58000	40,20000	0,2630	98	0,793092	50	50	8,09659	6,23027	1,688843	0,069587
Сохр.индивид. vs. Сохр.индивид.	39,52000	39,54000	-0,0143	98	0,988606	50	50	7,03414	6,93471	1,028883	0,921020
Проф. vs. Проф.	57,28000	57,38000	-0,0607	98	0,951723	50	50	9,07574	7,30359	1,544154	0,131792
Образ. vs. Образ.	57,44000	57,74000	-0,1796	98	0,857858	50	50	8,94920	7,71114	1,346888	0,300628
Семья vs. Семья	49,76000	49,70000	0,0381	98	0,969670	50	50	9,05890	6,46577	1,962958	0,019966
Общ-во vs. Общ-во	51,28000	50,52000	0,4733	98	0,637036	50	50	7,32633	8,67377	1,401661	0,240785
Увлеч-я vs. Увлеч-я	50,86000	50,04000	0,5034	98	0,615843	50	50	8,91000	7,30099	1,489334	0,166807
Физ.акт. vs. Физ.акт.	42,58000	42,76000	-0,0728	98	0,942097	50	50	12,18076	12,53495	1,059000	0,841791

Как мы видим, ценности одинаковы для обоих групп и статистически не различаются.

Наиболее наглядно это представлено рисунком 1.

Рисунок 1 - Ценности и ценностные сферы МТЖЦ

Таблица 1.2 Различия в показателях шкал двух выборок по методике СОС

	Т-критерий независимых выборок (1 курс общая1.sta) Замечание: Переменные рассм. как независимые выборки										
Группа 1 и Группа 2	Среднее Группа Hr	Среднее Группа Cr	t-знач.	cc	p	N набл. Группа 1	N набл. Группа 2	Ст.откл. Группа 1	Ст.откл. Группа 2	F-отн. дисперс.	p дисперс.
Истощение vs. Истощение	2,320000	1,560000	2,60085	98	0,010738	50	50	1,476897	1,445048	1,044566	0,879327
Наруш.воли vs. Наруш.воли	3,660000	0,780000	13,24711	98	0,000000	50	50	1,271509	0,864020	2,165664	0,007848
Эм.неуст. vs. Эм.неуст.	2,900000	0,660000	9,37998	98	0,000000	50	50	1,343921	1,022402	1,727841	0,058397
Вегетат.н. vs. Вегетат.н.	2,320000	0,780000	5,45224	98	0,000000	50	50	1,634326	1,148024	2,026634	0,014892
Нар.сна vs. Нар.сна	2,700000	1,120000	6,34794	98	0,000000	50	50	1,460361	0,982292	2,210237	0,006392
Трев.страх vs. Трев.страх	2,600000	1,080000	5,27172	98	0,000001	50	50	1,702339	1,121952	2,302205	0,004191
Зависимости vs. Зависимости	1,480000	0,620000	4,16891	98	0,000066	50	50	1,281581	0,696639	3,384357	0,000037

Симптомы дезадаптации достоверно статистически более выражены у группы Hr.

Наиболее наглядно это представлено рисунком 2.

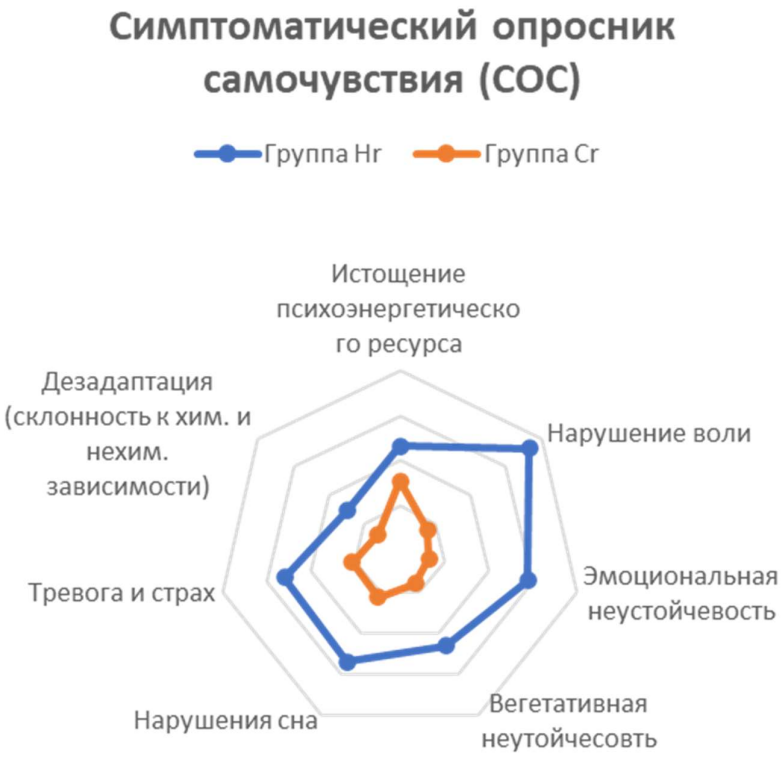


Рис.2. Симптомы дезадаптации по методике СОС.

Таблица 1.3 - Различия в показателях шкал двух выборок по методике Уровень созависимости в отношениях

	T-критерий независимых выборок (1 курс общая1.sta) Замечание: Переменные рассм. как независимые выборки										
Группа 1 и Группа 2	Среднее Группа 1	Среднее Группа 2	t-знач.	cc	p	N набл. Группа 1	N набл. Группа 2	Ст.откл. Группа 1	Ст.откл. Группа 2	F-отн. дисперс.	p дисперс.
Созависим. vs. Созависим.	46,02000	36,18000	6,229794	98	0,000000	50	50	8,648440	7,067286	1,497512	0,161090

Уровень созависимости достоверно выше для группы Hr.

Наиболее наглядно это представлено рисунком 3.

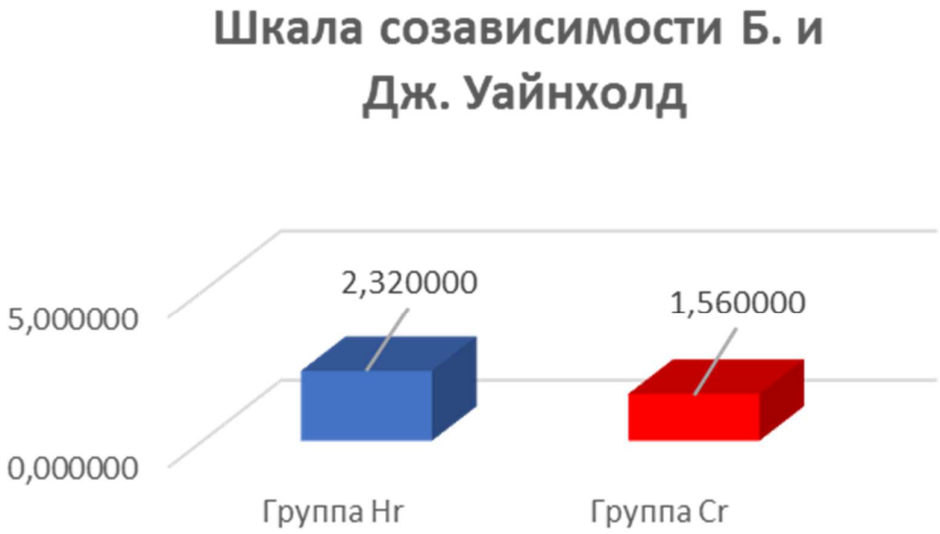


Рис.3. Различия уровня созависимости испытуемых в двух выборках.

Таблица 1.4. Различия в показателях шкал двух выборок в проявлении эмоционального интеллекта

Группа 1 и Группа 2	Т-критерий независимых выборок (1 курс общая1.sta) Замечание: Переменные рассм. как независимые выборки										
	Среднее Группа Hr	Среднее Группа Cr	t-знач.	cc	p	N набл. Группа 1	N набл. Группа 2	Ст.откл. Группа 1	Ст.откл. Группа 2	F-отн. дисперс.	p дисперс.
ЭмИнМежЛич vs. ЭмИнМежЛич	42,8400	45,3200	-1,5210	98	0,131484	50	50	7,85158	8,44294	1,15631	0,613206
ЭмИнВтурлЛич vs. ЭмИнВтурлЛич	38,7600	46,2800	-4,4806	98	0,000020	50	50	7,38879	9,28690	1,57977	0,112849
Эм.понимание vs. Эм.понимание	42,4600	46,4600	-2,6004	98	0,010750	50	50	6,99915	8,32554	1,41493	0,227974
Эм.управл. vs. Эм.управл.	40,6600	46,8200	-3,7287	98	0,000322	50	50	7,84963	8,65127	1,21468	0,498607
Общ.ЭмИн vs. Общ.ЭмИн	164,7200	184,8800	-3,4305	98	0,000883	50	50	26,04003	32,38395	1,54659	0,130405

Показатели эмоционального интеллекта по всем шкалам достоверно выше для группы Cr, достоверных различий в шкале межличностного эмоционального интеллекта не выявлено, но видна тенденция к превышению показателей. Наиболее наглядно это представлено рисунком 4.

Рис.4 - Различия эмоционального интеллекта испытуемых в двух выборках

Таким образом, при комплексном мониторинге мы можем выделить обучающихся группы риска, если присутствуют высокие показатели по шкалам:

1. Нарушения воли (СОС), 2. Дезадаптация (СОС), 3. Созависимость (Уайнхолд), в сочетании с низкими показателями 4. Социального интеллекта, особенно по шкалам Понимание эмоций и Управление эмоциями.

2. Терминальные ценности и ценностные сферы жизни для обучающихся, принадлежащих к одной лингво-культурной общности ожидаемо оказались одинаковы.

При помощи ранговой корреляции Спирмена в процессе статистической обработки промежуточных результатов мониторинга были обнаружены корреляционные связи между показателями психодиагностических инструментов в группе обучающихся из Херсонской области.

Таблица 1.5 - Корреляционные связи между показателями шкал в выборке обучающихся

	Ранговые корреляции Спирмена (1 курс общая1.sta) ПД попарно удалены Отмеченные корреляции значимы на уровне p < .05000			
Пара перем.	Число набл.	Спирмена R	t(N-2)	p-уров.
ЭмИнМежЛич & ЭмИнВтурлЛич	50	0,432873	3,32688	0,001691
ЭмИнМежЛич & Эм.понимание	50	0,800771	9,26240	0,000000
ЭмИнМежЛич & Эм.управл.	50	0,741560	7,65805	0,000000
ЭмИнМежЛич & Общ.ЭмИн	50	0,851890	11,26949	0,000000
ЭмИнВтурлЛич & Наруш.воли	50	-0,303124	-2,20379	0,032369
ЭмИнВтурлЛич & Эм.неуст.	50	-0,471191	-3,70112	0,000553
ЭмИнВтурлЛич & Трев.страх	50	-0,300301	-2,18123	0,034097
ЭмИнВтурлЛич & Зависимости	50	-0,282681	-2,04175	0,046693
ЭмИнВтурлЛич & Созависим.	50	-0,443620	-3,42941	0,001252
ЭмИнВтурлЛич & Эм.понимание	50	0,676210	6,35926	0,000000
ЭмИнВтурлЛич & Эм.управл.	50	0,740629	7,63673	0,000000
ЭмИнВтурлЛич & Общ.ЭмИн	50	0,809517	9,55294	0,000000
Эм.понимание & Общ.ЭмИн	50	0,883265	13,05133	0,000000
Эм.управл. & Эм.неуст.	50	-0,294240	-2,13298	0,038068
Эм.управл. & Трев.страх	50	-0,375981	-2,81114	0,007127
Эм.управл. & Созависим.	50	-0,309542	-2,25534	0,028709
Эм.управл. & Эм.понимание	50	0,603925	5,24956	0,000003
Эм.управл. & Общ.ЭмИн	50	0,873636	12,43932	0,000000
Общ.ЭмИн & Эм.неуст.	50	-0,291171	-2,10866	0,040218
Общ.ЭмИн & Трев.страх	50	-0,296642	-2,15206	0,036451

Как мы видим, нарушение воли, эмоциональная неустойчивость, страх и тревога, зависимости, созависимость обратно корреляционно связаны с показателями внутриличностного эмоционального интеллекта, как способности дифференцировать свои эмоции, распознавать и осознавать их, а также со способностью волевого управления собственным эмоциональным состоянием, а внутриличностный эмоциональный интеллект прямо связан с межличностным как способностью к пониманию эмоционального состояния другого, эмпатии.

Выводы:

Качественный анализ связей позволяет сделать вывод, что развитие составляющих частей эмоционального интеллекта, а также задействование обучающихся в образовательном процессе, научном поиске, общественной активности, спортивной активности и трудовой волонтерской активности позволяют прогнозировать снижение признаков дезадаптации, а также являются профилактикой негативных явлений.

Также, необходима и проводится групповая тренинговая и индивидуальная консультативная работа для преодоления тревоги, страха, эмоциональной неустойчивости посредством включение обучающихся с ТЖС в межличностное взаимодействие.

Список используемых источников:

1. Беличева, С.А. Социально - педагогические методики оценки социального развития дезадаптированных подростков // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы: 2010, №1. С. 10-16.

2. Веттенберг, Е. В. Социально-психологические факторы адаптации к социальным и культурным изменениям: Дис. ... канд. псих, наук [Текст] / Е. В. Веттенберг. - Спб.: 1994. - 190 с.

3. Гиль, С.С. Человек в трудной жизненной ситуации: Материалы I и II научно-практических конференций 24 декабря 2003 г. и 8 декабря 2004 /Под ред. Е.А. Петровой – М.: Издательство РГСУ, 2004. - с.31-44.

4. Кочетков Я.А., Соколова Е.Т. Объектные отношения у пациентов с паническим расстройством // Социальная и клиническая психиатрия. 2006. N 2. С. 10-14.

5. Маричева, А.В. Психосемиотические предпосылки психологической устойчивости к скрытому деструктивному влиянию инфосреды в контексте проблемы информационной безопасности личности / А.В. Маричева // Гуманитарно-педагогическое образование. - 2018. - Т. 4. - № 4. - С. 32-38.

6. Мардахаев, Л.В. Социально-педагогическое сопровождение и поддержка человека в жизненной ситуации [Текст] // Педагогическое образование и наука. – 2010. - № 6. - С. 4-11.

7. Осухова, Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учеб. для вузов. [Текст] / Н.Г. Осухова. – 2-е изд.-М.: «Издательский центр «Академия», 2007.-288с.

8. Ротенберг, В. С. Адаптационная функция студента: Причины и проявления её нарушения. [Текст] / В. С.Роттенберг. - М.: Наука, 1982. - 176 с.

9. Розум, С. И. Психология социализации и социальной адаптации человека. [Текст] / С. И. Розум. - Спб: Речь, 2006. - 363 с.

10.Markova, V. A. Depression: the main factors of formation / V. A. Markova, A. V. Grishina // Recent Achievements and Prospects of Innovations and Technologies : материалы VII Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых учёных, Севастополь, 18 апреля 2018 года / Под редакцией Т. Г. Клепиковой, А.Г. Михайловой. – Севастополь: ФГБОУ ВО «Керченский государственный морской технологический университет» ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Севастопольский государственный университет", 2018. – P. 602-605. – EDN UVTYEY.

Психология и педагогика в Крыму: пути развития. Спецвыпуск. [Электронный ресурс]. – 2023. – № 2 – 304 с.
– Режим доступа – Url: https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2023/no2-2023

УДК 304.9

Ананьева Елена Павловна,
профессор кафедры общей психологии
Севастопольского экономико – гуманитарного института (филиал)
ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского»,
доктор философский наук, доцент

МЕДИАЦИЯ КАК КОММУНИКАТИВНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ

Ананьева Е.П. Исследуется феномен медиации в качестве технологии, применяемой для разрешения глобальных вызовов устойчивого развития. Медиация представляется технологией функционирования всех компонентов коммуникативного процесса, что ведет к урегулированию ситуаций затрудненной коммуникации.

Ключевые слова: глобальное развитие, коммуникативная технология, медиация, медиативные технологии, социальный конфликт, устойчивое развитие.

Ananeva E.P. The phenomenon of mediation as a technology used to solve global challenges of sustainable development is investigated. Mediation is represented by the technology of functioning of all components of the communicative process, which leads to the settlement of difficult communication.

Keywords: global development, communication technology, mediation, mediation technologies, social conflict, sustainable development.

Анализ последних исследований и публикаций. В настоящее время в России и мире существует потребность в доступных и эффективных механизмах урегулирования споров, которые способствуют снижению уровня конфликтности в обществе, укреплению социальных и деловых связей,

становлению партнерских отношений и повышению качества коммуникации за счет оптимизации социальной нагрузки.

В научной литературе активно исследуются вопросы применения медиации в юридической психологии: адвокатуре, судебной практике. Изучаются факторы, препятствующие проведению процедуры медиации. (Зайченко А.С., Калинина Э.П., Коблева М.М., Куделина А.С., Малахова А.Л. и др.).

Активно анализируются вопросы применения процедуры медиации в этнической и кросс-культурной психологии: при разрешении межэтнических и межконфессиональных конфликтов, изучаются факторы, препятствующие проведению процедуры медиации в межнациональной среде, исследуется роль миграции в возникновении межнациональных конфликтов, адаптация и интеграция мигрантов как оно из направлений развития медиации в современных условиях (Казарян К.В. Романова М.Е. Саргсян И.В. и др.). Отдельно исследуется процедура медиации в общеобразовательных учреждениях (Зотьев А.Е. и др.).

Выделение нерешенной проблемы. Тем не менее, вопросы медиации недостаточно увязываются с общими проблемами развития социокультурного пространства в целом. А ведь экологические проблемы, глобальное изменение климата, социальное и гендерное неравенство – только часть системных кризисов, с обострением которых столкнулись страны, корпорации и люди в начале XXI века. Глобальное развитие экономики, нацеленное только на максимизацию прибыли и минимизацию издержек и не имеющее других фундаментальных основ, привело к серьезной деградации природной, социальной и даже духовной среды мира в целом. Это столкновение привело к пересмотру глобального взгляда на мир и осознанию особенной важности разрешения глобальных вызовов, порожденных тем процессом, который был определен как устойчивое развитие. Проблемы конфликтности,

спровоцированные устойчивым развитием, неминуемо требуют решения, и технология медиации может оказаться здесь одной из решающих возможностей преобразования действительности.

Цель исследования. Научные поиски эффективных технологий диагностики и проектирования коммуникативных процессов привели к возникновению феномена медиации. Теория и практика медиации оказалась необходимой при урегулировании процессов современной социальной конфликтности. В связи с возрастающим интересом к медиации как со стороны общественности, так и со стороны научного сообщества, возникает необходимость более детального осмысления этой передовой коммуникативной технологии и ее факторного влияния на процессы устойчивого развития.

Изложение основного материала. Феномен устойчивого развития обсуждается на международном уровне под эгидой ООН уже более 40 лет, и в последние годы стало особенно актуальным для бизнеса и государственного управления. Обратной стороной устойчивого развития стало повышение социальной конфликтности, когда изменяются условия и обстоятельства развития социальных конфликтов в современном обществе, которое постоянно претерпевает трансформации в результате ежедневной активности, межличностного и межгруппового взаимодействия. Это состояние особенно остро ощущается в нестабильных условиях современного этапа глобализации, в результате чего большое значение приобретает создание теории и методологии разрешения социальных конфликтов, а также тех общественных изменений, к которым они приводят.

Мысли об ограниченности природных ресурсов и необходимости сдерживать бесконтрольный рост потребления были высказаны еще в древности. Но само понятие устойчивого развития связывают с английским экономистом Т. Р. Мальтусом, который предложил гипотезу о несоответствии

роста населения, производства продуктов питания и наличия ресурсов, что в долгосрочном периоде приводит к бедствиям: голоду, войнам и революциям.

Особо бурный всплеск идей об ограниченности природных ресурсов и важности осознанного производства и потребления произошел в конце XX века. В 1972 году международная общественная организация «Римский клуб» выпустила доклад «Пределы роста» – результаты математического моделирования исчерпания природных ресурсов вследствие роста населения [1, с. 47–50].

В том же 1972 году была создана Программа Организации Объединенных Наций (ООН) по окружающей среде, положившая начало обсуждению экологических проблем на глобальном уровне.

Текущее понимание устойчивого развития утвердили в 1983 году, когда ООН созвала Всемирную комиссию по окружающей среде и развитию, названную позже комиссией Брундтланд. В настоящее время устойчивое развитие – комплекс мер, нацеленных на удовлетворение текущих потребностей человека при сохранении окружающей среды и ресурсов, то есть без ущерба для возможности будущих поколений удовлетворять свои собственные потребности.

Устойчивое развитие возможно при равновесии трех основных составляющих: экономический рост, социальная ответственность и экологический баланс. Программный документ ООН «Повестка дня в области устойчивого развития» от 2015 года выделяет 17 целей устойчивого развития. Предполагается, что их достижение в целом позволит повысить качество жизни нынешних и будущих поколений [1, с. 47–50].

Существенный вклад в устойчивое развитие внесли медиа и всеобщая открытость. Осознанность людей во всем мире привела к тому, что устойчивое развитие стало частью жизни не только для стран и организаций, но и отдельных личностей.

При всем этом стремление обеспечить глобальное устойчивое развитие породило разъединяющие тенденции, которые ярко определяют нынешний этап развития общества. Конструктивное влияние на указанные тенденции потребовало значительных усилий, в том числе и интеллектуальных, что нашло свое отражение в научных поисках эффективных технологий диагностики и проектирования коммуникативных процессов.

Так определилось явление медиации в его современном понимании – способа разрешения споров и урегулирования конфликтных ситуаций. Важно, что медиация в данных условиях приобретает вид и функции коммуникативной технологии в несколько трансформированном виде. В результате возникла идея применения медиативных технологий в разнообразных практиках современного мира, основной проблемой которого все является обеспечение состояния устойчивого развития.

Медиация как собственно коммуникативная технология представляется научно обоснованной системой функционирования всех компонентов коммуникативного процесса, запрограммированная в пространственном и временном измерениях и ведущая к ожидаемому результату. В зависимости от уровня реализации в коммуникативном пространстве можно выделить следующие виды медиативных технологий:

метатехнологии – совокупность методов, или такие системы деятельности, которые охватывают общие, целостные процессы на глобальном уровне их реализации;

макротехнологии – методы или процедуры целенаправленного взаимодействия социальных субъектов, реализуемых внутри отдельной отрасли;

мезотехнологии – средства организации преобразовательной коммуникативной деятельности по отдельным частям (модулям) целостного процесса с целью решения локальных задач;

микротехнологии – способы и методы, раскрывающие сущностную характеристику деятельности личности и реализующиеся в процессе решения специфических оперативных задач на индивидуальном уровне межсубъектного взаимодействия [2, с. 12–32].

Медиация дает возможность рассматривать особенности развертывания и урегулирования прежде всего социального конфликта в рамках коммуникативно-технологического подхода, раскрывающего неразрывную связь между психическими процессами и общением, а также определяет необходимость технологизации интерактивного процесса и применения коммуникативных технологий в ситуации усложненного межсубъектного взаимодействия.

Поскольку действия оппонентов в конфликтной ситуации взаимно влияют друг на друга, то в любом случае они обязательно приобретают характер взаимодействия. Конфликтное поведение личности как особый тип активности, вполне естественно, характеризуется своими, присущими только ему, принципами, стратегиями (способами), тактиками (приемами) и подвергается, следовательно, коммуникативно-технологическому урегулированию. В таком смысле и рождается коммуникативная технология – способ реализации субъектами процесса коммуникативной деятельности, осуществляемого путем распределения его на ряд конкретных взаимосвязанных процедур и операций, требующих однозначного, обязательного выполнения и обеспечивающих достижение поставленных целей на высоком уровне эффективности [2, с. 12–32].

Медиация, представляемая как коммуникативная технология, является элементом человеческой цивилизации. Она имеет эволюционную природу, связывается с потребностью в быстром, масштабном «тиражировании» новых видов деятельности. Технологическое построение медиации происходит благодаря разделению деятельности на отдельные процедуры при условии

глубокого понимания специфики функционирования той сферы, в которой и развертывается практика. Следовательно, технологически медиация является элементом культуры и появляется в социокультурной среде эволюционным путем либо же формируется по ее законам как искусственное образование [3, с. 213–133].

Феномен медиации в качестве коммуникативной технологии с наибольшей вероятностью представляет собой:

совокупность методов, средств организации деятельности субъектов, цель которых – целенаправленное влияние на социально-психологические процессы и системы;

организацию целенаправленного взаимодействия социальных субъектов с целью осуществление общественных преобразований;

отрасль знания, рассматривающая вопросы создания, распространения методов и процедур преобразовательной деятельности личности;

сущностную характеристику деятельности личности относительно целенаправленной трансформации социальных субъектов.

В системе разрешения социальных конфликтов при устойчивом развитии медиация выступает как коммуникативная технология, аккумулирующая в себе данные психологических, социальных, управленческих и естественных наук, и имеет особую направленность, что включает в себя:

разработку и применение методов, средств (инструментария) для обеспечения эффективности регуляционного коммуникативного процесса;

оптимизацию процесса межсубъектной коммуникации или способа разрешение социального конфликта;

изучение закономерностей конструирования оптимальных систем коммуникации [4, с. 31–56].

Выводы. Медиативная технология – это эффективный способ осуществления человеком деятельности для достижения общественно

значимых целей путем рационального распределения на процедуры и операции с последующей их координацией и синхронизацией.

Подобная технология может существовать в двух формах: как программа, которая проводит направленность и содержание деятельности, имеет в своем составе процедуры и операции (способы деятельности), и как сама деятельность, происходящая в соответствии с этой программой.

Декларируемые цели устойчивого развития увеличивают социальную, экономическую и экологическую ответственность человечества. При этом приверженность принципам устойчивого развития, вследствие обострения социальной конфликтности, органически требует внедрения медиативных технологий в процессы затрудненной коммуникации. Это ведет к большей осознанности выбора, делает сообщество более лояльным, а, следовательно, является необходимым фактором устойчивого развития, без чего устойчивое развитие становится затрудненным, а сама идея – выхолощенной.

Список использованных источников:

1. Белоусов К. Ю. Современный этап эволюции концепции устойчивого развития и формирование парадигмы корпоративной устойчивости / К. Ю. Белоусов // Проблемы современной экономики – СПб., 2013, N1 (45). – С. 47–50.
2. Кейнер С. Руководство фасилитатора: как привести группу к принятию совместного решения / С. Кейнер. – М. : Изд-во Д. Лазарева, 2013. – 344 с.
3. Плющ А. Н. Социально-психологические механизмы информационного влияния : монография / А. Н. Плющ. – Нежин : Аспект-Полиграф, 2017. – 240 с.
4. Штроо В. А. Методологические аспекты проектирования фасилитационной сессии / В. А. Штроо // Журнал практического психолога. 2017. № 2. – С. 31–56.

Психология и педагогика в Крыму: пути развития. Спецвыпуск. [Электронный ресурс]. – 2023. – № 2 – 304 с.
– Режим доступа – Url: https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2023/no2-2023

УДК 159.99

Кирейчев А.В., к.психол.н.,
доцент кафедры общей психологии
СЭГИ (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ им. В. И. Вернадского»,
г.Севастополь
Кирейчева Е.В., к.психол.н.,
заведующий кафедрой общей психологии
СЭГИ (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ им. В. И. Вернадского»,
г.Севастополь

КОНТЕНТ-АНАЛИЗ СТАТЕЙ ПО ПРОБЛЕМЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В КРИЗИСНЫХ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

Кирейчев А.В., Кирейчева Е.В. В статье проведен контент-анализ статей по проблеме психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях (за 2020-2023 г.) систематизированы современные статьи, определено направление дальнейших исследований.

Ключевые слова. Контент-анализ, кризисные ситуации, чрезвычайные ситуации, психологическая помощь.

Kireichev A.V., Kireicheva E.V. The article contains a content analysis of articles on the problem of psychological assistance in crisis and emergency situations (for 2020-2023), modern articles are systematized, the direction of further research is determined.

Keywords. Content analysis, crisis situations, emergencies, psychological assistance.

Постановка проблемы. Кризисные и чрезвычайные ситуации современности: природные и техногенные катастрофы, военные конфликты

сопровождаются необходимостью оказания психологической помощи населению пострадавших регионов. Подходы и методы оказания психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях представлены широким кругом научных работ. Для анализа, систематизации современных исследований по данной проблеме считаем необходимым проведения контент-анализа статей за 2020-2023 года. Контент-анализ определяется как метод качественно-количественного анализа содержания текстовых и графических документов с целью выявления или измерения различных фактов и тенденций, отраженных в этих документах [1].

Анализ последних исследований и публикаций. Контент-анализ как метод качественного и количественного анализа документов применятся в различных областях. Рассматриваются методология, исторические корни контент анализа (Таршис Е.Я., Ульяненко А.Э., Беловодский В.Н., Киселева О.В., Олешкова А.М. Сороченко В.В., Сироткина Г.П.), возможности контент-анализа в образовании (Новосельская С.Р. Ершова Е.С. Ермакова Ю.Д., Ольшанникова Н.А. Михальчи Е.В.), контент-анализ социомедийного пространства (Петрова Е.А., Левковская Н.А. Декич Э. Погорелов Д.Н.). Проводится контент-анализ социальных сетей Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, оценивается имидж ведомства, создаваемый в социальных сетях (Дэко П.А.), анализ результатов эмпирического исследования процесса наставничества в системе адаптации молодых специалистов МЧС России с применением методов контент анализа (Сушанский А.С., Каменная И.С.)

В сфере психологии контент-анализ представлен статьями по психологии агрессивности, девиантного поведения (Новоселова О.С, Малахаева С.К., Потапов Р.С.), по различным аспектам психологии родительства и семьи (Кибальченко И.А., Эксакусто Т.В. Карцева Л.В.

Элякова Р.С., Неустроева Е.А.), контент-анализ публикаций по клинической психологии (Урываев В.А., Деларю В.В., Навроцкая Ю.С., Кожевников Л.Л., Шутова О.И.); контент-анализ понятий экстремальная, кризисная, чрезвычайная ситуации (Емельянова Е.Н.).

Таким образом, контент-анализ как метод исследования широко представлен в социологии, политике, образовании. Недостаточным на наш взгляд, является применение контент-анализа в психологии, в частности, в психологии кризисных и чрезвычайных ситуаций.

Цель статьи – провести контент-анализ статей по проблеме психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях, систематизировать современные статьи, определить направление дальнейших исследований.

Изложение основного материала. Рассмотрим некоторые сферы исследований по проблеме кризисных и чрезвычайных ситуаций за последние годы. По запросу в РИНЦ (Российский Информационный Научный Центр, https://www.elibrary.ru/project_risc.asp) на тему «Кризисные и чрезвычайные ситуации» было выдано 8335 источников (за 2020-2023 годы).

Контент-анализ профессиональных сфер деятельности (социологии, образования, политики, психологии), в рамках которых изучаются различные аспекты кризисных и чрезвычайных ситуаций, позволил дать картину, представленную в таблице 1.

Таблица 1 — Тематика научных работ по проблеме кризисных и чрезвычайных ситуаций в последние годы (контент-анализ статей в РИНЦ)

№	Общая тематика статей по кризисным и чрезвычайным ситуаций в разных научных областях	количество работ по теме	(%)
1	Кризисные и чрезвычайные ситуации в исследованиях по социологии	2242	26,9
2	Проблема кризисных и чрезвычайных ситуаций в организации и управлении	1701	20,41
3	Исследования кризисных и чрезвычайных ситуаций в политике, политических науках	1813	21,75
4	Теоретические и практические проблемы психологии кризисных и чрезвычайных ситуаций	2579	30,94
Сумма всех работ		8335	100

По данным таблицы видно, что проблема кризисных и чрезвычайных ситуациях актуально и представлена в статьях разных областей. В меньшей степени данная проблема представлена исследованиями в организации, управлении – 20,41% и политике, политических науках – 21,75%. В большей степени, проблема изучена в психологии – 30,94% и социологии 26,9%.

В результате качественного анализа статей выявлено, что в сфере организации и управлении раскрываются аспекты принятия управленческих решений в чрезвычайной ситуации, минимизации рисков для предприятия в условиях чрезвычайной ситуации, обобщаются методы совершенствования системы подготовки населения в области гражданской обороны и защиты в чрезвычайных ситуациях.

Кризисные ситуации в организации и управлении представлены исследованиями причин их возникновения, анализом управления рисками кризисных ситуаций в социально-экономических системах, обобщением методов прогнозирования кризисных ситуаций на предприятии, исследованиями стресс-менеджмента как способа преодоления негативных последствий профессионально стресса в кризисной ситуации.

Чрезвычайные ситуации в исследованиях по социологии рассматривают как факторы социального и этнического риска. В социологических исследованиях анализируют социально-демографический портрет, ценности, сложности волонтеров, работающих в условиях чрезвычайной ситуации. Часть социологических работ посвящена специфике социально-трудовых конфликтов в условиях чрезвычайных ситуаций; анализу проблем социальной поддержки пострадавших при чрезвычайных ситуациях; анализу форм и методов освещения чрезвычайных ситуаций в СМИ.

Научные работы по кризисным ситуациям в социологии обобщают результаты исследований доверия населения к официальным источникам информации в кризисных ситуациях, анализируют проблемы манипулирования населением и социальной ответственности СМИ при освещении кризисных ситуаций. Значительная часть исследований носит прикладной характер, в них обобщаются методы социальной работы с семьями и детьми в кризисных ситуациях.

Большинство исследований чрезвычайных ситуаций в политике и в политических науках направлено на алгоритмизацию и моделирование управленческих решений в чрезвычайных ситуациях; анализ проблем реализации государственных программ в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций; статистику чрезвычайных ситуаций в России.

Исследования кризисных ситуаций в политике и политических науках в целом направлены на анализ: актуальных проблем защиты прав человека в условиях международных кризисных ситуаций; кризисных ситуаций в экономике, имиджа политиков и доверия населения в кризисных ситуациях; опыта стабилизации кризисных ситуаций в разных странах, влияния кризисных ситуаций на определенные промышленные области.

Теоретические и практические проблемы психологии чрезвычайных ситуаций, подробно будут рассмотрены ниже (таблица 2), но обозначим общие направления: особенности организации экстренной психологической помощи, психологическое обеспечение населения в чрезвычайной ситуации; психология поведения людей (аффективные реакции, управление стрессом, адаптация личности и т.п.); психологические аспекты деятельности волонтеров, сотрудников МЧС, психологов; теоретические аспекты психологии чрезвычайных ситуаций.

Исследования психологических аспектов кризисных ситуаций (подробно в таблице 2) направлены на: возрастные, гендерные, семейные, организационные, общепсихологические проблемы кризисных ситуаций; анализ кризисных ситуаций, с которыми сталкиваются специалисты помогающих профессий, психологическая помощь в кризисных ситуациях.

Следует отметить, что проблема кризисных и чрезвычайных ситуаций часто рассматривается в рамках комплексных, междисциплинарных исследований. Если в ходе запроса в РИНЦ не ограничивать тематику, выбором одной из профессиональный сфер деятельности, что на темы «Кризисные ситуации» и «Чрезвычайные ситуации» будет выдано 12577 источников (за 2020-2023 годы). Это еще раз подтверждает актуальность проблемы в современном мире и стремление исследователей к комплексному, системному изучению кризисных и чрезвычайных ситуаций.

Рассмотрим обобщенные результаты контент-анализа теоретических и практических проблем психологии кризисных и чрезвычайных ситуаций. Наглядно данные представлены в виде таблицы 2.

Таблица 2 - Теоретические и практические проблемы психологии кризисных и чрезвычайных ситуаций

№	Обобщенная проблематика статей по психологии кризисных и чрезвычайных ситуаций	количество работ	(%)

1.	Психологический анализ поведения человека в условиях кризисной и чрезвычайной ситуации. Теоретические вопросы психологии кризисных и чрезвычайных ситуаций.	921	35,7
2	Особенности и методы оказания психологической помощи в кризисной и чрезвычайной ситуации	530	20,6
3	Диагностика и коррекция психических, функциональных состояний лиц, участвующих в ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций	450	17,5
4	Психолого-педагогические аспекты подготовки сотрудников МЧС к чрезвычайным ситуациям	350	13,6
5	Готовность психологов к оказанию психологической помощи пострадавшим в чрезвычайной ситуации	225	8,7
6	Профилактика чрезвычайных ситуаций в образовательном процессе и на производстве	103	3,9
Сумма всех работ		2579	100

Рассмотрим представленность работ в иерархическом порядке. На первом месте, теоретические вопросы психологии кризисных и чрезвычайных ситуаций, психологический анализ поведения человека - 35,7% научных статей. На основе теоретического анализа и эмпирического исследования, авторы рассматривают психологические особенности поведения человека в чрезвычайных ситуациях разного характера. Например, психологические проблемы человека, связанные с чрезвычайными ситуациями природного характера обобщены в статье Шиловой Е.С., Веремейчик Л.А. [2].

Значительное количество исследований посвящено вопросам личностным особенностям, помогающим преодолеть чрезвычайные ситуации и последствиям ЧС для личности: жизнестойкости, стрессоустойчивости, характерологическим проявлениям и пр. В статье «Чрезвычайная ситуация как причина внутриличностных конфликтов вынужденных переселенцев» Анастосова А.А. рассматривает проблему внутриличностных конфликтов

вынужденных переселенцев в чрезвычайной ситуации, обобщает методы психологической помощи вынужденным переселенцам [3].

В психологии кризисных ситуаций научные работы направлены на выявление гендерных, возрастных, эмоциональных, поведенческих особенностей личности. Например, Егорова Т.Е., Сорокоумова Г.В. рассматривают Психологическую культуру как условие сохранности эмоционального благополучия личности в период кризисных ситуаций [4].

Широкий круг работ посвящен теоретическим вопросам психологии чрезвычайных ситуаций (Османова М.А., Сарипбекова А.Т. [5], Екимова В.И. [6]). В научной статье Польшакова И.Н., Алпатова О.С. представлены основные теоретические подходы к изучению понятия совпадающего поведение сотрудников МЧС [7].

20,6% научных статей рассматривают особенности и методы оказания психологической помощи. Отдельная группа в этой категории - оказание экстренной психологической помощи (Шойгу Ю.С., Тимофеева Л.Н., Толубаева Н.В., Варфоломеева Е.И., Соколова А.А., Курилова Е.В., Кармилова М.Е., Кириченко Е.В., Маренчук Ю.А., Степанова С.Г., Герасимов Н.Н. и др.) [8, 9]. В ряде статей рассматривается опыт практической работы специалистов психологической службы МЧС при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. Так Шойгу Ю.С., Тимофеева Л.Н., Толубаева Н.В. анализируют работу специалистов психологической службы МЧС России при ликвидации последствий шести крупномасштабных чрезвычайных ситуаций, произошедших в период с 2009 по 2019 г. на территории Российской Федерации. В статье рассматриваются технологии организации работы по оказанию экстренной психологической помощи пострадавшим [10].

Оказание психологической помощи в условиях пандемии COVID-19, пострадавшим в ДТП, в военных конфликтах. Так Максименко Е.Г. в своей статье делится опытом психологической работы в Донбассе, анализирует

основные проблемы семьи и молодежи, рассматривает методы их решения. Максименко Е.Г. отмечает эффективность применения Международного стандарта психического здоровья и психосоциальной помощи в работе с кризисными состояниями личности и особенностями индивидуального реагирования на травмирующие события в Донецке в 2014–2021 гг. Согласно автору, психоаналитическая психотерапия способствует восстановлению психического здоровья лиц с ПТСР [11, С. 27-36].

В современных научных статьях рассмотрены вопросы оказания психологической помощи разных возрастным группам: дошкольникам, школьникам, студентам, пожилым людям. Семенова Н.В., Федорова М.Д., Вяльцин А.С., Вяльцин С.В. анализируют возможности методики песочной анимации как способа коррекции психического здоровья детей дошкольного возраста в результате различных стрессовых и чрезвычайных ситуаций [12]. Филиппова В.А., Супильников А.А. раскрывают особенности оказания экстренной психологической помощи пожилым людям, попавшим в чрезвычайную ситуацию [13].

Проблемы диагностики, коррекция психических, функциональных состояний лиц, участвующих в ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций (17,5%): эмоциональное выгорание, стрессоустойчивость, анализ профессионально важных качеств, анализ профессиональных деформаций, психологическая готовность специалистов МЧС России к оказанию помощи пострадавшим. В статьях рассматривают эффективность методов психологической помощи сотрудникам МЧС России. Например, результаты апробации краткосрочной программы реабилитации специалистов ГПС МЧС России. Пирогова Л.В., Корзунин В.А. на основании исследований, проведенных на базе Северо-западного филиала «Центр экстренной психологической помощи МЧС России», показывают эффективность методов и средств краткосрочной реабилитации, которые

могут стать элементом единого стандарта реабилитации с использованием отечественных методик и аппаратов [14].

Психолого-педагогические аспекты подготовки сотрудников МЧС к чрезвычайным ситуациям, представлены статьями (13,6% статей), в целом о психологической подготовки сотрудников МЧС (например, Белов Н.О., Киреева И.Ю.), а также статьями, в которых проводится оценка уровня развития отдельных профессионально значимых психологических качеств будущих специалистов экстремальных профессий (Гермацкая Е.И.) условий формирования стрессоустойчивости (Тропникова Н.П., Епанчинцева Ю.С.), оценка и форирование эмоционально-волевых аспектов личности будущих специалистов (Стрельцов О.В., Бобринев Е.В., Шавырина Т.А., Маторина О.С., Маштаков В.А., Акиндинова И.А., Котоменкова К.Е.). Так в исследовании Стрельцов О.В., Бобринев Е.В., Шавырина Т.А., Маторина О.С., Маштаков В.А. приводят данные сравнительного анализа волевой регуляции у курсантов разных курсов и выявления ее особенностей, учет которых при организации учебного процесса мог бы способствовать повышению уровня профессиональной подготовленности будущих сотрудников МЧС России [15].

Готовность психологов к оказанию психологической помощи пострадавшим в чрезвычайной ситуации - 8,7 % статьей. Исследователи анализируют проблемы и опыт, систему профессиональной подготовки психологов МЧС России, личностные ориентиры подготовки психологов МЧС (Булат Р.Е., Байчорова Х.С., Строцкая Е.Е., Шойгу Ю.С., Хрипунова С.В., Забазнова Н.И.). Например, в статье Ю.С. Шойгу приведены многолетние результаты разработки целостной системы подготовки психологов МЧС России, направленной на повышение и поддержание эффективности [16].

3,9% статей посвящено профилактике кризисных и чрезвычайных ситуаций в образовательном процессе и на производстве. В данной категории представлено огромное количество работ по охране труда, формированию готовности обучающихся или сотрудников к действиям в чрезвычайной ситуации. В меньшей степени рассмотрены проблемы психологической безопасности и комфортность среды в образовательном процессе и на производстве.

В частности, Кригер Е.Э., Трошина Е. разработали практические рекомендации по профилактике суицидальных рисков и предупреждения чрезвычайных ситуаций в общеобразовательных школах. Представленные рекомендации созданы на основе эмпирического исследования, в котором были установлены корреляционные связи между автономностью личности подростка и аутоагрессией, как основному фактору, предопределяющему возникновение суицидального поведения в [17].

Выводы. С помощью представленной категоризации можно выделить следующие тенденции:

— проблема кризисных и чрезвычайных ситуаций часто рассматривается в рамках комплексных, междисциплинарных исследований, что подтверждает актуальность проблемы в современном мире и стремление исследователей к комплексному, системному изучению кризисных и чрезвычайных ситуаций.

— в психологии чаще всего встречаются работы, изучающие теоретические аспекты кризисных и чрезвычайных ситуаций; коррекционно-профилактическая направленность изученных работ представлена в меньшей степени.

— остается актуальной проблема систематизации методов оказания психологической помощи в кризисных, чрезвычайных ситуациях: необходимо разрабатывать и апробировать методы оказания психологической помощи в

зависимости от типа, последствий кризисных и чрезвычайных ситуаций, с учетом возрастных и личностных особенностей пострадавших.

Список используемых источников:

1. Методы психологического исследования / сост. З.А. Киреева. Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2014, с. 186.
2. Психологические проблемы человека, связанные с чрезвычайными ситуациями природного характера. Шилова Е.С., Веремейчик Л.А. В сборнике: Обеспечение безопасности жизнедеятельности на современном этапе развития общества. Материалы республиканской студенческой научно-практической конференции. Редколлегия: В.Н. Босак (гл. редактор) [и др.]. Горки, 2022. С. 116-118.
3. Чрезвычайная ситуация как причина внутриличностных конфликтов вынужденных переселенцев. Анастасова А.А. В сборнике: Лучшая научно-инновационная работа 2020. Сборник статей II Международного научно-исследовательского конкурса. 2020. С. 155-160.
4. Психологическая культура как условие сохранности эмоционального благополучия личности в период кризисных ситуаций. Егорова Т.Е., Сорокоумова Г.В. В сборнике: Ярославская психологическая школа: актуальные проблемы практической психологии. Материалы Всероссийского научно-практического форума. Под редакцией А.В. Карпова. 2020. С. 136-140.
5. Психология кризисных состояний Османова М.А., Сарипбекова А.Т. Вестник науки Южного Казахстана. 2022. № 1 (17). С. 217-221.
6. Кризисная психология как зеркало социальных кризисов. Екимова В.И. В сборнике: Актуальные проблемы кризисной психологии. Материалы II Международной научно-практической конференции. Минск, 2021. С. 68-74.
7. К вопросу теоретического анализа совладающего поведения у сотрудников МЧС. Польшакова И.Н., Алпатова О.С. В сборнике: Психологическое здоровье личности: теория и практика. Сборник научных трудов по материалам VIII Международной научно-практической конференции. Отв. редакцией И.В. Белашева. Ставрополь, 2022. С. 319-321.
8. Экстренная психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях. Кириченко Е.В., Маренчук Ю.А., Степанова С.Г., Герасимов Н.Н. В сборнике: Мировая наука 2020. Проблемы и перспективы. Материалы II международной научно-практической конференции. Саратов, 2020. С. 55-58.
9. Особенности оказания экстренной психологической помощи при переживании утраты в чрезвычайных ситуациях. Шойгу Ю.С., Тимофеева Л.Н., Толубаева Н.В., Варфоломеева Е.И., Соколова А.А., Курилова Е.В., Кармилова М.Е. Национальный психологический журнал. 2021. № 1 (41). С.

115-126.
10. Особенности организации и оказания экстренной психологической помощи при различных чрезвычайных ситуациях на территории Российской Федерации. Шойгу Ю.С., Тимофеева Л.Н., Толубаева Н.В. Научные исследования и разработки. Социально-гуманитарные исследования и технологии. 2021. Т. 10. № 1. С. 74-83.
11. Психологическая поддержка семьи и молодежи в условиях военного конфликта. Максименко Е.Г. В сборнике: Социокультурные и психологические проблемы современной семьи: актуальные вопросы сопровождения и поддержки. Сборник материалов VII Международной научно-практической конференции. Чебоксары, 2021. С. 27-36.
12. Влияние арт-терапии (песочной анимации) на психическое здоровье детей, в том числе после чрезвычайных ситуаций. Семенова Н.В., Федорова М.Д., Вяльцин А.С., Вяльцин С.В. Научное обозрение. Педагогические науки. 2021. № 4. С. 36-41.
13. Экстренная психологическая помощь пожилым людям, попавшим в чрезвычайную ситуацию. Филиппова В.А., Супильников А.А. В сборнике: Техногенная и природная безопасность. Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции. Саратов, 2021. С. 135-140.
14. Краткосрочная программа реабилитации специалистов ГПС МЧС России. Пирогова Л.В., Корзунин В.А. Психопедагогика в правоохранительных органах. 2020. Т. 25. № 1 (80). С. 37-42.
15. Волевые аспекты формирования личности у курсантов образовательных учреждений МЧС России. Стрельцов О.В., Бобринев Е.В., Шавырина Т.А., Маторина О.С., Маштаков В.А. Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. 2020. № 4. С. 114-122.
16. Система профессиональной подготовки психологов МЧС России. Шойгу Ю.С. Национальный психологический журнал. 2022. № 4 (48). С. 116-131.
17. Практические рекомендации по профилактике суицидальных рисков и предупреждения чрезвычайных ситуаций в общеобразовательных школах. Кригер Е.Э., Трошина Е. В сборнике: Практическая психология и новая реальность. Сборник статей по материалам Международной научно-практической конференции. Москва, 2021. С. 103-108.

Психология и педагогика в Крыму: пути развития. Спецвыпуск. [Электронный ресурс]. – 2023. – № 2 – 304 с.
– Режим доступа – Url: https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2023/no2-2023

Раздел 2.

Профессиональное здоровье специалистов экстремального профиля. Супервизия и интервизия в деятельности практического психолога.

УДК 159.9.072+316.454.7

Сарычев С.В., д. психол. н., профессор
ФГБОУ ВО «Курский государственный университет»
г. Курск

ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИИ ГРУППЫ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ И НАПРЯЖЕННЫХ УСЛОВИЯХ В РАБОТАХ УЧЕНЫХ КУРСКОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ШКОЛЫ

Сарычев С.В. В статье сопоставлены подходы к исследованию совместной деятельности и группового поведения в напряженных и экстремальных условиях, сложившиеся начиная с шестидесятых годов двадцатого века в работах представителей курской научной школы в социальной психологии. Раскрыта взаимосвязь становления и развития параметрической теории малых социальных групп и коллективов с использованием понятийного аппарата и исследовательских процедур.

Ключевые слова: малая социальная группа, совместная деятельность, групповое поведение, экстремальные условия, стрессоустойчивость, надежность группы, социально-психологический эксперимент, аппаратурные методы социально-психологического исследования, «Арка», «Групповой сенсомоторный интегратор», «Стрессор», моделирование

Sarychev S.V. The paper compares approaches to the study of joint activity and group behavior in stressful and extreme conditions, which have developed since the sixties of the twentieth century in the works of representatives of the Kursk scientific school in social psychology. The relationship between the formation and

development of the parametric theory of small social groups and collectives is revealed using the conceptual apparatus and research procedures.

Key words: small social group, joint activity, group behavior, extreme conditions, stress resistance, group reliability, socio-psychological experiment, instrumental methods of socio-psychological research, «Arka», «Group sensorimotor integrator», «Stressor» modeling

Анализ публикаций представителей курской психологической школы в области социальной психологии за шестьдесят лет ее существования позволяет обозначить три этапа в реализации экспериментальных исследований группового поведения и совместной деятельности в экстремальных и напряженных условия. **Первый этап** (шестидесятые – первая половина семидесятых годов двадцатого века) исследований совместной деятельности и группового поведения в напряженных условиях отражен в работах Л.И. Уманского и его учеников – А.С. Чернышева, Е.А. Шанина, В.Я. Подороги, Л.И. Акатова, выполненных в рамках разработки параметрической теории малых групп и коллективов, в частности, с исследованием групповых параметров организованность и волевое единство (волевая коммуникативность).

Зарождение курской научной школы в области социальной психологии относится к шестидесятым годам двадцатого века, когда научные интересы основателя этой школы Л.И. Уманского начинают смещаться с психологии индивидуальных различий на психологию малых групп и коллективов, о чем свидетельствует список его научных трудов 1965 года, сохранившийся в архиве Курского государственного института [1]. Этот сдвиг произошел через исследование организаторских способностей школьников, выявившего детерминирующее влияние уровня развитие группы как коллектива на актуализацию организаторских способностей и общественной активности

личности [13]. С этого времени его аспиранты начали исследование параметров детских и молодежных коллективов применительно к напряженным условиям их жизнедеятельности. Особенно велик вклад А.С. Чернышева, разрабатывавшего проблему экспериментального изучение организованности группы школьников в условиях сенсомоторной деятельности, и Л.И. Акатова, разрабатывающего проблему группового волевого усилия на материале изучения старших школьников [16]. Организованность, как групповой параметр, содержательно отражала способность группу создать организацию в условиях неопределенности, а волевое единство отражало способность группы преодолевать препятствия, достигать единства действий посредством согласованных волевых усилий [4].

Этот этап знаменует разработку ряда методик исследования, используемых для исследования группы в напряженных условиях. Кроме «Карты-схемы психолого-педагогической характеристики группы школьников» [4] были разработаны и использованы в социально-психологическом исследовании аппаратурные методики «Групповой волюнтограф» (для измерения группового усилия), «Групповой сенсомоторный интегратор» (далее в тексте - ГСИ) (актуализирует взаимодействие и взаимосвязь членов группы), «Арка» (актуализирует психологический настрой группы на совместную деятельность) [11; 12; 14]. При использовании ГСИ для исследования воздейственной речи организатора в группе Е.А. Шаниным был найден методический прием моделирования в лабораторном эксперименте напряженной ситуации, когда обратная информация о работе группы с прибором доступна только организатору (процедура «Колпак»), который нашел широкое применение в экспериментальных исследованиях курских психологов [14; 18].

Второй этап исследований поведения и совместной деятельности группы (вторая половина семидесятых годов – конец восьмидесятых годов

двадцатого века) представлен социально-психологическими экспериментами, осуществленными в рамках концепции организованности молодежных коллективов, разработанной А.С. Чернышевым [17]. В результате применения многофакторного анализа в структуре организованности группы им был выделен признак фактор «стрессоустойчивость», играющий неоднозначную роль в зависимости от уровня и высоты организованности группы. Тема влияния стресса на общение и групповую деятельность в этот период была весьма востребована и арсенал методик исследования с появлением седьмой (электромеханической) модели ГСИ был дополнен приставками «Стрессор» и «Самоорганизация», позволяющими моделировать различные стратегии реализации наказания за ошибки при совместной работе посредством нанесения легких ударом электрическим током в запястье (при применении манжет) или неприятным звуком (при использовании головных телефонов) [14; 17]. В.Я. Подорогой с использованием новых возможностей ГСИ было осуществлено экспериментальное исследование влияния напряженных ситуаций на групповую деятельность старшеклассников [6]. Им была раскрыта зависимость между стрессовыми ситуациями и эффективностью групповой деятельности, с одной стороны и уровнем развития группы как коллектива, с другой. Было экспериментально установлено, что влияние стрессовых ситуаций на эффективность групповой деятельности происходит в виде положительных и отрицательных реакций группы при воздействии стрессоров, что и ведет к различной эффективности деятельности. К сожалению, в указанной работе В.Я. Подороги напряженные ситуации понимаются только как вызванные воздействием стрессоров, в результате чего может возникнуть состояние психической напряженности.

Большое значение изучению жизнедеятельности группы в стрессовой, напряженной ситуации для определения влияния регрессивных тенденций на становление социальной общности придавал Л.И. Уманский [12; 13]. Для

описания особенностей жизнедеятельности группы в стрессовых условиях Л.И. Уманский использует понятие сопротивляемость, по его данным группы разного уровня развития обладают различной сопротивляемостью. Так, группы низкого уровня развития обнаруживают «депрессивный синдром» – безразличие, апатию, деморализацию. Взаимодействие в группе приобретает характер конфликта, группы отказываются от выполнения задания, деятельность дезинтегрируется. Группы-кооперации в тех же условиях отличаются толерантностью к стрессу и адаптируются, не снижают уровень работы. Группы-автономии и группы-коллективы (по терминологии Л.И. Уманского) на сложные ситуации отвечают возрастанием активности и стеничностью эмоционального климата, эффективность деятельности таких групп даже повышается. Понятие «стрессоустойчивость» применяется только к этим группам.

Третий этап охватывает период с конца восьмидесятых годов двадцатого века по настоящее время. Исследования совместной деятельности и поведения группы в напряженных и экстремальных условиях в этот период были осуществлены в рамках концепции надежности группы. Стимулом перехода к новому этапу послужило комплексное исследование групп операторов в условиях относительной социальной депривации, непрерывной деятельности и депривации сна до 72 часов, осуществленное в Институте психологии СССР в 1988 году. Для участия в исследовании были приглашены А.С. Чернышев, С.В. Сарычев, Ю.А. Лунев, А.В. Корнев [14; 16]. Условия жизнедеятельности в ходе десятидневного эксперимента испытуемых представляли собой частичное воспроизведение экстремальных условий т.к. несли угрозу здоровью испытуемых. В ходе подготовки к этому исследованию была разработаны модификации процедур лабораторного социально-психологического эксперимента с использованием приборов-моделей «Арка» и ГСИ («лимит времени», «особомотивированные условия», «колпак»,

«калька» и др.), позволяющие моделировать разнообразные напряженные условия [14]. Были получены факты неоднозначности влияния экстремальных условий на совместную деятельность и групповое поведение, для корректного описания которых нами было введено понятие «надежность группы в напряженных и экстремальных условиях» [10].

Впоследствии было экспериментально исследовано содержание надежности группы как системы групповых мотивов и социальных установок на совершенствование организации совместной деятельности группы в напряженных и экстремальных ситуациях, определены психологические механизмы надежности группы (развитая ориентировочная часть совместной деятельности, качественное обогащение и преобразование лидерства, активное обращение к групповому опыту совместной деятельности и сохранение организационного порядка, совершенствование функциональной структуры организации), выявлены социально-психологические компоненты надежности группы (групповая мотивация, групповое сознание, общность образа организационных межличностных отношений, социальная установка на обогащение организационных отношений в группе, обогащённая групповая волевая саморегуляция, социальная установка на успешное преодоление ситуации организационной неопределённости, оптимальная психологическая дистанция между индивидами в системе межличностных отношений в группе), разработаны способы повышения надежности группы [9]. Одним из итогов разработки концепции надежности группы стал динамический подход к исследованию малых социальных групп в напряженных и экстремальных условиях [8]. Второе и третье десятилетия двадцать первого века стали временем, когда указанные подход был использован для исследования различных групп, действующих в напряженных и экстремальных условия – групп инкассаторов [3], групп спортсменов [3], студенческих групп [7].

Таким образом, развитие исследований группового поведения и совместной деятельности психологами курской научной школы осуществлялось в двух взаимосвязанных направлениях – формирование понятийного аппарата и разработка новых методик исследования, преимущественно приборов-моделей совместной деятельности группы.

Список используемых источников:

1. Архив Курского государственного университета. Ф. Р-3707. Оп. 6л.
2. Демин, И.В. Социально-психологические условия надежности группы в совместной спортивной деятельности : дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / И.В. Демин. – Курск, 2022. – 145 с.
3. Дука, А.И. Социальное обучение как условие развития групповой надежности инкассаторов : дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / А.И. Дука. – Курск, 2018. – 250 с.
4. Карта-схема психолого-педагогической характеристики группы школьников. - Курск, 1971. / под ред. Л.И. Уманского. – Курск, 1971. – 43 с.
5. Подорога, В.Я. Особенности деятельности групп разного уровня развития в напряженных ситуациях / В.Я. Подорога // Вопросы психологии коллектива школьников и студентов / отв. ред. И.А. Френкель. Т. 12 (105). – Курск: КГПИ, 1972. – С. 100–115.
6. Подорога, В.Я. Экспериментальное изучение влияния напряженных ситуаций на групповую деятельность старшеклассников : автореф. дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / В.Я. Подорога. – М., 1973. – 22 с.
7. Сальников, Д.И. Лидерство как социально-психологический механизм надёжности студенческих групп в напряженных условиях // Проблемы современной психологической теории и практики: Сборник научных статей / отв. ред. Ж.М. Елисеева, Р.В. Осин. – М., 2018. – С. 96-99.
8. Сарычев, С.В. О динамическом подходе к исследованию многоуровневого группового субъекта / С.В. Сарычев, О.А. Мирошниченко // Актуальные

проблемы исследования массового сознания : материалы международной научно-практической конференции (Пенза, 14-15 марта 2013 г.). – Пенза, 2013. – С. 181-186.

9. Сарычев, С.В. Социально-психологические факторы надёжности малых групп в различных социальных условиях : дисс. … д-ра психол. наук : 19.00.05 / С.В. Сарычев. – Курск, 2008. – 259 с.
10. Сарычев, С.В. Социально-психологические основы надежности группы в напряженных ситуациях совместной деятельности / С.В. Сарычев // Первые международные ломовские чтения. Тезисы докладов. - М.: Институт психологии АН СССР, 1991. – С. 248-250.
11. Уманский, Л.И. Групповой сенсомоторный интегратор / Л.И. Уманский, А.С. Чернышев, Б.В. Тарасов // Вопросы психологии. – 1969. – № 1. – С. 128–130.
12. Уманский, Л.И. Методы экспериментального исследования социально-психологических феноменов / Л.И. Уманский // Методология и методы социальной психологии. – М., 1977. – С. 54–71.
13. Уманский, Л.И. Психология организаторской деятельности школьников / Л.И. Уманский. – М. : Просвещение, 1980. – 160 с.
14. Чернышев, А.С. Аппаратурные методики психологической диагностики группы в совместной деятельности / А.С. Чернышев, Ю.А. Лунев, С.В. Сарычев. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. – 189 с.
15. Чернышев, А.С. Комплексная методика комплектования молодежных групп / А.С. Чернышев, Ю.А. Лунев, С.В. Сарычев // Социально-психологические методы практической работы в коллективе : диагностика и воздействие. – М. : ИП АН СССР, 1990. – С. 38–46.
16. Чернышев, А.С. Параметрическая теория малых групп и коллективов / А.С. Чернышев, С.В. Сарычев, Н.Н. Гребеньков. – Курск : Курск. гос. ун-т, 2019. – 264 с.
17. Чернышев, А.С. Социально-психологические основы организованности первичного коллектива (на материалах исследования молодежных групп и коллективов) : автореф. дисс. ... д-ра психол. наук : 19.00.05 / А.С. Чернышев. – М., 1980. – 65 с.
18. Шанин, Е.А. Интегративная функция воздейственной речи организатора / Е.А. Шанин // Социально-психологические вопросы общественной активности школьников и студентов: Ученые записки КГПИ. – Курск: КГПИ, 1971. Т. 88. – С. 130–137.

Психология и педагогика в Крыму: пути развития. Спецвыпуск. [Электронный ресурс]. – 2023. – № 2 – 304 с.
– Режим доступа – Url: https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2023/no2-2023

УДК 159.9

Беленко Светлана Сергеевна,
аспирант кафедры психологии и дефектологии
«Сочинский государственный университет», Россия, г. Сочи

ВИКТИМБЛЕЙМИНГ. ГЕНДЕРНЫЙ АСПЕКТ

Беленко С.С. Рассматриваются теоретические подходы к пониманию причин обвинения жертвы (виктимблейминга), уделяется внимание проблеме насилия, осуждения жертв, гендерному аспекту. Анализ научной литературы позволяет выдвинуть предположение, что гендер может выступать фактором, связанным со склонностью личности к обвинению жертвы.

Ключевые слова: насилие; жертва; виктимность; обвинение жертвы; традиционная культура; гендер.

Belenko S.S. Theoretical approaches to understanding the causes of victim blaming (victimblaming) are considered, attention is paid to the problem of violence, victim condemnation, gender aspect. Analysis of the scientific literature suggests that gender may be a factor associated with a person's tendency to blame the victim.

Keywords: violence; victim; victim blaming; traditional culture; gender.

В мире ежедневно люди вне зависимости от вероисповедания, гендера, пола, возраста, расовой принадлежности и социального статуса подвергаются насилию, после чего жертву зачастую осуждают, что имеет негативные последствия для её психического благополучия. Нежелание членов общества осознать, что насилие в отношение другого не должно быть оправдано, и тем более не может быть причиной остракизма и неприятия жертвы и лежит в основе проблемы обвинения жертвы, которая в настоящее время стоит особенно остро, что подтверждают многочисленные публикации в социальных сетях и массмедиа.

Феномен жертвы рассматривался разными научными дисциплинами. В.Е. Христенко предложил такое определение **жертвы** — это человек (сторона взаимодействия), который утратил значимые для него ценности в результате воздействия на него другим человеком (стороной взаимодействия), группой людей, определенными событиями и обстоятельствами [1, С. 15]. С точки зрения виктимологии, «жертва» — человек, понесший физический, моральный или имущественный ущерб от преступления, независимо от того, признан ли он потерпевшим в установленном законом порядке, либо оценивает себя таковым субъективно. Личность преступника и жертвы изучается разными областями науки, однако стоит обратить внимание и личность обвинителя жертвы – виктимблеймера. Виктимблейминг (от англ. victim blaming: «обвинение жертвы») – культура возложения ответственности за насилие, совершенное в отношении пострадавшей(его), на саму жертву. Виктимблейминг – явление парадоксальное, потому как осуждению подвергается не преступник, совершивший насилие, а пострадавшее лицо. Стоит заметить, что чаще всего жертву осуждают не только чужие люди, но и близкое окружение в том числе. Как считает, Е.В. Улыбина, «в реальной ситуации люди обычно не знают о том, как отнеслись к жертве близкие, но, как правило, у них есть представление о том, как могут отнестись к жертве окружающие, и это ожидаемое отношение, как предполагается, может быть связано и с собственной оценкой вины жертвы» [2, 11]. Это свидетельствует о том, что человек, как член общества ориентируется на мнение большинства как социальную норму. Зарубежные исследования тоже говорят о том, что опрошенные осуждали жертву в связи с негативным отношением к ней окружающих и наоборот проявляли эмпатию, когда другие сочувствовали жертве [3, С. 490]. В роли виктимблеймера могут выступать родственники, знакомые и представители правоохранительных органов, которые, по своей сути, должны защищать жертв, а не быть в роли судей, высказывая свои

субъективные доводы относительно произошедшего. По понятным причинам далеко не все жертвы, пережившие или переживающие насилие, готовы делиться своими историями с окружающими. Психологическая причина виктимблейминга до конца не изучена. Феномен обвинения жертвы, Мелвин Лернер объяснял верой людей в справедливость мира и стремлении сохранить иллюзию, что мир устроен упорядоченно, предсказуемо и правильно. Людям проще и удобнее думать, что ситуации насилия связаны с индивидуальными особенностями и неправильным, с их точки зрения, поведением самой жертвы. Виктимблеймеры отрицают случайность произошедшего и убеждены, что «жертва сама заслужила» то, что с ней произошло. Однако, по мнению ученых, вера в справедливость мира как мировоззренческая установка личности лишь частично объясняет феномен обвинения жертвы. Некоторые западные исследователи говорили о преобладании тех или иных личностных и гендерных особенностей в ситуации обвинения [4, С. 853]. Многие социокультурные параметры, вероятно, также имеют значение для принятия позиции виктимблеймера. Интересным остается вопрос о роли социально-психологических факторов в формировании у личности установки к виктимблеймингу. Так, например, изучение психических, культурных, социальных и физических различий между полами в середине XX века вводит понятие гендерных ролей, установок и стереотипов общества в отношении феномена обвинения жертвы. Гендер – это аналитический инструмент для понимания социальных процессов, происходящих в обществе, это определение принадлежности к полу на основании социальной роли.

В 1958 г. американский психоаналитик Роберт Столлер ввел в науку термин «гендер», т.е. социальная роль, идентичность и сфера деятельности мужчин и женщин, зависящие не от биологических половых различий, а от социальной организации общества [5, С. 363; 12]. В психологии понятие «гендер» - любые психические или поведенческие свойства,

ассоциирующиеся с маскулинностью и феминностью и предположительно отличающие мужчин от женщин. В 1974 году исследователь Сандра Бем для диагностики психологического пола предложила методику, определяющую степень маскулинности, андрогинности и фемининности личности (психосоциальные характеристики индивида) [6, С. 155].

Каждый человек является обладателем множества психологических черт характера. Некоторые черты являются как бы «бесполыми», универсальными, а некоторые черты традиционно связываются с типично мужской или типично женской психологией. Образ традиционного «настоящего мужчины» строится на «мужской доминантности и оппозиции всему женскому» [7, С. 32]. Некоторые типичные мужские или женские черты имеют свои эволюционно-генетические и физиологические основания, предпосылки. Приобретение тех или иных типично мужских или типично женских психологических черт происходит в результате совместного влияния обеих групп факторов – биологического и социального. В этом контексте психологический пол радикально отличается от пола биологического и можно говорить о феномене «психологический пол» – маскулинность, фемининность, андрогинность (гармоничная интеграция маскулинных и феминных черт).

Многие гендерные исследования рассматривают понятие пола как инструмент социальной детерминации и стратификации (наравне с классом, этносом, конфессией, культурой), а актуальные социальные проблемы – власть, насилие, самосознание, свобода – предстают как проблемы, связанные с принадлежностью к определенному полу. Традиционная культура рассматривает мужчин как могущественных, доминирующих и агрессивных, а женщин — как слабых, зависимых и покорных. Согласно традиционным гендерным ролям, мужчина занимает более привилегированное положение, обладает более ценными качествами и властью по отношению к женщине. В сознании патриархального общества существовало негласное правило,

которое не разрешало женщинам (в силу гендерной дискриминации и низкого гендерного статуса) заявлять о насилии и обвинять мужчину. В этом кроется принцип оправдания целого ряда преступлений и ситуаций обвинения женщины -жертвы.

В результате социологических исследований в 2018 г. российских женщин признали одними из самых незащищенных в мире: Россия набрала ноль баллов в области законодательства по защите женщин от насилия, оказавшись среди таких стран, как Либерия, Габон или Йемен. У нас по-прежнему отсутствуют базовые наборы законодательных мер, необходимых для защиты женщин, в том числе законы о профилактике домашнего насилия, о сталкинге (преследование). В учреждениях не приняты корпоративные кодексы, в которых было бы прописано, что такое харассмент. Российская Федерация пока не присоединилась к Конвенции Международной организации труда о насилии [8, С. 89]. Однако стоит заметить, что и мужчины тоже становятся жертвами насилия, есть исследования на этот счет, но пока о создании кризисных центров для мужчин – жертв насилия речи не ведется. М. Страус и Р. Геллес провели исследования, показавшие, что уровень совершаемого женщинами физического насилия в семье примерно такой же, как у мужчин и даже выше. Исследования С. Бен-Дэвида, проведенные в 1993 г., показывают, что преступления, совершаемые женщинами, как в публичной сфере, так и в семье, чаще всего эмоционально мотивированы, импульсивны [9, С. 42]. По утверждению П.А. Гурьянова, в последних международных исследованиях, все чаще, стали говорить о применении не только эмоционального, но и физического насилия женщин над мужчинами. Ведь, очевидно, что система ценностей, ментальности и определенных культурных установок меняется со временем. Так, система ценностей и поведение у девушек XIX века не были идентичными периоду девушек хрущевской оттепели, а последние довольно серьезно отличаются от российских девушек

в XXI века. Система ценностей и поведение меняется не только девушек, но и у мужчин [10].

В западной психологии накоплен огромный материал об отношении общества к жертвам полового насилия. Исследования ученых Бремса и Вагнера говорят о том, что существует значимая прямая связь между согласием с гендерными стереотипами и обвинением жертвы изнасилования, при этом большую роль играет доминирующее общественное мнение, от которого зависят люди, разделяющие гендерные установки. Анализ научной литературы позволяет выдвинуть предположение, что гендер может выступать фактором, связанным со склонностью личности к обвинению жертвы. С целью объективного исследования гендерной обусловленности проблемы виктимблейминга были выделены 3 гендерные группы: маскулинный, феминнный и андрогинный.

Исследование с использованием метода анкетирования проводилось в 2021 году. Достоверность результатов обеспечивалась методической обоснованностью процедуры эмпирического исследования, адекватностью статистической обработки в соответствии с научными требованиями. Статистический анализ результатов проводился в программе SPSS. Для нахождения значимых связей был применён корреляционный анализ Пирсона. Выборочная совокупность составила 68 граждан Краснодарского края: 34 женщины и 34 мужчины, в возрасте от 20 до 52 лет. В качестве инструментария для проверки предположения были использованы: гендерный тест Сандры Бем и авторская анкета с 8 смоделированными жизненными ситуациями. Отвечая на вопрос анкеты, с предъявлением жизненной ситуации №4: «Молодая пара после знакомства в клубе, решила уединиться в квартире, принадлежащей молодому человеку, выпить чашечку кофе или бокал вина в приватной обстановке и познакомиться поближе. Через некоторое время

девушка обратилась в полицию с заявлением об изнасиловании», респонденты выбирали один из вариантов:

- сочувствую, возможно, девушка влюбилась и доверилась незнакомцу;
- приличная девушка в чужую квартиру с малознакомым человеком не пойдет,
- женщина знала, на что шла, сама виновата;
-ничего не предвещало несчастного случая;

В итоге, группа опрошенных, которые отнесли себя к фемининному и андрогинному гендерным типам, в рассматриваемой жизненной ситуации выбрали вариант обвинения жертвы – «нечего было так безответственно себя вести, сама виновата», что говорит о установке к осуждению и признанию жертвы виновной в ситуации насилия над ней. Что подтверждают полученные нами статистические значимые данные корреляционного анализа: (r=0,014 p=0,001).

Результаты проведенного нами исследования соотносятся с результатами современного британского исследования, которое проводила коалиция Havens при поддержке полиции (Havens объединяет центры для пострадавших от изнасилования в Лондоне). Опрос отражал общественное мнение, поскольку в исследовании приняли участие более 1000 жителей Лондона, и он показал, что один из десяти респондентов считает, что большинство обвинений в изнасиловании «скорее всего ложные», и более половины женщин-респондентов считают, что в некоторых ситуациях полового насилия виновата сама жертва. Если ранее она добровольно вступала в интимные отношения с нападавшим, то более 40% считали, что она несет ответственность за изнасилование. Почти 20% думали, что жертва виновата в данном преступлении, если она добровольно пошла домой к нападавшему.

Подводя итоги нашего исследования, можно сказать, что предположение частично подтвердилось, так как на статистически значимом уровне

определены связи между склонностью к выбору варианта обвинения жертвы и фемининностью/андрогинностью личности.

Однако, следует отметить, что данные гендерные характеристики испытуемых проявились в рассматриваемой ситуации нарушения половой неприкосновенности личности. Возможно, в других ситуациях насилия, гендерные особенности могут по- другому повлиять на выбор респондента.

В целом, насилие (физическое, психологическое, сексуальное, экономическое) и обвинение жертвы как проблема современного общества остается предметом особого внимания ученых разных стран. Явление перекладывания вины на жертву в социально-психологическом плане еще является малоизученной темой, как и психологический портрет виктимблеймера, поэтому требует дальнейшего исследования с целью психологического просвещения граждан, формирования эмпатии к жертвам.

Список используемых источников:

1. Христенко В. Е. Психология поведения жертвы. Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. С. 15.
2. Улыбина Е.В. Вера в справедливый мир, мужские нормативные установки и атрибуция вины жертвам преступления. Журнал высшей школы экономики. Москва, 2020. Т.17. №3. С.558-576.
3. Браун, А. Л., Теста, М. Социальное влияние на суждения жертв изнасилования: роль негативных и позитивных социальных реакций других людей. Сексуальные роли, 2008. С.490-500.
4. Ламберт, А. Дж., Райхл, К. Роль политической идеологии в вынесении обвинительных приговоров жертвам изнасилования и их обидчикам: проверка гипотез о справедливом мире, личной ответственности и легитимации. Бюллетень психологии личности и социальной сферы, 2000. С. 853-863.
5. Столлер Р.Дж. Секс и гендер: развитие мужественности и женственности. – Нью-Йорк, 1968, с.363-376.

6. Бем С.Л. Измерение психологической андрогинности // Журнал консалтинга и клинической психологии. – 1974. – том. 42. – n 2. – С. 155– 162.
7. Клецина, И. С., Иоффе, Е. В. Гендерные нормы как социально-психологический феномен. М.: Проспект. 2017, с.32.
8. Т.К. Ростовская, Н.А. Безвербная. Женщина в российском обществе. Насилие в отношении женщин: мировые тенденции. 2020. № 2. С. 89.
9. Осипян Н.Б. Женское насилие в отношении мужчин: анализ зарубежных и отечественных исследований // Северо-Кавказский психологический вестник, 2014 Т. 10 № 4 С. 42-46.
10. Гурьянов П.А. Женский вопрос в России как патриархальная установка для обоих полов // Гуманитарные научные исследования. 2015. № 1. Ч. 2 [Электронный ресурс].URL: https://human.snauka.ru/2015/01/9493 (дата обращения 15.03.2023).
11. Гришина, А. В. Субъективные критерии выбора жертв преступниками / А. В. Гришина, М. В. Косцова // Психология XXI века: вызовы, поиски, векторы развития : Сборник материалов Всероссийского симпозиума психологов, Рязань, 05 апреля 2019 года / Под общей редакцией Д.В. Сочивко. – Рязань: Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний, 2019. – С. 439-444. – EDN ZCOOWL.
12. Косцова, М. В. Раздел 7. Гендерный подход в образовании (на примере стран Черноморского бассейна) / М. В. Косцова, А. В. Гришина // Современная гуманитаристика : Коллективная монография / Отв. редактор Ю.Ю. Курбангалиева. Том Часть 5. – Севастополь : Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Севастопольский государственный университет", 2023. – С. 65-76. – EDN BLMWYW.

Психология и педагогика в Крыму: пути развития. Спецвыпуск. [Электронный ресурс]. – 2023. – № 2 – 304 с.
– Режим доступа – Url: https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2023/no2-2023

УДК 364.628

Бушмакин А.С.,
преподаватель кафедры режима и охраны
в уголовно-исполнительной системе
ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России,
г. Пермь

ПОВЫШЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ ПЕНИТЕНЦИАРНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Бушмакин А.С. В статье рассматриваются как физические, так и психологические факторы, влияющие на психологическое благополучие сотрудников уголовно-исполнительной системы (УИС), а также описаны методы, которые могут помочь им справиться с стрессом, тревожностью, депрессией и другими психологическими проблемами, возникающими в ходе реализации своей профессиональной деятельности. Результаты исследования могут быть полезны как для руководителей УИС, так и для сотрудников, которые заботятся о своем психологическом здоровье.

Ключевые слова: пенитенциарные учреждения, психологическое сопровождение, стресс, профессиональное выгорание.

Busmakin A.S. The article discusses both physical and psychological factors that affect the psychological well-being of employees of the penitentiary system (penal system), as well as methods that can help them cope with stress, anxiety, depression and other psychological problems that arise during implementation of their professional activities. The results of the study can be useful both for the heads of the penitentiary system and for employees who care about their psychological health.

Key words: penitentiary institutions, psychological support, stress, professional burnout.

Работа в Федеральной службе исполнения наказаний России (ФСИН России) является одной из самых сложных и стрессовых профессий. Сотрудники пенитенциарных учреждений ежедневно сталкиваются со сложными и опасными ситуациями, взаимодействуя со спецконтингентом, что может вызывать у них психологические проблемы и стресс. Психологическое здоровье таких сотрудников играет важную роль в успешном выполнении их профессиональных обязанностей, а их психологическое сопровождение может помочь им справиться с негативными эмоциями и повысить их профессиональную эффективность.

Целью исследования является определение эффективных методов психологической поддержки сотрудников пенитенциарных учреждений, взаимодействующих в своей профессиональной деятельности с осужденными, подозреваемыми и обвиняемыми.

Для достижения указанной цели необходимо изучить понятие психологического сопровождения и его роль в работе сотрудников УИС; определить основные психологические проблемы, с которыми сталкиваются сотрудники УИС; проанализировать эффективные методы психологического сопровождения для сотрудников УИС.

Для выполнения указанных задач нами были проанализированы различные источники и мнения авторов, занимающихся вопросами психологического сопровождения, в том числе сотрудников УИС.

В современном обществе профессиональное сопровождение в различных сферах деятельности приобретает все большее значение. Одним из наиболее важных выступает психологическое сопровождение личности. Психологическое сопровождение - это комплекс мероприятий, направленных на оказание профессиональной помощи и поддержки в процессе решения

профессиональных задач, а также на улучшение психологического состояния людей, занятых в трудовой деятельности [6, С. 8]. Особенную значимость психологическое сопровождение приобретает в контексте пенитенциарных учреждений. В первую очередь это связано с тем, что работа в УИС связана с постоянным контактом с осужденными, подозреваемыми и обвиняемыми, что может вызывать у работников стресс и эмоциональное напряжение [4, С. 114-123.]. Служебная деятельность сотрудников пенитенциарных учреждений связана с большим количеством экстремальных ситуаций, высоким уровнем стресса и эмоциональной напряженности, что влечет за собой профессиональное выгорание и снижение работоспособности, поэтому особенности их работы требуют особого внимания к их психологическому состоянию. Психологическое сопровождение позволяет выявить факторы, влияющие на психическое состояние персонала учреждений, и принять меры по их устранению или снижению воздействия [3, С. 51; 12].

Роль психологического сопровождения в работе с сотрудниками УИС заключается в создании условий для эффективной профессиональной деятельности, снижения стрессовых факторов и профессионального выгорания, а также в формировании позитивной мотивации и профессиональной идентичности [1, С. 35-36]. Кроме того, психологическое сопровождение позволяет улучшить коммуникацию в коллективе, сформировать позитивный коллективный имидж и повысить мотивацию персонала [8, С. 91-93].

В формировании психологического здоровья сотрудников пенитенциарных учреждений могут возникать различные проблемы, связанные с особенностями их профессиональной деятельности и социально-психологической обстановкой, в которой они работают. Основные психологические проблемы, с которыми сталкиваются сотрудники УИС,

включают эмоциональное выгорание, депрессию, тревожность, проблемы с сном и переживание травматических ситуаций [5].

Разберем подробнее некоторые из данных проблем:

- постоянный стресс: сотрудники пенитенциарных учреждений должны работать с лицами, преступившими закон, которые в большинстве случаев настроены негативно к представителям власти;

- риск травм и опасность: сотрудники сталкиваются с риском получения травм и находятся в опасных ситуациях, что может оказать негативное влияние на их психическое состояние;

- высокие требования к профессиональной компетенции: сотрудники должны проходить специальную подготовку и иметь высокую профессиональную компетенцию для выполнения своих обязанностей, что может вызвать дополнительный стресс;

- негативное отношение общества: служба в УИС может вызывать негативную реакцию общества, что может отрицательно сказываться на психологическом состоянии сотрудников;

- ограниченность в возможности для самовыражения: сотрудники должны следовать строгим правилам и ограничениям в своей работе, что может создавать чувство ограниченности в возможностях для самовыражения и проявления личности.

Для преодоления указанных проблем, необходимо использовать эффективные методы психологического сопровождения. Одним из таких методов является психологическая поддержка, которая может включать индивидуальную консультацию, групповые сессии, психотерапию, тренинги по управлению стрессом и другие мероприятия, направленные на поддержание здоровья и эффективности работников.

Психологическое сопровождение имеет важное значение в работе сотрудников УИС и является необходимым условием для эффективной

профессиональной деятельности и поддержания здорового психологического состояния персонала учреждений. Оно помогает снизить уровень стресса и профессионального выгорания, улучшить коммуникацию и сформировать позитивный коллективный имидж. Для успешной реализации психологического сопровождения в работе сотрудников УИС необходима квалифицированная подготовка психологов, специализирующихся в данной области.

Следующим ключевым фактором в повышении психологического здоровья сотрудников пенитенциарных учреждений является профессиональная подготовка. Согласно исследованию Л.М. Корсаковой [7, С. 95], качественная профессиональная подготовка позволяет сотрудникам чувствовать себя уверенно и учит контролировать свои действия в сложных ситуациях, что не может не сказаться на их психологическом состоянии.

Также не менее важным фактором является поддержка со стороны руководства и коллег. Как отмечают А.А. Сергеев и А.А. Кондратьев [11, С. 38], эмоциональная поддержка со стороны коллег и руководства способствует снижению стресса и повышению самооценки у сотрудников. В этих целях сотрудникам учреждений и органов ФСИН России крайне важно ощущать личностную безопасность. Обеспечение безопасных условий труда, которые могут снизить риск получения травм или находиться в опасных ситуациях может снизить негативное влияние на психическое здоровье сотрудников. Создание благоприятной социально-психологической обстановки в учреждении будет способствовать позитивному отношению сотрудников к своей работе и коллегам.

Следующим действенным способом может выступать создание программы поддержки для сотрудников, которые сталкиваются с трудностями или испытывают эмоциональное и психическое напряжение в связи с работой в УИС. Эта программа может включать консультации со специалистами по

психологии, групповую и индивидуальную поддержку, а также доступ к медицинской помощи. Разработка и внедрение программы психологической реабилитации для сотрудников, которые уже столкнулись с негативными последствиями своей работы, поможет справиться с негативными последствиями, такими как посттравматическое стрессовое расстройство, депрессия и другие психические заболевания.

Еще одним способом повышения психологического здоровья сотрудников пенитенциарных учреждений является использование психологических техник и методов. Как отмечает Л.И. Пономарева [9, С.128], использование таких методов, как психологический дебрифинг, помогает сотрудникам пережить стрессовые ситуации и быстрее восстановиться после них. Проведение профилактических мероприятий и тренингов по управлению стрессом и эмоциями может помочь сотрудникам лучше справляться со стрессом и различными негативными эмоциями, которые могут возникать в работе.

Следующим важным фактором является самоконтроль и умение управлять своими эмоциями. Как отмечает А.В. Рулев [10, С.57], сотрудникам пенитенциарных учреждений важно уметь контролировать свои эмоции, чтобы избежать проявления агрессии и конфликтных ситуаций. Для этого можно использовать такие методы, как дыхательная гимнастика, медитация и другие техники, которые помогают регулировать эмоции и повышают уровень самоконтроля [2, С.82].

Помимо перечисленного, сотрудникам учреждений следует придерживаться ряда практических рекомендаций, которые могут помочь им сохранить психологическое благополучие:

Во-первых, необходимо организовывать свой рабочий график и планировать время на отдых. Работа в УИС может быть очень напряженной, поэтому важно иметь план работы и регулярно отдыхать.

Во-вторых необходимо регулярно заниматься физическими упражнениями и спортом, так как это поможет снизить уровень стресса и тревожности, улучшит настроение и общее здоровье.

В-третьих крайне необходимо развивать навыки регуляции эмоций. Важно научиться распознавать свои эмоции и уметь управлять ими.

В-четвертых необходимо заниматься поиском возможности для профессионального роста и развития. Развитие профессиональных навыков и компетенций, поможет чувствовать себя увереннее и успешнее в своей профессиональной деятельности.

В-пятых, не следует забывать о своих личных интересах и хобби. Необходимо находить время для того, чтобы заниматься тем, что действительно нравится и приносит удовольствие.

И в завершении, не следует избегать профессиональной помощи психологов учреждения в случае возникновения чувства тревожности, или не возможности справиться со своими эмоциями и проблемами самостоятельно.

В целом, решение проблем, связанных с формированием психологического здоровья сотрудников УИС, требует не только усилий со стороны учреждения, но и сотрудничества самих сотрудников. Поэтому важно также поощрять их активное участие в программах и мероприятиях, направленных на поддержку и укрепление их психического здоровья.

Кроме того, необходимо уделить внимание не только факторам, связанным с работой, но и факторам, связанным с личными обстоятельствами сотрудников, таким как семейные проблемы, финансовые трудности и другие личные проблемы, которые могут влиять на их психическое состояние. Важно отметить, что эффективность психологического сопровождения зависит от его своевременности и доступности. Работники УИС должны иметь возможность обращаться за помощью, когда они испытывают эмоциональное напряжение или стресс.

Таким образом, повышение психологического здоровья сотрудников пенитенциарных учреждений, взаимодействующих со спецконтингентом, является важной задачей для обеспечения успешной работы этой категории профессионалов. Для достижения этой цели необходимо использовать комплексный подход, который включает в себя не только коррекционные меры, но и профилактические меры, направленные на укрепление психического здоровья сотрудников, создание благоприятной психологической обстановки в учреждении, профессиональную подготовку, эмоциональную поддержку со стороны коллег и руководства, использование психологических техник и методов, а также умение управлять своими эмоциями и контролировать свое поведение в сложных ситуациях.

Список используемых источников:

1. Аксенова, Н.И. Психологическое сопровождение профессиональной деятельности работников органов исполнения наказаний. Москва: Академия наук, 2016, с. 35-36

2. Борисова М.А. Психологические методы повышения самоконтроля у сотрудников ФСИН России // Сборник научных трудов Воронежского государственного университета. Серия: Психология и педагогика. 2022. № 1. С. 80-85., с. 82

3. Головина, Ю.А. Психологическое сопровождение профессиональной деятельности работников уголовно-исполнительной системы. Санкт-Петербург: Издательство СПбГУ, 2013, с. 51

4. Долгова, О. А. Психологическая поддержка профессионалов в области исполнения уголовного наказания / О. А. Долгова, Е. М. Калинова // Социальная психология и общество. - 2014. - Т. 5. - С. 114-123.

5. Жданов, А. Ю. Психологические проблемы профессиональной деятельности сотрудников УИС / А. Ю.

6. Королев, А.В. Психологическое сопровождение профессиональной деятельности. Москва: Издательство «Академия», 2010, с. 8

7. Корсакова Л.М. Оценка профессиональной подготовки сотрудников ФСИН России // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. 2018. № 3. С. 95-99., с. 95

8. Павлова, О.Н. Психологическое сопровождение профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы. Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2018, с. 91-93

9. Пономарева Л.И. Психологическая дебрифинг как метод помощи сотрудникам ФСИН после стрессовых ситуаций // Правоведение. 2019. № 6. С. 128-133., с. 128

10. Рулев А.В. Управление эмоциями сотрудников ФСИН // Федеральная служба исполнения наказаний: научно-практический журнал. 2021. № 1. С. 56-59., с. 57

11. Сергеев А.А., Кондратьев А.А. Влияние эмоциональной поддержки на психологическое здоровье сотрудников ФСИН России // Психологическая наука и образование. 2020. Том 25. № 3. С. 38-44., с. 38.

12. Косцова, М. В. Рефлексивность курсантов высшего военно-морского училища как фактор личностной самоэффективности / М. В. Косцова, А. В. Гришина, И. С. Ганишина // Человек: преступление и наказание. – 2023. – Т. 31, № 1. – С. 124-137. – DOI 10.33463/2687-1238.2023.31(1-4).1.124-137. – EDN VLEPBG.

Психология и педагогика в Крыму: пути развития. Спецвыпуск. [Электронный ресурс]. – 2023. – № 2 – 304 с.
– Режим доступа – Url: https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2023/no2-2023

УДК 159.923

Трушевская В.С.

ФГБОУ ВО «Российский университет дружбы народов»,

г. Москва

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И СТИЛЕЙ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО НАПРАВЛЕНИЯ ОБУЧЕНИЯ.

Трушевская В.С. В статье представлены результаты теоретического и эмпирического исследования взаимосвязи психологического благополучия и совладающего поведения будущих специалистов медицинского направления. На основании полученных результатов исследования предложены практические рекомендации.

Ключевые слова: психологическое благополучие, совладающее поведение, копинг-стратегии, психологическая устойчивость, эмоциональное выгорание.

Trushevskaia V.S. The study investigated psychological well-being and coping strategies among medical students. Based on the results, practical recommendations were proposed.

Key words: psychological well-being, coping strategies, mental health, resilience, emotional burn-out.

Профессиональная деятельность медицинских сотрудников считается одной из самых сложных и тяжелых по интенсивности нагрузок. Труд сотрудников медицинских учреждений связан с непосредственным контактом с больными людьми, поэтому в наибольшей степени подвержены психоэмоциональному воздействию. Работая в лечебно-профилактических учреждениях, специалисты ежедневно сталкиваются с физическим и нервно-психическим перегрузками, подвергаются риску эмоционального выгорания и хронической усталости.

Уровень психологической защищенности зависит от психических свойств личности. Выделяют ряд индивидуальных и внешних факторов, влияющих на уровень стрессоустойчивости медицинских работников. К личностным особенностям относят: индивидуально-типологические и социально-психологические. К внешним факторам относят проблемы организационной среды, изнурительные смены, постоянные изменения в расписании работы, нехватка персонала, административная и отчетная нагрузка, повышенная конфликтность пациентов и их родственников, недостаточное количество времени на отдых и личную жизнь, дефицит поддержки, а также проявление дистресса из-за прямого контакта с тяжело-больными пациентами. Для успешного выполнения профессиональных требований без нанесения вреда психологическому состоянию медицинский персонал должен уметь справляться с различными стресс-факторами, негативными состояниями и конструктивно реагировать на критические ситуации. В противном случае последствия эмоционального выгорания будут отражаться в психопатологических, психосоматических, соматических симптомах, а также в признаках социальной дисфункции.

Для поддержания оптимального психологического состояния необходимо отслеживать динамику уровня психологического благополучия, и уже на этапе обучения в ВУЗе формировать устойчивость к стрессу и обучать техникам психологической самопомощи.

Благополучие – это интегральный компонент, состоящий из материального, личностного, социального, профессионального, физического и психологического аспектов. Под психологическим благополучием понимают гармоничность протекания психических процессов и функций, ощущение целостности, внутреннего баланса. В западной психологии одним из первых и наиболее распространенным направлением является гедонистический подход, разрабатываемый преимущественно в контексте когнитивной и

поведенческой психологии. Основой данной концепции является субъективное благополучие, включающее два компонента: аффективный, состоящий из преобладающего количества положительных эмоциональных переживаний над негативными; когнитивный компонент, определяющий индивидуальную степень удовлетворённости жизнью. В гедонистическом подходе отмечают важность вовлеченности человека в деятельность, приносящую положительные эмоции [1]. В сравнении с гедонистическим подходом, эвдемонистический считается более комплексной концепцией. Исследователи эвдемонистического направления отмечают, что благополучие и счастье представлены непрерывными процессами и постулатами являются личностный рост и поиск смысла жизни. Таким образом, эвдемонистический подход рассматривает преодоление трудностей и кризисных ситуаций как источник духовного роста личности [2].

Совладающее поведение — это защитная реакция человека на стресс, которая регулируется требованиями ситуации. Эффективность усилий по преодолению стресса зависит от стресс-фактора, индивидуально-типологических особенностей личности и внешних обстоятельств. На выбор стиля копинг-стратегий влияет уровень эмоционального интеллекта личности [3]. Высокая психологическая устойчивость медицинских работников взаимосвязана с низким уровнем выгорания и утомляемости [4; 7]. Выделяют два вида копинга: проблемно-ориентированный и эмоционально-ориентированный. В период пандемии, наличие высокой ситуативной тревожности и применение неадаптивных копинг-стратегий негативно влияли на когнитивную сферу личности [5]. Модель совладающего поведения Хадсона описывает факторы возникновения стресса, процессы совладания и различные обратные реакции [6]. Процесс совладания инициируется стресс-факторами. Социальные, культурные, когнитивные, экологические нормы влияют на преодоление

стресса. Стресс может возникнуть на индивидуальном, групповом, общественном, культурном уровне. На интенсивность проявления обратной реакции субъекта влияют объем, численность, уровень субъективной значимости, длительность воздействия стресс-факторов.

Цель статьи - изучение особенности взаимосвязи копинг-стратегий и стилей совладающего поведения у студентов лечебного факультета медицинского университета, и разработка рекомендаций для психологов образовательных учреждений.

Методики и выборка исследования. Выборку данного исследования составили студенты 1-2 и 5-6 курсов медицинского направления «Лечебное дело» университетов РУДН (г. Москва) и МГМУ им. И.М. Сеченова (г. Москва) в количестве 110 человек. В первую выборку вошли 56 студента, обучающихся на 1-2 курсах, возраст (min=17; max=21; μ= 18,41; σ= 0,89). Вторая выборка включала в себя 54 студента, обучающихся на 5-6 курсах, возраст (min=22, max=26; μ= 23,81; σ= 0,8). Психодиагностический инструментарий: Опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко); Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса. Обработка результатов проводилась с помощью сравнительного рангового корреляционного анализа по Спирмену в программе Jamovi 2.3.18.

Обсуждение результатов исследования. Результаты кросскорреляционного анализа показали, что у студентов 5-6 курсов значимого уровня достигает лишь одна корреляционная связь, в то время как студенты 1-2 курсов медицинского направления обучения демонстрируют 20 статистически значимых взаимосвязей.

Единственная корреляционная связь у студентов 5-6 курсов медицинского направления обучения между переменными «Планирование решения» проблемы и «Управление окружением» (r_s= 0, 303 при $p< 0,05$)

обусловлена тем, что на основании полученных теоретических знаний и опыта в практической деятельности старшекурсники принимают решение после предварительного обсуждения плана действий с коллегами и курирующим врачом.

Перейдем к описанию результатов корреляционного анализа у студентов 1-2 курсов. Переменная «Положительная переоценка» методики «Совладающего поведения» коррелирует с пятью переменными методики «Психологического благополучия». Корреляция переменных «Положительная переоценка» и «Управление окружением» (r_s= 0,427 при p< 0,01) демонстрирует, что студенты меняют свое мнение к определенным ситуациям ради успешной адаптации к новым академическим условиям. Корреляционная связь между показателями «Положительная переоценка» и «Личностный рост» (r_s= 0,438 при p< 0,001), свидетельствует о том, что студенты воспринимают трудности как стимул для личностного роста и обладают академической направленностью. Корреляционная связь «Положительная переоценка» и «Цель в жизни» (r_s= 0, 369 при p< 0,01) обозначает, что переоценка ситуации способствует сохранению целеустремленности и настойчивости в достижении желаемого результата. Взаимосвязь «Положительной переоценки» с переменной «Самопринятие» (r_s= 0,393 при p< 0,01) обуславливается когерентностью рациональной самооценки и выполненной деятельностью. Прямая корреляция между шкалой «Положительная переоценка» и интегральным показателем «Психологическое благополучие» (r_s= 0,499 при p< 0,001), демонстрирует отношение к жизни через призму позитивного восприятия.

Корреляционная связь переменных «Планирование решения проблемы» и «Позитивные отношения с другими» (r= 0,289 при p< 0,05) определяется готовностью студентов к коллективному поиску стратегий по разрешению проблемы. Взаимосвязь «Планирование решения проблемы» и «Управление

окружением» (r_s= 0,466 при p< 0,001) демонстрирует умение обучающихся привлекать окружающих людей с целью составления плана для решения волнующего вопроса. Прямая корреляция между показателями «Планирование решения проблемы» и «Личностный рост» (r_s= 0,45 при p< 0,001) обуславливается стремлением предусмотреть возможные трудности и заблаговременно предпринять упредительные меры для благоприятного академического и профессионального развития. Корреляционная связь переменных «Планирование решения проблемы» и «Цели в жизни» (r_s= 0, 401 при p< 0,01) говорит об осознании важности при планировании действий анализа условий и факторов, которые могут повлиять на достижение цели. Корреляционная связь между переменными «Планирование решении проблемы» и «Самопринятие» (r_s= 0, 266 при p< 0,05) обуславливается прогнозированием возможных последствий с целью снизить уровень тревожности и критического отношения студентов младших курсов по отношению к себе. Взаимосвязь «Планирование решения проблемы» с переменной «Психологическое благополучие» (r_s= 0, 456 при p< 0,001) говорит, что планомерный подход к разрешению трудностей снижает уровень личностной тревожности, что положительно влияет на психологическое состояние студентов.

Копинг-стратегия «Бегство-избегание» обладает обратной корреляционной связью с шестью показателями методики «Психологическое благополучие». Отрицательная корреляционная связь с переменной «Положительные отношения с другими» (r_s= -0, 415 при p< 0,01) говорит о замкнутости студентов начальных курсов, которая мешает их адаптации во взаимодействии с окружающими. Обратная корреляционная связь между переменными «Бегство-избегание» и «Управление окружением» (r_s= - 0, 639 при p< 0,001) обусловлена тем, что студенты предпочитают не брать на себя ответственность в вопросах организационного характера. Отрицательная

корреляция между переменными «Бегство-избегание» и «Личностный рост» (r_s= - 0,291 при p≤0,05) объясняется тем, что стратегия дистанцирования в решении волнующего вопроса вредит процессу самореализации студентов. Отрицательная корреляционная связь между переменными «Бегство-избегание» и «Цель в жизни» (r_s=- 0,301; при p≤0,05) демонстрирует, что стратегия избегания снижает степень уверенности и настойчивости в достижении результата. Связь переменных «Бегство-избегание» и «Самопринятие» (r_s=-0,493 при p≤0,001) определяется тем, что в случае сознательного избегания трудностей, студенты начинают негативно оценивать себя. Обратная корреляционная связь переменной «Бегство-избегание» с интегральным показателем «Психологическое благополучие» (r_s=-0,532 при p≤0,001) говорит, что стратегия избегания мешает процессу самоактуализации студентов и оказывает неблагоприятное воздействие на психологическое состояние.

Была выявлена обратная корреляционная связь копинг-стратегии «Принятие ответственности» с переменной «Самопринятие» (r_s=-0,283 при p≤0,05), которая обуславливается тем, что признание субъектом собственной ответственности за определенные последствия может вызвать неконструктивную самокритику.

Обратная корреляция между показателями «Управление окружением» и «Конфронтационный копинг» (r_s=-0,378 при p≤0,01) говорит о склонности студентов к поддержанию рабочих отношений в коллективе, избегая нежелательных конфронтаций. Связь переменной «Управление окружением» с шкалой «Дистанцирование» (r_s=-0,368 при p≤0,01) демонстрирует понимание студентами необходимости быть вовлеченными в вопросы организационного характера, с целью эффективного применения имеющиеся информации.

Выводы. Авторами в ходе исследования было установлено, что существует серьезное различие между студентами первых и выпускных курсов в количестве и стиле применений совладающего поведения. Мы считаем, что еще на этапе обретения знаний в ВУЗе студенты должны понимать свои аффективные и когнитивные переживания и овладеть навыками оказания самопомощи. Необходимо информировать студентов-медиков о негативных факторах, влияющих на формирование личностной и ситуативной тревожности и внедрять программы по применению адаптивных копинг-стратегий с целью поддержания оптимального уровня психологического благополучия. Профилактика должна включать в себя два основных направления: информационное и обучающее. Выявленные психологические особенности могут быть сформулированы в виде рекомендаций для медицинских образовательных учреждений. При составлении программ психологического сопровождения студентов необходимо организовывать скрининг на выявление тревожности и стратегий совладающего поведения, проведение тренингов и групповых занятий, на которых студенты-медики смогут научиться: коммуникационным навыкам при общении с пациентами и персоналом; формированию чувства уверенности в себе; тайм-менеджменту; техникам релаксации; техникам, направленным на повышение переносимости человеком стресса (аутогенная тренировка, «прививка от стресса», ДПДГ); проведение дебрифингов. Положительный эффект также будут нести обучающие мероприятия, направленные не только на вопрос переносимости личностью стрессогенных факторов и рассматривающие вопрос мотивации к личностному росту и самоактуализации. Результаты исследования могут быть применены в работе психолого-педагогической службы образовательных организаций и в практической деятельности психологов.

Список используемых источников:

1. Воронина, А.В. Уровневая модель психологического благополучия человека // Потенциал личности: комплексная проблема: – 146 – Материалы второй Всероссийской конференции / Отв. ред. Е.А. Уваров. – Тамбов, 2003. – с. 29–32.

2. Битюцкая, Е. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями // Вестник Московского университета. 2011. Психология №1. Серия 14. с. 100-111

3. Гребенников Ю. Л., Орлова Е. А. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и совладающего поведения у медицинских работников // Вестник Московского государственного областного университета. 2021. Серия: Психологические науки. № 1. с. 63–73.

4. Labrague, L. J. Psychological resilience, coping behaviours and social support among health care workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review of quantitative studies. Journal of Nursing Management. 2021. doi:10.1111/jonm.13336

5. Мамина В.П., Бусурина Л.Ю. Кубекова А.С. Особенности копинг-тратегий у студентов медицинского университета в период пандемии // Казанский педагогический журнал. 2022. № 1 (150). с.212-217.

6. Hudson, K. Coping Complexity Model: Coping Stressors, Coping Influencing Factors, and Coping Responses. 2016. Psychology, 7, 300-309. http://dx.doi.org/10.4236/psych.2016.73033

7. Гришина, А. В. Типы ответственности у медицинскихработников: сравнительный анализ / А. В. Гришина, М. В. Косцова, О. К. Лысаченко // Социальная, профессиональная и персональная ответственность личности в современном обществе : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Омск, 08–10 октября 2020 года / Редколлегия: Л.И. Дементий (гл. ред.), А.Ю. Маленова (отв. ред.), А.А. Маленов. – Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2020. – С. 339-341. – EDN VEPEQD.

Психология и педагогика в Крыму: пути развития. Спецвыпуск. [Электронный ресурс]. – 2023. – № 2 – 304 с.
– Режим доступа – Url: https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2023/no2-2023

УДК 159.9:343.83

Ганишина Ирина Сергеевна,
начальник кафедры
юридической психологии и педагогики,
доктор психологических наук, доцент,
Академия ФСИН России,
г. Рязань
Заргаров А.В., адъюнкт факультета
подготовки научно-педагогических кадров,
Академия ФСИН России,
г. Рязань

ЛИЧНОСТНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКА УГОЛОВНО-ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Ганишина И.С., Заргаров А.В. В статье отражена важность личностной ответственности сотрудника уголовно-исполнительной системы в контексте сохранения его психологического здоровья. Описаны взгляды ученых по проблеме изучения и развития личностной ответственности. Раскрыто представление о личностной ответственности как о профессионально значимом качестве (свойстве) личности сотрудника уголовно-исполнительной системы. Подчеркивается необходимость его углубленного, всестороннего изучения на этапе обучения в образовательных организациях ФСИН России в должности курсанта. Представлено краткое описание структуры личностной ответственности с учетом трудов отечественных и зарубежных ученых.

Ключевые слова: уголовно-исполнительная система, образовательные организации, сотрудник уголовно-исполнительной системы, сохранение психологического здоровья, личностная ответственность.

Ganishina I.S., Zargarov A.V. The article reflects the importance of personal responsibility of an employee of the penal system in the context of preserving his psychological health. The views of scientists on the problem of studying and developing personal responsibility are described. The idea of personal responsibility as a professionally significant quality (property) of the personality of an employee of the penal enforcement system is revealed. The necessity of its in-depth, comprehensive study at the stage of training in educational organizations of the Federal Penitentiary Service of Russia as a cadet is emphasized. A brief description of the structure of personal responsibility is presented, taking into account the works of domestic and foreign scientists.

Keywords: penal enforcement system, educational organizations, employee of the penal enforcement system, preservation of psychological health, personal responsibility.

Постановка проблемы. В последние годы в связи с реформированием уголовно-исполнительной системы повышаются требования к ее сотрудникам. Деятельность сотрудников Федеральной службы исполнения наказаний относится к профессиям особого риска. Именно поэтому в настоящее время сложной является проблема личностной ответственности сотрудников уголовно-исполнительной системы в аспекте сохранения их психологического здоровья.

Психологическое здоровье понимается в научной литературе как «состояние полного душевного благополучия, характеризуется отсутствием болезненных психических и соматических проявлений» [3, с.7].

Психологическое здоровье – это «интегративная характеристика психики, обусловленная гармоничным развитием всех ее аспектов, способствующее состояния психологического комфорта, благополучной социальной адаптации и эффективной самореализации» [12, с.82].

Считаем, что некоторые психологические свойства (качества) личности, включающие в том числе и личностную ответственность, способствуют сохранению психического здоровья.

Анализ проведенного обзора состояния дисциплины и законности сотрудников в уголовно-исполнительной системы позволил выявить, что в ряде случаев некоторые сотрудники все же совершают дисциплинарные проступки. Чаще всего эти нарушения связаны с «игнорированием требований нормативно-правовых актов Российской Федерации, отсутствием целенаправленных действий по их профилактике, формальному участию руководителей различного уровня в воспитательном процессе, личной недисциплинированности сотрудников, а также ненадлежащего промежуточного контроля» [13]. По факту проведенных служебных проверок сотрудников чаще всего привлекают к дисциплинарной ответственности, а в исключительных случаях и к уголовной ответственности. Очевидно, что все виды нарушении исходят от личностной безответственности самих сотрудников. Безответственность не только порождает проблемы в служебной деятельности, но и понижает психическое здоровье сотрудника на почве постоянных стрессов и волнений, возникающих в процессе проверки качества выполнения возложенных на него должностных обязанностей. Личностная ответственность, наоборот, помогает сотруднику как в служебной деятельности, так и в сохранении его психологического здоровья.

В психологии нет единого представления о понятии «личностной ответственности», чаще всего этот феномен относят к «базовым свойствам личности» [9, с.7].

С. И Ожегов и Н. Ю. Шведова в толковом словаре дают следующее определение понятию «ответственность» – «необходимость, обязанность отдавать куму-н. отчет в своих действиях, поступках» [7, с.459], а быть ответственным, значит «иметь высоко-развитое чувство долга, ревниво относиться к своим обязанностям» [7, с.459].

В психологической энциклопедии говорится о том, что «ответственность – является необходимой составляющей добродетельной жизни» [10, с.519].

И.И. Купцов связывал личностную ответственность с волевыми качествами человека: «разумная воля – воля свободного разума, способного создавать новые формы и типы духовной и практической деятельности. Извлекая все ценное из здравого смысла и рассудка, она обеспечивает самоконтроль над мыслями, действиями, способность принимать решения со знанием дела и чувством ответственности за результат. В этом смысле воля – разумный образ действий, интеллект в действии» [6, с.163].

В.И. Селиванов утверждал, что «ответственное поведение личности, исполнение различных обязанностей, не всегда связанных с привлекающими моментами, – это трудности, преодоление которых невозможно без мобилизации волевых усилий» [11, с.233].

В.П. Прядеин указывал на то что, личностная ответственность «является не просто одним из свойств личности, а ее интегральным качеством, механизмом организации жизнедеятельности человека, во многом определяющем успешность его деятельности» [9, с. 5].

Развитие личностной ответственности у сотрудников не только позволит уменьшить количество нарушений в деятельности Федеральной службы исполнения наказаний, но и поспособствует сохранению психологического здоровья личности самого сотрудника. Причем стоит отметить тот факт, что для развития данного свойство личности у сотрудника необходимо оказывать

влияние на целый ряд компонентов личности. В.П. Прядеин, например указывает на такие компоненты как: «эмоциональный, динамический, когнитивный, результативный, регуляторный и мотивационный» [8, с.7]. Н. Ф. Желаевская на «когнитивный компонент, мотивационно-ценностный, конативный» [4, с.8]. Поэтому воздействие, направленное на развитие личностной ответственности может быть только комплексным, а значит с учетом всесторонней коррекции личностных качеств человека, что в свою очередь позволит «сохранить психологическое здоровье сотрудника, окажет положительный эффект на успешность в его трудовой деятельности» [2, с.45-46].

Безусловно, высокоразвитое чувство личностной ответственности у сотрудника уголовно-исполнительной системы позволяет ему выполнять повседневные задачи на высоком уровне, что в свою очередь обеспечивает благополучие его служебной деятельности, продвижение по карьерной лестнице, уважение со стороны руководства, коллег, а также спецконтингента, что немало важно в воспитательной работе, проводимой в местах лишения свободы.

И. С. Ганишина, указывает на важность формирования «личностной ответственности» сотрудников УИС на этапе обучения в вузе, так как именно в процессе обучения формируется большая часть профессионально значимых качеств личности сотрудника, в том числе и «ответственность» [1, с.214-215].

М.И. Кузнецов обращает внимание, что «образовательные организации ФСИН России являются основным элементом и фундаментом кадрового обеспечения уголовно-исполнительной системы» [5, с.72], именно они способны «воспитать сотрудника, который сможет повлиять на другого человека силой своей личности, помочь осужденным в период отбывания уголовного наказания в условиях изоляции от общества, пересмотреть

поведение, ценностно-смысловые ориентиры, скорректировать систему социальных отношений» [5, с.72].

Таким образом, изучение и развитие личностной ответственности сотрудников уголовно-исполнительной системы позволит сократить количество нарушений в деятельности Федеральной службы исполнения наказаний, сохранить психологическое здоровье сотрудников, обеспечить безопасность служебной деятельности, повысить качество выполняемой работы, помочь сотруднику в его продвижении по карьерной лестнице, сократить количество нарушений сотрудниками в свободное от службы время.

Список используемых источников:

1. Ганишина И. С. К вопросу о формировании готовности курсантов образовательных организаций ФСИН России к воспитательной работе с осужденными / И. С. Ганишина, Н. Ю. Коноплин // Перспективы науки. – 2019. – № 10(121). – С. 214-216.

2. Ганишина И. С. Основы валеологии : Учебное пособие для образовательных организаций ФСИН России / И. С. Ганишина. – Ульяновск : Зебра., 2017. – 71 с.

3. Ганишина И. С. Психология здоровья : учебное пособие для курсантов и слушателей факультета профессионального обучения и дополнительного профессионального образования Академии ФСИН России, обучающихся по программе «Клиническая психология» / И. С. Ганишина. – Ульяновск : Зебра., 2023. – 69 с.

4. Желаевская Н.Ф. Профессиональная ответственность личности как детерминанта карьерного продвижения : автореферат диссертации на соискание степени кандидата психологических наук : 19.00.01 – Сочи, 2009. – 24 с.

5. Кузнецов М. И. Формирование личности профессионала уголовно-исполнительной системы в процессе воспитательной работы в

образовательных организациях ФСИН России (на основе опыта Академии ФСИН России) / М. И. Кузнецов // Ведомости уголовно-исполнительной системы. – 2022. – № 10 (245). – С. 72-77.

6. Купцов И. И. Воля: ее значимость в психическом и духовном мире человека / И. И. Купцов, Г. И. Аксенова // Гуманитарные основания социального прогресса: Россия и современность: сборник статей Международной научно-практической конференции / Московский государственный университет дизайна и технологии., 2016. – С. 161-164.

7. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка: 8000 слов фразеологических выражений / Российская АН.; Российский фонд культуры; – 3-е изд., испр. и доп. – М.: АЗЪ, 1995. – 928 с.

8. Прядеин В. П. Ответственность как системное качество личности: Учеб. пособие / В. П. Прядеин. – Екатеринбург : Урал.гос.пед.ун-т., 2001. – 209 с.

9. Прядеин В. П. Ответственность как системное качество личности: Учеб. пособие / В. П. Прядеин. – Екатеринбург : Урал.гос.пед.ун-т., 2001. – 209 с.

10. Психологическая энциклопедия. 2-е изд. / Под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. – СПб.: Питер, 2003. – 1096 с.

11. Селиванов В.И. Избранные психологические произведения (воля, ее развитие и воспитание) / Ряз. пед. ин-т. Рязань, 1992, с. 574.

12. Сулейманов Р. Ф. Психологические защиты, их связь с психологическим здоровьем и развитием личности / Р. Ф. Сулейманов, Е. Р. Пилюгина // Общество: социология, психология, педагогика. – 2020. – № 4(72). – С. 81-86.

13. Федеральная служба исполнения наказаний «Обзор состояния дисциплины и законности в УИС» от 01.04.2022 № исх-04-20836.

Психология и педагогика в Крыму: пути развития. Спецвыпуск. [Электронный ресурс]. – 2023. – № 2 – 304 с.
– Режим доступа – Url: https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2023/no2-2023

УДК 159.9

Гоенко Иван Григорьевич,
Севастопольский экономико-гуманитарный
институт (филиал) ФГАОУ ВО
«Крымский федеральный университет
имени В.И. Вернадского», г. Севастополь

ВИЗУАЛЬНОГО ВОСПРИЯТИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ: НАУЧНЫЙ ОБЗОР

Гоенко И.Г. В статье представлен теоретический обзор проблемы визуального мышления (на примере студентов - психологов). Экстремальная ситуация – это внезапно возникшая ситуация, угрожающая объективно или воспринимающаяся таковой, влияющая на все поведение индивида в целом и на его визуальное восприятие в частности. Данная категория выбрана нами для изучения в рамках визуального восприятия, поскольку, как и визуальное восприятие, отражает внутреннюю, интрапсихическую, сторону явления.

Ключевые слова: экстремальная ситуация, чрезвычайная ситуация, студенты-психологи, интрапсихическая сторона, восприятие, визуальный образ.

Goenko I.G. The article presents a theoretical overview of the problem of visual thinking (using the example of psychology students). An extreme situation is a sudden situation that threatens objectively or is perceived as such, affecting the entire behavior of an individual in general and his visual perception in particular. This category was chosen by us to study within the framework of visual perception, because, like visual perception, it reflects the inner, intrapsychic side of the phenomenon.

Keywords: extreme situation, emergency situation, psychology students, intrapsychic side, perception, visual image.

Постановка проблемы. На современном этапе в отечественной и зарубежной психологии процессы восприятия изучаются с разных теоретических, методологических, практических и прикладных позиций.

Существенный вклад в их изучение внесли такие отечественные ученые, как В.А. Барабанщиков, Б.М. Величковский, В.П. Вергилес, В.П. Зинченко, Б.Ф. Ломов, А.Л. Ярбус.

Проведено большое количество экспериментов, позволивших установить ряд важных фактов и положений, раскрывающих особенности перцептогенеза, однако, многое в этой области остается до сих пор не изученным.

Человек является субъектом, отражающим мир посредством символов и образов: речь, образы восприятия, памяти, ощущения, выражаемые в символических категориях [1; 2; 3].

В целом, можно говорить о том, что существует как бы два мира: реальный, объективный и представляемый субъектом этого мира. Наиболее информативным и важным для человека является именно визуальный канал восприятия.

Таким образом, мы воспринимаем мир символьно, образно. И когда речь заходит о попадании в экстремальную, необычную, непривычную ситуации субъект становится подверженным влиянию стрессогенных факторов, которые, в свою очередь, зачастую ослабляют сознательную деятельность индивида, поскольку, благодаря физиологическим механизмам, в действие вступаютструктуры палеокортекса (ретикулярная формация, обонятельного бугорка, переднего вещества, подмозолистой, полулунной и боковой подмозолистой извилины).

В таких условиях любому живому существу доступны три вида реакции, условно называемые «бей», «беги» или «замри». Именно в этот момент, при

ослаблении сознательного компонента, а, следовательно, и затормаживании неокортекса, особенно важным является рассмотрение процесса визуального восприятия.

Особенно актуальным становится изучение визуального восприятия у студентов-психологов, способных работать в экстремальных стрессовых условиях, чья подготовленность к данной деятельности в процессе обучения, приобретения информации, моделирования различных учебных ситуаций, должна возрастать.

Согласно Ю.С. Шойгу, экстремальная ситуация – это внезапно возникшая ситуация, угрожающая или субъективно воспринимающаяся человеком как угрожающая жизни, здоровью, личностной целостности, благополучию [4].

Под экстремальными понимают ситуации, которые выходят из обычного и привычного человеческого опыта, к влиянию которых субъект не обладает готовностью. Восприятие экстремальной ситуации и ее степени, как и любое восприятие в принципе, является субъективным и индивидуальным, хотя обладает рядом схожих характеристик.

Говоря об экстремальных ситуациях, можно сказать о том, что в психологической литературе разграничиваются понятия экстремальной и чрезвычайной ситуации, что необходимо для прояснения выбранной нами категории именно экстремальных ситуаций.

Чрезвычайная ситуация, согласно Ю.С. Шойгу, – это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условия жизнедеятельности людей [4].

Таким образом, одну и ту же жизненную ситуацию можно назвать как экстремальной, так и чрезвычайной, особенность же состоит в наличии необходимости подчеркнуть либо собственно психологическое значение ситуации для субъекта, уникальность его переживаний (в таком случае используется понятие экстремальной ситуации), либо объективные параметры сложившейся ситуации, противоречивость обычным, нормальным условиям существования и функционирования (в таком случае следует исполь-зовать понятие чрезвычайной ситуации).

Поскольку визуальное восприятие рассматривается как субъективный внутренний психический процесс, то при выборе из этих двух категорий следует руководствоваться именно понятием экстремальной ситуации, отражающим уникальность переживаний.

Согласно И.А. Семеновой, экстремальные ситуации подразделяются на следующие типы:

1) собственно экстремальные ситуации (когда перед субъектом возникает объективная опасность);

2) потенциально экстремальные ситуации (существует скрытая угроза);

3) экстремальные ситуации, спровоцированные субъектом (его действиями, поступками, неверно принятыми решениями);

4) воображаемые экстремальные ситуации (ситуации, не несущие угрозы, а лишь субъективно воспринимаемые таковыми).

Экстремальная ситуация, помимо субъективного значения для каждого субъекта, оказавшегося под ее влиянием, обладает рядом факторов экстремальности, дополнительно влияющих на человека [4]:

1) Обстановочные факторы:

a. факт возникновения события;

b. непосредственные впечатления (существование потерь, разрушений, страданий, срыва работы;

c. присутствие объективной угрозы;

d. новизна, внезапность, стремительность возникновения и протекания события;

e. неопределенность, общая тревожность, пораженческие настроения, распространение слухов;

f. неблагоприятные климатические условия;

g. дефицит информации или переизбыток противоречивой информации.

2) Деятельностные факторы:

a. значимость и трудность деятельности, возможная неудача и, в связи с этим, высокая цена ошибки;

b. личная ответственность за действия;

c. дефицит времени;

d. недостаточная обеспеченность;

e. чрезмерное психическое, физическое, эмоциональное напряже-ние;

f. эмоциогенные воздействия в связи с опасностью, трудностью, новизной, ответственностью ситуации;

g. наличие невозможности удовлетворить базовые физиологические потребности.

3) Личностные факторы:

a. отсутствие опыта;

b. неуверенность в своих силах;

c. неуверенность в правильности решения (борьба мотивов);

d. неуверенность в технике, средствах защиты;

e. непонимание обстановки и того, что надо делать;

f. психологическая неготовность к сложившейся ситуации;

g. экспозиция смерти.

Таким образом, экстремальная ситуация оказывает всестороннее влияние на человека, оказавшегося в ней. Это влияние оказывается как на

уровне познавательных психических процессов, затрагивая ощущение, восприятие, представление, мышление, так и на уровне эмоций, вызывая аффективные состояния, подвергая стрессовым воздействиям и вызывая возникновение острых стрессовых реакций, так и на уровне волевых процессов, вызывая борьбу мотивов, необходимость принятия решений, постановку необычных и непривычных целей.

Проведя анализ факторов экстремальности, стало возможным выделить те из них, которые влияют непосредственно на восприятие экстремальной ситуации. Опираясь на мнение и беря за теоретическую основу концепции авторов, приверженцев выделенных нами информационно-когнитивных теорий (Г. Гемгольца, Дж. Брунера, Д. Канемана, Р. Грегори, У. Найсера), существенными можно считать следующие факторы:

1) новизна ситуации;
2) внезапность;
3) степень подготовленности;
4) наличие слухов;
5) панические реакции;
6) недостаток или переизбыток необходимой информации о событии.

В психологической литературе существует понимание о чрезвычайные и экстремальные ситуации. Экстремальная ситуация – это внезапно возникшая ситуация, угрожающая объективно или воспринимающаяся таковой, влияющая на все поведение индивида в целом и на его визуальное восприятие в частности. Данная категория выбрана нами для изучения в рамках визуального восприятия, поскольку, как и визуальное восприятие, отражает внутреннюю, интрапсихическую, сторону явления.

Список использованных источников:

1. Косцова, М. В. Особенности визуального мышления у студентов, занимающихся различными видами спорта / М. В. Косцова, И. Л.

Пономаренко, А. В. Гришина // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2020. – № 4(56). – С. 318-326. – EDN HWVXDL.

2. Косцова, М. В. Методы формирования визуального мышления у студентов с нарушениями зрения / М. В. Косцова, И. Л. Пономаренко, А. В. Гришина // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2020. – № 2(54). – С. 260-265. – EDN JTCVHD.
3. Косцова, М. В. Особенности визуального мышления у студентов технического профиля подготовки / М. В. Косцова, А. В. Гришина // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2019. – № 4(52). – С. 256-260. – EDN YZWJAR.
4. Особенности организации и оказания экстренной психологической помощи при различных чрезвычайных ситуациях на территории Российской Федерации. Шойгу Ю.С., Тимофеева Л.Н., Толубаева Н.В. Научные исследования и разработки. Социально-гуманитарные исследования и технологии. 2021. Т. 10. № 1. С. 74-83.

Психология и педагогика в Крыму: пути развития. Спецвыпуск. [Электронный ресурс]. – 2023. – № 2 – 304 с.
– Режим доступа – Url: https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2023/no2-2023

УДК 159.9:37.015.3

В.В. Ким
психолог
ОГБОУ «Школа – интернат «ВЕРА»
г. Рязань

ЭМПАТИЯ КАК СВОЙСТВО (КАЧЕСТВО) ЛИЧНОСТИ БУДУЩЕГО МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА

Ким В.В. Эмпатия как свойство (качество) личности будущего медицинского работника. В статье рассмотрена эмпатия как свойство (качество) личности будущего медицинского работника. Описано понятие «эмпатия» представленное отечественными и зарубежными учеными. Приводятся результаты изучения психологического образа будущего медицинского работника. Изучена роль и место эмпатии в структуре профессионально значимых качеств личности будущего медицинского работника.

Ключевые слова: эмпатия, будущий медицинский работник, свойство, качество, личность, врач.

Kim V.V. Empathy as a property (quality) of the personality of a future medical worker. The article considers empathy as a property (quality) of the personality of a future medical worker. The concept of "empathy" presented by domestic and foreign scientists is described. The results of the study of the psychological image of the future medical worker are presented. The role and place of empathy in the structure of professionally significant personality traits of a future medical worker has been studied.

Keywords: empathy, future medical worker, property, quality, personality, doctor.

Постановка проблемы: хорошо развитые профессиональные компетенции являются важными составляющими компонентами удовлетворенности пациента лечебным процессом, медицинским персоналом, и качеством медицинского обслуживания. Остается открытым вопрос о месте и роли эмпатии в структуре профессионально значимых качеств будущих медицинских работников.

Анализ последних исследований и публикаций показал, что эмпатия рассматривается как предпосылка успешной реализации процесса межличностного взаимодействия, как психологический феномен оказывает существенное влияние на личность в целом, повышает мотивацию, продуктивность профессиональной деятельности и расширяет представление об ее эффективности. На этом основании возникает способность будущего медицинского работника представить себя на месте пациента, принять его мировоззрение и понять его чувства, желания, поступки. Была обнаружена положительная зависимость между уровнем эмпатии, проявляемой медицинским работником при взаимодействии и уровнем ее оценки пациентом.

Цель статьи – теоретический анализ эмпатии как свойства (качества) личности будущего медицинского работника.

Понятие эмпатии получило распространение в первом десятилетии прошлого века. Приоритет в его разработке приписывают Т. Липпсу и Э. Титченеру. Последний перевел этим словом немецкое Einfuhlung, с помощью которого Т. Липпс описал процесс понимания произведений искусства, объектов природы, а позже, в 1903 году, и человека человеком [2].

В своей работе М.И. Шнайдер со ссылками на разных авторов приводит сразу несколько определений данного понятия: «Х. Кохут – эмпатия есть ничто иное как «близкое к опыту наблюдение», т.е. переживание опыта

другого человека, без потери способности объективной оценки его состояния; Т.П. Гаврилова – эмпатия – форма эмоционального переживания, связанного с прошлым опытом индивида, отчего может иметь различный знак и модальность; И.М. Юсупов – эмпатия – целостный феномен связующий сознательную и подсознательную инстанции психики, цель которого – проникновение во внутренний мир другого человека; В.В. Знаков – эмпатия раскрывается через положительное отношение к другому; В.В. Бойко – эмпатия – это форма рационально – эмоционально интуитивного отражения другого человека, которая позволяет преодолеть его психологическую защиту и постичь причины и следствия проявлений в целях прогнозирования и адекватного воздействия на его поведение; А.К. Бохарт – термином «эмпатия» обозначается группа родственных понятий, в ряду которых большое внимание уделяется отношениям к другому человеку» [9].

А.П. Васильковой была обнаружена значимая связь между уровнем эмпатии и профессиональной направленностью, а также положительной мотивацией к врачебной деятельности. В связи с этим, согласно исследованиям А.П. Васильковой, «уровень эмпатии может выступать в качестве прогностического критерия успешности взаимодействия в системе «врач-больной», что определяет значимость ее диагностики у студентов, выбравших высшее медицинское учебное заведение. Поэтому врач, проявляющий эмпатию в работе, более конкурентоспособен на современном рынке труда в связи с большим количеством пациентов, стремящихся получить услуги данного специалиста. Успех в лечении возможен исключительно при сочетании доверительных человеческих отношений и научных достижений» [10].

Исследование И.Е. Плотниковой, Ю.Н. Юргелас, И.В. Юргелас, Р.Н. Фролова показало, что «большинство испытуемых (будущих медицинских работников) обладают средним (нормальным) уровнем развития

эмпатии, что согласуется с мнением Л.Н. Васильковой, согласно которому для эффективного профессионального общения важнее всего не постоянное и бурное сопереживание пациенту, а владение «действенной эмпатией», т.е. показатель эмпатии не должен быть слишком высоким для достижения эффективности коммуникации, иначе решение других задач врачебной деятельности (в частности, постановка диагноза, оказание лечебной помощи и др.) будет затруднено, а иногда и невозможно» [7].

А.Л. Хайклэнд в своем исследовании публикует результаты опроса студентов-медиков. Будущие врачи отметили наибольший приоритет академических навыков над навыками гуманистического порядка, хотя считают такие компоненты как психологическая готовность к профессиональной деятельности, эмпатия и рефлексия важными для понимания профессии врача [5].

«Медицинские работники, постоянно сталкивающиеся со страданием людей, вынуждены воздвигать своеобразный барьер психологической защиты от больного, становиться менее эмпатичными, иначе им грозят эмоциональное перегорание и даже невротические срывы (Харди, 1988)» [8]. «Отсюда требования, предъявляемые к эмоциональной сфере медицинских работников, довольно противоречивые. Наряду с эмпатичностью медики должны быть и эмоционально устойчивыми. Как чрезмерная эмоциональность, так и эмоциональная заторможенность могут быть препятствием для осуществления четких и быстрых действий (Ореховский и др., 1989)» [3].

«Навык эмпатия признается, как необходимый для создания терапевтического климата. Для понимания человека необходимо осознавать, что у каждого есть свой потенциал, необходимо слушать другого человека, быть открытым, помогать другим и двигаться к лучшему. В общем, каждый медицинский работник должен обладать эмпатией и это является профессионально желательным качеством» [5, с.38]. Они ощущают чувства и

личностные смыслы пациента в каждый момент времени, когда он может воспринять их как бы изнутри, так, как их ощущает сам пациент. Такой подход позволяет создать предпосылки саморазвития, побуждает медицинских работников к поиску индивидуальных способов взаимодействия в лечебном процессе, повышению профессионализма, раскрывает ресурсы для преодоления трудностей, возникающих в медицинской практике.

Эмпатия это свойство, которое способствует более быстрому установлению доверительных отношений и способствует выздоровлению. Она важна и ценится медицинскими работниками и пациентами. В доказательство можно привести положения из профессионального стандарта, где четко указано о том, что врач/медицинская сестра должны: уметь устанавливать контакт, общаться с пациентами, признавая их достоинство, понимая и принимая их; уметь анализировать реальное состояние пациента; уметь защищать достоинство и интересы пациентов и другие положения.

Выводы: в процессе рассмотрения данного вопроса было установлено, что эмпатия является важной частью человеческого взаимодействия, способствует развитию межличностных отношений и стабилизирует их. При понимании механизмов проявления эмпатических способностей можно усовершенствовать свои социально-коммуникативные навыки, они являются помогающими элементами в функционировании личности в обществе, и особенно в своей профессиональной деятельности.

Эмпатия раскрывается через положительное отношение и принятие пациентов, исключая насилие и проявляя любовь, доверие и уважение. Это выступает существенным фактором, которое содействует проявлению и развитию нравственных характеристик личности медицинских работников.

Список использованных источников:

1. Авраменко, Н.Н., Свиридов А.А. Условия формирования эмоционального выгорания медицинских работников / Н.Н. Авраменко,

А.А. Свиридов // Вестник Калужского университета. – 2021. – Т 4. – № 4. – С. 28 – 36.

2. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М., 1986. – 420с.

3. Бохард, А.К. Эмпатия в клиент - ориентированной психотерапии: сопоставление с психоанализом и Я-психологии / А.К. Бохард // Иностранная психология. – М. – 2013. – № 1. – С. 27 – 29.

4. Ганишина И.С., Ким В.В. К вопросу о формировании эмпатических способностей студентов медицинского вуза // Антропоцентрические науки в образовании: сборник научных статей XVII международной научно-практической конференции. Воронеж, 2022. – С. 121 – 124.

5. Жданова Л.Г., Арнгольд С.А. Особенности проявлений эмпатии у медицинских работников / Л.Г. Жданова, С.А. Арнгольд // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2014. – №3. – С. 37 – 40.

6. Карягина Т.Д. Эмпатия // Большая российская энциклопедия. Том 35. – Москва, 2017. – С. 372 – 373.

7. Плотникова И.Е., Юргелас Ю.Н., Юргелас И.В., Фролов Р.Н. Эмпатия как индикатор сформированности прагматической компетентности будущего медицинского работника / И.Е. Плотникова, Ю.Н. Юргелас, И.В. Юргелас, Р.Н. Фролов // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 1. – С. 168 – 176. URL: https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=35515 (дата обращения: 19.03.2023).

8. Руженков В.А., Сергеева Е.А., Москвитина У.С. Факторы обуславливающие качество жизни медицинских работников / В.А. Руженков, Е.А. Сергеева, У.С. Москвитина // Медицинские новости. – 2015. – № 10. – С. 19 – 23.

9. Шнайдер М.И. Эмпатия как форма отражения другого человека / М.И. Шнайдер // Гуманизация образования. – 2016. – № 2. – С. 61 – 64.

10. Юргелас И.В., Жданов А.И., Юргелас Ю.Н., Копытина О.С. Сравнительный анализ развития эмпатии и ее составляющих у студентов ведущих медицинских специальностей // Современные наукоемкие технологии. – 2015. – № 12-1. – С. 177 – 184; URL: https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=35235 (дата обращения: 11.12.2022).

Психология и педагогика в Крыму: пути развития. Спецвыпуск. [Электронный ресурс]. – 2023. – № 2 – 304 с.
– Режим доступа – Url: https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2023/no2-2023

УДК 316.6

Зайцева Д.М., магистрант 2 курса
«ФГБОУ ВО Курский государственный университет»,
г. Курск

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ПАНДЕМИИ COVID-19 НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ СОЦИОНОМИЧЕСКИХ ПРОФЕССИЙ

Зайцева Д.М. В данном исследовании мы попытались выявить связано ли наличие иррациональных установок и личностной тревожности у представителей социономических профессий и переживания тревоги и стресса во время чрезвычайных ситуаций, в частности, пандемии COVID-19.

Ключевые слова: COVID-19, социономические профессии, иррациональные установки, тревога , стресс

Zaitseva D.M. In this study, we tried to identify whether the presence of irrational attitudes and personal anxiety among representatives of socionomic professions are associated with anxiety and stress during the COVID-19 pandemic.

Key words: COVID-19, socionomic professions, irrational attitudes, anxiety, stress

Постановка проблемы - Пандемия COVID-19 оказала влияние на людей психически и психологически, но точный механизм этого влияния так и не определён. Мы до сих пор не знаем, что является главной причиной переживания стресса и тревоги у одних людей во время пандемии COVID-19, и его отсутствия у других. Вместе с тем, знание этого фактора, или факторов, даст ключ к пониманию того, как побороть негативное влияние пандемии на психологическое состояние людей, в частности, на представителей

социономических профессий, которые на протяжении всей пандемии, работают на её передовой и помогают людям.

Анализ исследований - за время пока длится пандемия COVID-19 было проведено много исследований как отечественным, таки и зарубежными учёными и исследователями касательно влияния коронавируса (COVID-19) на психическое здоровье и психологическое состояние людей, в частности работников социономической сферы (медицинских работников и психологов). Что касается психического здоровья, учёные до сих пор не определили точный механизм влияния COVID-19. То же самое можно сказать и о его влиянии на психологическое состояние [7, 8, 9; 10; 11].

Цель статьи - понять, влияют ли такие факторы, как личностная тревожность и наличие или отсутствие иррациональных установок (далее в тексте - ИУ) на психологическое состояние представителей социономических профессий в период пандемии COVID-19.

Пандемия коронавируса COVID-19, начавшаяся в декабре 2019 года и продолжающаяся до сих пор, стала сложным вызовом для всего населения земного шара. Данная пандемия оказала серьёзное влияние на все сферы жизни общества, и в том числе на психологическое благополучие населения. Разлука с близкими и ограничение свободы во время карантина или самоизоляции, страх перед неблагоприятным исходом болезни, чувство беспомощности привели к резкому возрастанию числа людей, страдающих от тревоги, стресса, апатии, депрессии [7, 8, 9].

В связи с тем, что проблема психологического состояния людей во время пандемии COVID-19 хоть и изучается со всех сторон, но чётких ответов о причинах, которые вызывают тревогу и стресс у одних людей и их отсутствие у других так до сих пор не ясны, мы решили взглянуть на проблему с позиции индивидуальных личностных особенностей человека. Для этого мы отобрали 92 респондента из числа представителей социономических профессий (из них

39 мужчин и 59 женщин), так как именно эти люди работали и работают на благо населения на передовой в борьбе с болезнью и её последствиями. Возраст респондентов - от 18 до 65 лет и выше.

Мы предположили, что негативные эмоции и их последствия человек не всегда переживает из-за некоего чрезвычайного события (например, как в нашем случае, пандемии), участником которого он является, сколько из-за индивидуальных особенностей его мышления и личностных свойств. Т.е., мы полагаем, что не ситуация влияет на психологию человека, а психология человека влияет на то, как он воспринимает ситуацию, а следовательно, и на то, будет ли он испытывать негативные последствия от этой ситуации на свою психику.

Для оценки индивидуальных особенностей личности мы использовали опросник Эллиса для идентификации иррациональных установок катастрофизации (далее в тексте - ИУК) и фрустрационной толерантности (далее в тексте - ИУФТ), а также опросник Спилберга-Ханина для диагностики личностной тревожности (далее в тексте - ЛТ).

Мы попросили ответить респондентов, с какими из указанных состояний (тревога, депрессия, апатия, стресс, ничего из указанного) они столкнулись за время пандемии COVID-19. Можно было указать несколько вариантов ответа. Результаты приведены в табл. 1.

Таблица 1 - Самооценка психологических состояний, отмечавшихся за время пандемии COVID-19 представителями социономических профессий

Психологические состояния	**Кол-во (человек)**	**Удельный вес, (%)**
Тревога, стресс	13	14,1
Тревога, апатия, стресс	12	13,0
Тревога	12	13,0
Стресс	11	12,0
Тревога, депрессия, стресс	3	3,3
Апатия	3	3,3

Апатия, стресс	2	2,2
Тревога, депрессия, апатия, стресс	2	2,2
Тревога, депрессия	1	1,1
Тревога, апатия	1	1,1
Ничего из указанного	32	34, 8

Также, используя опросник иррациональных установок Эллиса (шкалы «катастрофизации» и «фрустрационной толерантности») мы установили выявили наличие, ярко выраженное иррациональных установок, наличие иррациональных установок или их отсутствие. Шкала «катастрофизации» отражает восприятие людьми различных неблагоприятных событий. Низкий балл по этой шкале свидетельствует о том, что человеку свойственно оценивать каждое неблагоприятное событие как ужасное и невыносимое, в то время как высокий балл говорит об обратном. Фрустрационная толерантность личности, отражает степень переносимости различных фрустраций (т.е. показывает уровень стрессоустойчивости). При измерении по обеим шкалам возможны три результата: ярко выраженное и отчётливое наличие ИУ, ведущих к стрессам; наличие ИУ и, в связи с этим, средняя вероятность возникновения и развития стресса; отсутствие ИУ.

Результаты по шкале «катастрофизации», представлены на рис. 1.

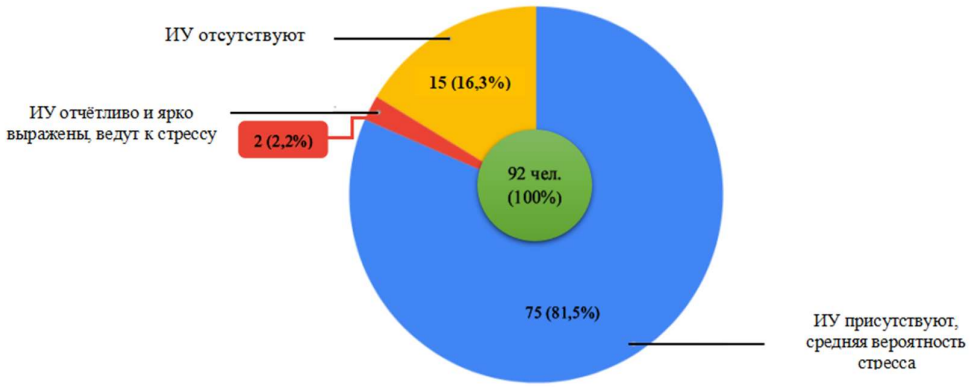


Рисунок 1 - Статистика опроса на выявление ИУ катастрофизации

Статистика по шкале «фрустрационной толерантности» представлена на рис. 2.

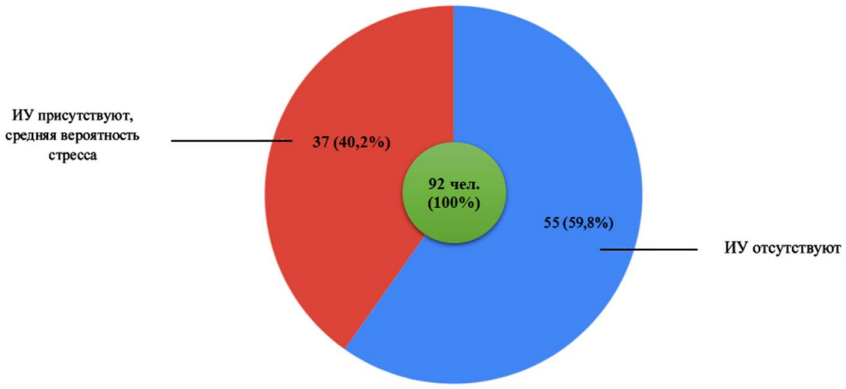


Рисунок 2 - Статистика опроса на выявление ИУ фрустрационной толерантности

Далее мы изучили личностную тревожность каждого респондента, используя опросник Спилберга-Ханина, а именно шкалу личностной тревожности. В данной методике возможны три варианта интерпретации результатов: низкая, умеренная и высокая тревожность. Нормой считается умеренная. Статистика результатов опроса ниже (см. рис. 3).

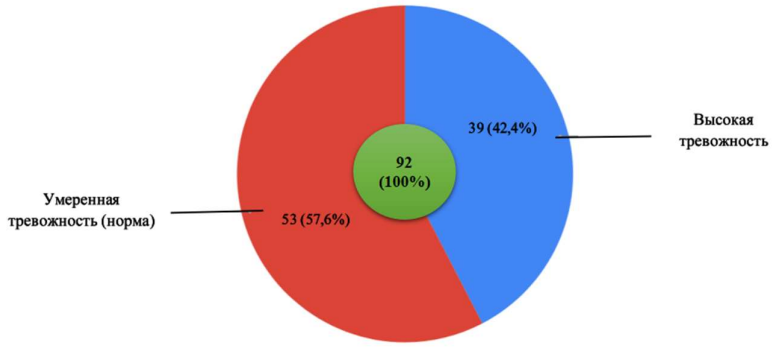


Рисунок 3 - Статистика измерения уровня личностной тревожности

В итоге, мы выявили у 58 респондентов, ответивших, что они испытывали за время пандемии тревогу, депрессию, апатию, стресс (которые ниже мы объединим термином «тревожные состояния») или их комбинации, наличие отклонения от нормы по шкалам «катастрофизации», «фрустрационной толерантности» или личностной тревожности, а также их комбинации. Результаты статистики представлены в табл. 2.

Таблица 2 - Статистика взаимосвязи наличия тревожных состояний и отклонений по шкалам опросников

Присутствие тревожных состояний	Шкалы, по которым выявлены отклонения	Кол-во (человек)	Кол-во (%)
Присутствуют	ИУК, ИУФТ, ЛТ	22	23,9
Присутствуют	ИУК	22	23,9
Присутствуют	ИУК, ЛТ	6	6,5
Присутствуют	ИУК, ИУФТ	4	4,3
Присутствуют	ЛТ	4	4,3
Присутствуют	нет	3	3,3

У 31 респондента отсутствовали тревожные состояния за время пандемии, данные опрошенные составляют 33,7% от всей выборки.

Выводы: таким образом, у 58 (63,04 %) человек из 92 опрошенных, мы выявили иррациональные установки и личностную тревожность, а также наличие тревожных состояний за время пандемии COVID-19. В итоге, мы можем сделать предварительные выводы о взаимосвязи индивидуальных психологических особенностей (наличия иррациональных установок и личностной тревожности) человека и переживания им тревожных состояний во время пандемии и других чрезвычайных ситуаций. Данная тема нуждается в дальнейшем исследовании.

Список используемых источников:

1. Батаршев А.В. Базовые психологические свойства и самоопределение личности: Практическое руководство по психологической диагностике. – СПб.: Речь, 2005. – 208 с.

2. Бачило Е.В. Психическое здоровье населения в период пандемии COVID-19 // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2020. – 120 (10). – С.130-136.

3. Каменюкин А. Г., Ковпак Д. В. Антистресс-тренинг. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 224 с.

4. Психологическое сопровождение пандемии COVID-19 / под редакцией Ю.П. Зинченко. – М. : МГУ, 2021. – 597 с.

5. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход / под ред. В. А. Чулкова; пер. с англ. Р. Балыбердина, М. Даниленко, И. Фирсовой.. – СПб.: Сова, 2002. – 272 с.

6. McCallum K. Post-COVID Syndrome: What Should You Do If You Have Lingering COVID-19 Symptoms? [Электронный ресурс]. URL: https://www.houstonmethodist.org/blog/articles/2020/nov/post-covid-syndrome-what-should-you-do-if-you-have-lingering-covid-19-symptoms/). (Проверено 27.03.2023).

7. Saladino V., Algeri D., Auriemma V. The Psychological and Social Impact of Covid-19: New Perspectives of Well-Being // Frontiers in Psychology, 2020 – Vol. 11.

8. Wang C., Pan R., Wan X., et al. Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China [Электронный ресурс] // International Journal Environmental Research Public Health. – 2020. – Vol. 17. – № 1729. URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7084952/). (Проверено: 01.04.2023).

9. Zhu Z., Xu S., Wang H., et al. COVID-19 in Wuhan: Immediate Psychological Impact on 5062 Health Workers [Электронный документ] // The British Medical Journal, 2020. URL: https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.02.20.20025338 v2.full.pdf). (Проверено: 22.03.2023).

10. Гришина, А. В. Поведенческая реакция на пандемию у военнослужащих срочной службы / А. В. Гришина, М. В. Косцова, А. В. Колесникова // Морская стратегия и политика России в контексте обеспечения национальной безопасности и устойчивого развития в XXI веке : сборник научных трудов / Черноморское высшее военно-морское училище имени П.С. Нахимова. Том Выпуск 5. – Севастополь : Б. и., 2022. – С. 252-256. – EDN SWRFPB.

11. Последствия двухлетнего периода пандемии COVID-19: психологический аспект / А. В. Гришина, М. В. Косцова, А. В. Маричева, С. В. Смирнова // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2022. – № 1(61). – С. 317-325. – EDN EAMTIZ.

Психология и педагогика в Крыму: пути развития. Спецвыпуск. [Электронный ресурс]. – 2023. – № 2 – 304 с.
– Режим доступа – Url: https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2023/no2-2023

УДК 159.9

Кузьменкова Надежда Валерьевна,
Севастопольский экономико-гуманитарный
институт (филиал) ФГАОУ ВО
«Крымский федеральный университет
имени В.И. Вернадского», г. Севастополь

ПОИСК КОРРЕЛЯТОВ МЕЖДУ ОСОБЕННОСТЯМИ ПОВЕДЕНИЯ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ИНТЕЛЛЕКТОМ У ГОСУДАРСТВЕННЫХ СЛУЖАЩИХ

Кузьменкова Н.В. В статье представлены результаты корреляционного анализа поиска взаимосвязи между особенностями поведения в трудных жизненных ситуациях и эмоциональным интеллектом у государственных служащих. По результатам корреляции можно создать профилактическую программу по конструктивному поведению государственных служащих в трудных жизненных ситуациях через развитие компонентов эмоционального интеллекта, а именно: самомотивации, управление своими эмоциями, позитивной экспрессивности, управления своими эмоциями и эмпатии.

Ключевые слова: корреляция, эмоциональный интеллект, государственные служащие, трудная жизненная ситуация.

Kuzmenkova N.V. The article presents the results of the correlation analysis of the search for the relationship between the characteristics of behavior in difficult life situations and emotional intelligence in civil servants. Based on the results of the correlation, it is possible to create a preventive program for the constructive behavior of civil servants in difficult life situations through the development of components of emotional intelligence, namely: self-motivation, managing your emotions, positive expressiveness, managing your emotions and empathy.

Keywords: correlation, emotional intelligence, civil servants, difficult life situation.

Постановка проблемы. Эмоциональный интеллект выступает одним из наиболее популярных понятий последнего десятилетия. Он внесен в 2020 году экспертами Всемирного экономического форума в топ-10 наиболее важных навыков. Давиде Антоньяцца отметил, что эмоциональный интеллект и эмоционально-интеллектуальная образовательная среда являются актуальными нововведениями в области образования за последние три десятилетия. И что мир нуждается в новом поколении эоционально образованных людей, понимающих не только сущность и влияние эмоций на нашу жизнь, но и способных управлять собой, жить в гармонии с окружающими.

По мнению ученых (П. Саловей, Дж. Майер, Д. Гоулман, Д. Карузо), эмоциональный интеллект тесно взаимосвязан с успешностью профессиональной деятельности, особенно в сфере «человек-человек». Преуспевающие люди, добившиеся значительных профессиональных успехов, имеют высокий уровень развития эмоционального интеллекта [1].

Исследования эмоционального интеллекта проводились такими исследователями, как П. Сэловей, Дж. Мэйер, Д. Карузо, Д. Гоулман и др. Среди современных исследователей можно выделить таких исследователей, как Д.В. Люсина, И.Н. Андреева, О.В. Белоконь, Д.В. Ушакова, О.А .Гулевич.

Исследования, посвященные изучению профессионально важных качеств изучаются в работах А.А. Перевезевой, М.В. Шуклиновой, В.С. Нечипоренко, В.Д. Шадриковым [2; 3].

Вклад эмоционального интеллекта в государственные организации рассмотрены в работах Д.В. Белоконь, Т.А. Панковой, Е.А. Хлевной, А.

Штроо, С.Ю. Серова, С. С. Вонг и К. С. Лоу. Их работы посвящены взаимосвязи эмоционального интеллекта и эффективности деятельности.

Однако нами не обнаружено исследований, посвященных анализу влияния эмоционального интеллекта на преодоление критической, стрессовой ситуации государственными служащими, с которыми они сталкиваются в современных условиях. В то время как именно эмоциональный интеллект, на наш взгляд, способствует преодолению трудностей, совладению со стрессом за счет анализа и контроля эмоций. Этот аспект определил актуальность темы настоящего исследования. Эмоциональный интеллект является фактором стрессоустойчивости, определяющим выбор и эффективность использования своего поведения.

Внутриличностный аспект эмоционального интеллекта позволяет индивиду осознавать и контролировать собственные эмоции; межличностный компонент способствует установлению эффективных отношений с другими, что влияет на динамику стрессовой ситуации.

Также, изучение эмоционального интеллекта у государственных служащих – важная теоретическая и практическая задача, требующая дальнейшей теоретической и практической разработки.

Цель статьи – эмпирическое исследование особенностей эмоционального интеллекта у государственных служащих в современных условиях.

Гипотеза: предполагаем, что существует взаимосвязь между особенностями поведения в трудных жизненных ситуациях и эмоциональным интеллектом у государственных служащих

В рамках эсперимантального исследования был подобран следующий психодиагностический инструментарий:

- Тест на эмоциональный интеллект (методика Н. Холла на эмоциональный интеллект); Решение трудных ситуаций (РТС) Боукал,

модификация О. Ю. Михайловой) и «Опросник эмоционального интеллекта» (ОЭИ) К. Барчард.

- анализ статистических данных с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена (r_s).

В течении 2022 года проводилось исследование на сотрудниках, находящихся на государственной службе (n=60), возраст респондентов от 25 до 48 лет в г. Севастополе.

Таблица 1 - Корреляционный анализ взаимосвязи между особенностями поведения в трудных жизненных ситуациях и эмоциональным интеллектом по методике Холла у государственных служащих с помощью ранговой корреляции Спирмена (при $p \leq 0,05$)

Переменные	ЭО	УСЭ	СМ	Э	УЭД
Уход	0,007	–0,165	**-0,227**	**–0,301**	**-0,362**
Наркотизация	0,041	-0,03	-0,102	-0,118	0,066
Сравнение проблем	0,181	0,027	-0,063	0,045	0,02
Механизмы снижения	0,163	-0,032	-0,054	-0,007	0,099
Вербальная агрессия	0,091	-0,145	-0,072	-0,084	-0,058
Агрессия к людям	0,105	-0,086	-0,136	-0,223	-0,229
Агрессия к предметам	-0,085	-0,278	-0,217	**-0,325**	-0,18
Агрессия к себе	-0,009	-0,071	-0,137	0,011	-0,032
Интрапунитивное отношение	0,185	-0,173	-0,08	-0,109	-0,025
Компенсация	**0,265**	0,104	0,164	0,105	0,219
Возрастание усилий	**0,546**	**0,446**	**0,589**	**0,426**	**0,38**

Условные обозначения:

ЭО – эмоциональная осведомленность;

УСЭ – управление своими эмоциями;

СМ – самомотивация;

Э – эмпатия;

УЭД – управление эмоциями других

По результатам ранговой корреляции Спирмена были получены следующие корреляционные связи (при p ≤0,05):

–средняя отрицательная взаимосвязь между такой стратегией в трудной жизненной ситуацией как «уход» и такими особенностями эмоционального интеллекта, как самомотивация, эмпатия и управление своими эмоциями, то есть данное поведение «мешает» государственным служащим развивать данные особенности эмоционального интеллекта (r= -0, 3; при p ≤0,05);

– положительная взаимосвязь между такой стратегий в трудной жизненной ситуацией, как «компенсация» и эмоциональной осведомленностью (r= 0,3; при p ≤0,05), то есть способность наблюдать государственными служащими за своими эмоциями повышают их способность к компенсации. В трудной жизненной ситуации служащие, понимая свои эмоции, могут «находить» различные пути разрешения трудностей как в профессиональной, так и в другой деятельности;

– сильная положительная связь между такой особенностью поведения в трудной жизненной ситуации как «возрастание усилий» и всеми особенностями эмоционального интеллекта (r= 0,55; при p ≤0,05): то есть эмоциональная осведомленность, управление своими эмоциями, самомотивация, эмпатия и управление эмоциями других способствуют к прилаганию больших усилий, наличию настойчивости и терпения для достижения своих целей. Государственные служащие с высоким уровнем эмоционального интеллекта стремятся довести свое дело до конца, у них высокий уровень эмпатии для возникновения эмоциональных связей, они самомотивированы для того, чтобы не обращать внимания на препятствия или прежние неудачи.

Таким образом, корреляционная матрица доказывает нашу гипотезу частично: не все компоненты эмоционального интеллекта взаимосвязаны с поведения в трудных жизненных ситуациях у служащих. Но можно

констатировать, что эмоциональный интеллект напрямую взаимосвязан с конструктивным поведение в трудной жизненной ситуацией как «возрастание усилий», что позволяет работнику найти выход из критических ситуаций.

Таблица 2 - Корреляционный анализ взаимосвязи между особенностями поведения в трудных жизненных ситуациях и эмоциональным интеллектом по методике Бачарда у государственных служащих с помощью ранговой корреляции Спирмена (p ≤0,05)

Переменные	ПЭ	НЭ	ВкЭ	ПРЭ	СР	СН	Э
Уход	0,005	**0,298**	-0,047	0,034	0,046	0,146	0,044
Наркотизация	-0,089	-0,061	0,039	-0,06	-0,084	-0,155	-0,175
Сравнение проблем	0,069	0,044	**0,277**	0,035	0,127	0,204	0,038
Механизмы снижения	0,191	**0,292**	0,208	0,237	0,215	**0,425**	**0,227**
Вербальная агрессия	0,063	**0,258**	0,04	-0,14	-0,031	-0,076	**-0,34**
Агрессия к людям	0,001	0,108	0,048	0,122	-0,099	-0,058	-0,068
Агрессия к предметам	0,059	0,293	-0,23	0,079	-0,077	0,04	0,007
Агрессия к себе	0,015	0,1	-0,081	-0,06	0,01	0,078	0,113
Интрапунитивное отношение	0,078	0,3095	0,079	0,071	0,121	**0,267**	-0,039
Компенсация	**0,33**	0,242	**0,339**	0,195	**0,408**	0,241	0,119
Возрастание усилий	**0,262**	-0,126	**0,471**	**0,288**	0,222	-0,144	**0,251**

Условные обозначения:

ПЭ – позитивная экспрессивность.

НЭ – негативная экспрессивность.

ВкЭ – внимание к эмоциям

ПРЭ – принятие решений на основе эмоций

СР – сопереживание радости

СН – сопереживание несчастья

Э – эмпатия

По результатам ранговой корреляции Спирмена были получены следующие корреляционные связи (p ≤0,05):

- отрицательная связь эмпатией и вербальной агрессией, то есть чем выше восприятие чужих эмоций – тем ниже уровень вербальной агрессии у государственных служащих (r= -0,34; при p ≤0,05);

- корреляционная связь между негативной экспрессивностью и уходом, то есть сосредотачивание на негативных эмоциях способствует «уходу» государственных служащих - они выбирают вариант ухода от проблем (r= 0,3; при p ≤0,05);

– корреляционная связь между «Внимание к эмоциям» и «Сравнением проблем» (r= 0,28; при p ≤0,05), то есть государственные служащие, улавливая эмоциональные особенности и проблемы других склонны в трудных жизненных ситуациях сравнивать себя и других, успокаивая себя при этом, что у других дела обстоят еще хуже;

– корреляционная связь между «механизмами снижения» и «негативной экспрессивностью», «сопереживанию несчастью» и «эмпатией» (r= 0,3; при p ≤0,05). Государственные служащие, сосредотачиваясь на негативных эмоциях, отношениях, сопереживании именно на несчастьях и повышенной эмпатий стремятся не думать и забывать о проблеме. Они успокаивают себя, переключаются на что-нибудь другое и объясняют наличие неприятностей или неудач стечением обстоятельств или невезением;

– корреляционная связь между «интрапунитивным отношением» и «сопереживанием несчастьям» (r= 0,27; при p ≤0,05). Государственные служащие, сосредоточенные, на несчастье, склонны к обвинять самих себя в различных неудачах и неприятностях;

– корреляционная связь между «компенсацией» и «позитивной экспрессивностью», «внимание к эмоциям», «сопереживание радости» (r= 0,4; при p ≤0,05). Данные особенности эмоционального интеллекта у

государственных служащих повышают возможности к достижению успеха в различных аспектах своей жизни: профессиональной и других;

– корреляционная связь между «возрастанием усилий» и «позитивной экспрессивностью», «вниманием к эмоциям», «принятие решений на основе эмоций» и «эмпатий» (r= 0,45; при p ≤0,05). Сосредотачивание на положительных эмоция, внимание к эмоциям других, эмпатия приводит ко повышению усилий у государственных служащих, то есть к стремление довести дело до конца.

Таким образом, гипотеза научного исследования доказана частично.

Для визуализации данных, была построена корреляционная плеяда (рис. 1).

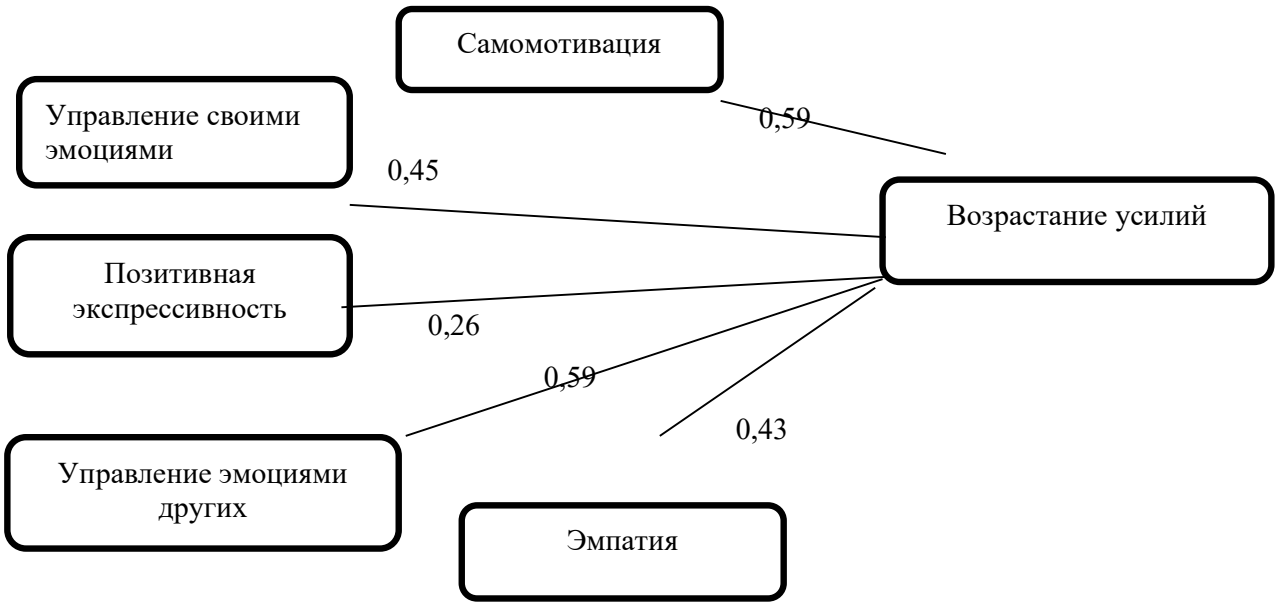


Рисунок 1 – Корреляционная плеяда: взаимосвязь между компонентами эмоционального интеллекта (по Н. Холлу) и особенностями поведения в трудных жизненных ситуациях (по Я. Боукал)

Таким образом, согласно корреляционной плеяде, можно создать профилактическую программу по конструктивному поведению государственных служащих в трудных жизненных ситуациях через развитие компонентов эмоционального интеллекта, а именно: самомотивации, управление своими эмоциями, позитивной экспрессивности, управления своими эмоциями и эмпатии.

Список использованных источников:

1. Гришина, А. В. Специфика рефлексии и социального интеллекта у обучающихся в вузе: результаты эмпирического исследования / А. В. Гришина, О. В. Ряжская // Осознание Культуры - залог обновления общества. Перспективы развития современного общества: Материалы XXI Всероссийской научно-практической конференции, Севастополь, 10–11 апреля 2020 года / Составитель В.В. Головин. – Севастополь: Общество с ограниченной ответственностью "Рибест", 2020. – С. 303-310. – EDN VAHNRB.
2. Гришина, А. В. «Soft-skills»: навыки будущего профессионала / А. В. Гришина, М. В. Косцова, А. В. Еськова // Управление в условиях глобальных мировых трансформаций: экономика, политика, право: Сборник научных трудов. – Симферополь: Общество с ограниченной ответственностью «Издательство Типография «Ариал», 2022. – С. 170-176. – EDN ADRYUU.
3. Косцова, М. В. Стили управления будущих менеджеров в контексте изучения эмоционального интеллекта / М. В. Косцова, А. В. Гришина // Развитие финансового рынка и предпринимательских структур в современных условиях : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, проводимой в рамках Всемирной недели предпринимательства, Волгоград, 10–12 ноября 2021 года. – Волгоград: Общество с ограниченной ответственностью "Сфера", 2022. – С. 11-16. – EDN LZMPPX.

Психология и педагогика в Крыму: пути развития. Спецвыпуск. [Электронный ресурс]. – 2023. – № 2 – 304 с.
– Режим доступа – Url: https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2023/no2-2023

УДК:159.9

Макарова Ю.А.
студентка 3 курса
направление подготовки 37.03.01
ФГАОУ ВО “Крымский федеральный университет”
им. В.И. Вернадского”. (г. Симферополь)

НЕОБХОДИМОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СЛУЖБ

Макарова Ю. А. В статье рассматривается специфика психологических служб, особенности консультирования, как одной из форм оказания психологической помощи. Также описывается одно из направлений, в котором необходимо оказание психологической помощи в рамках психологической службы - в случаях, когда люди столкнулись с чрезвычайными происшествиями.

Ключевые слова: психологическая помощь, психологическая служба, консультирование, клиент-центрированный подход, чрезвычайные происшествия.

Makarova Y. A. The article discusses the specifics of psychological services, the features of counseling as one of the forms of providing psychological assistance. It also describes one of the areas in which it is necessary to provide psychological assistance within the framework of a psychological service - in cases where people are faced with emergencies.

Keywords: psychological assistance, psychological service, counseling, client-centered approach, emergencies.

Постановка проблемы: в современном мире люди постоянно сталкиваются с тяжелыми жизненными ситуациями, в связи с чем, можно

отметить важность функционирования психологических служб, куда человек мог бы обратиться за психологической помощью. В рамках психологической службы осуществляется диагностика состояния, индивидуальные консультации, психологическая коррекция, психологическое просвещение и т.д. В статье мы рассмотрим основные направления оказания психологической помощи, а также конкретную форму оказания психологической помощи - психологическое консультирование.

Цель статьи: исследование теоретического материала, посвященного изучению психологических служб рассмотреть специфику оказания психологической помощи населению в рамках функционирования психологических служб, а также рассмотреть такую форму психологической помощи, как психологическое консультирование и его специфику, чтобы продемонстрировать необходимость работы психологических служб.

Психологическая служба представляет собой систему специальных учреждений, которые направлены на оказание квалифицированной психологической помощи нуждающимся в ней людям. Такие учреждения создаются в различных социальных институтах и организациях [4, 5].

Психологическая помощь - область и способ деятельности, предназначенные для содействия человеку в решении разнообразных проблем, с которыми сталкивается человек. Спектр проблем, по поводу которых оказывается психологическая помощь, весьма широкий: межличностные отношения, эмоциональные проблемы; внутриличностные конфликты и переживания; проблемы социализации, проблемы персонализации (возрастные и экзистенциальные) [3]. Нередко человек обращается за помощью, чтобы найти именно источник личностных проблем. Так, например, согласно Л. Б. Шнейдер [9] можно выделить основные направления оказания психологической помощи:

1) Развитие человека, как психическое, так и духовное: формирование более зрелых паттернов поведения, работа с различными внутренними конфликтами, которые препятствуют ощущению счастья, вопросы самоидентичности и др.;
2) Экзистенциальные проблемы. Сюда автор относит кризисы: возрастные, профессиональные, проблемы отчуждения и идентификаци;
3) Внутрисемейные проблемы (помощь семье): семейная и супружеская психотерапия, психологическая помощь одиноким людям, разведенным, поддержка при вступлении в повторный брак);
4) профилактика психического здоровья (помощь при психическом и соматическом заболевании, душевных страданиях, алкоголизме и т. п.);
5) психологическая помощь умирающему человеку и психотерапия горя;
6) проблемы пожилого возраста (изменения и переживания, связанные с выходом на пенсию, дефицит эмоциональных контактов, переосмысление прожитого опыта, подведение итогов жизни);
7) проблемы личностной и групповой идентичности, общее психическое состояние (места заключения, больницы, казармы и т.д.);
8) психологическая помощь и поддержка в кризисных ситуациях;
9) консультирование детей школьного и дошкольного возраста (уровень готовности ребенка к школе, вопросы адаптации в классном коллективе, трудности в обучении, взаимодействие в семье и в школе);
10) профессиональное консультирование (профессиональная ориентация, профессиональные цели и т.д.);
11) психологическая помощь, относящаяся к кросс-культурной проблематике (проблемы в адаптации, преодоление этнических предрассудков и стереотипов у эмигрантов, поддержка консультантов в работе с этническими меньшинствами);

12) управленческое консультирование (социальный климат организации, совершенствование практики управления, повышение индивидуальной и коллективной производительности и эффективности, консультации по структурным изменениям в организации, обеспечение психологической поддержки в ситуациях нововведений).

Итак, содержание психологической помощи достаточно обширно, оно заключается в оказании человеку необходимой эмоциональной, смысловой и экзистенциальной поддержки в трудных ситуациях, возникающих в ходе его личной или общественной жизни.

Так, среди различных видов психологической помощи психологическому консультированию отводится одна из главных ролей. Именно поэтому мы более подробно остановимся на описании данной формы оказания психологической помощи. Существует множество определений данного метода психологического воздействия, мы приведем одно из них: «особым образом организованное взаимодействие между консультантом и клиентом, направленное на разрешение проблем и внесение позитивных изменений в деятельность отдельного специалиста или организации в целом». М.Н. Певзнер [7]. Несмотря на сложность выделения единого понимания психологического консультирования, можно отметить общие моменты в большинстве определений. Итак, психологическое консультирование предполагает процесс оказания профессиональной поддержки клиенту, столкнувшемуся с определенными проблемами в той или иной сфере жизни. В ходе этого процесса клиент и консультант имеют общую цель – найти оптимальный способ решения проблемной ситуации, обратившегося за помощью. Кроме того, психологическое консультирование помогает клиенту исследовать свои чувства, мысли, желания и поведение, познать себя, посмотреть немного глубже и использовать сильные стороны своей личности в разных жизненных ситуациях [2].

Согласно Р. Кочюнасу [6], основными «положениями, относящимися к сущности процесса консультирования» являются:

1) консультирование помогает консультируемому выбрать способ действия по собственному усмотрению;
2) консультирование помогает обучаться новому поведению и способствует личностному росту;
3) консультирование акцентирует ответственность консультируемого, а консультант создает условия, поощряющие его волевое поведение;
4) эффективное взаимодействие между консультантом и клиентом, основанное на принципах «клиент-центрированной» терапии.

К. Рождерс является основоположником клиент-центрированной терапии, он выделил три основных принципа этого направления: каждая личность обладает безусловной ценностью и заслуживает уважения как таковая; каждая личность в состоянии быть ответственной за себя; каждая личность имеет право выбирать ценности и цели, принимать самостоятельные решения [8]. Далее приведем перечень проблем, на решение которых может быть направлено психологическое консультирование:

- психологический дистресс;
- проблемы межличностного общения
- травматические события личного или социального характера;
- кризисные ситуации;
- повышенная тревожность;
- завышенная/заниженная самооценка;
- проблемы в детско-родительских отношениях;
- снижение успеваемости и ряд других.

Также, необходимо упомянуть, что помимо индивидуальной консультации психологическая служба может предоставлять возможность

участвовать в групповых формах консультации. Это будет особенно актуально в случаях высокой частоты обращений клиентов с похожими запросами [6, 8]. Особенно хочется отметить необходимость оказания психологической помощи в направлении работы с людьми, столкнувшимися с чрезвычайными происшествиями: теракты, стихийные бедствия, аварии, техногенные катастрофы, любая психотравмирующая ситуация и сильные переживания приводят к возникновению высокого уровня эмоционального напряжения. Не у всех людей есть возможность в таких ситуациях мобилизовать свои внутренние ресурсы. Следовательно, у большинства людей, оказавшихся в экстренных ситуациях, можно обнаружить снижение психологического восприятия; ухудшение здоровья, как физиологического, так и психологического; нередко повышается чувство страха; может теряться контроль сознания над эмоциями и действиями; а также снижение когнитивных процессов и ряд других изменений в психической сфере жизни. В такие моменты крайне необходима психологическая поддержка. Также важно то, что психолог, помимо оказания воздействий на психоэмоциональное состояние, сможет показать пострадавшему все стороны случившейся катастрофы, которые по тем или иным причинам отсутствуют в представлении клиента, обратившегося за помощью [1].

Выводы. Таким образом, необходимость функционирования психологических служб обосновывается ростом неблагоприятных социальных условий. Соответственно, увеличивается число людей, потенциально нуждающихся в обращении за психологической помощью. Одной из форм психологической помощи в рамках психологической службы является психологическая консультация. Психолог-консультант и клиент вместе работают над решением проблем человека, обратившемуся за консультацией. Психологическая служба оказывает помощь разным группами

населения. Особенно важно взаимодействие с людьми, столкнувшимися с чрезвычайными происшествиями.

Список использованных источников:

1. Абдуллин А. Г. Психологическая помощь населению в посттравматической ситуации // Гуманитарные науки. 2022. №4 (60).
2. Алешина Ю.Е Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. // Изд. 2-е. М.: Независимая фирма "Класс", 1999. — 208 с.
3. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. —— Изд. 3-е, испр. и доп. — М.: Независимая фирма “Класс”, 2001. — 336 с.
4. Бура Л.В. Создание психологической службы ВУЗа: Вызовы современности // Проблемы современного педагогического образования. 2021. №72-1.
5. Ванюхина Н. Социально-психологическая служба // Высшее образование в России. 2007. №9.
6. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования М.: "Академический проект", 1999
7. Рогожина Е. А., Кобазова Ю. В. Психологическое консультирование: генезис понятия, особенности // Научный журнал. 2018. №10 (33)
8. Роджерс К. Клиент-центрированная терапия, «Рефл-бук», 1997.
9. Шнейдер Л. Б. Пособие по психологическому консультированию: Учебное пособие. — М.: Ось-89, 2003. — 272 с.

Психология и педагогика в Крыму: пути развития. Спецвыпуск. [Электронный ресурс]. – 2023. – № 2 – 304 с.
– Режим доступа – Url: https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2023/no2-2023

УДК 159.96

Зубко А. А., бакалавр, студент
ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет
им В. И. Вернадского»,
Г. Симферополь

ОСОБЕННОСТИ ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В РАМКАХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В КФУ ИМ В.И. ВЕРНАДСКОГО

Зубко А. А. В статье описываются особенности психологической помощи в рамках психологической службы в ВУЗе, особенности консультативной работы со студентами, необходимость психологической службы в ВУЗе;

Ключевые слова: психологическая помощь, психологическая служба, консультирование, университет, студенты;

Zubko A. A. The article describes the features of psychological assistance within the framework of psychological service at the university, the features of counseling work with students, the need for psychological service at the university;

Key words: psychological assistance, psychological service, counseling, university, students;

Постановка проблемы: сегодня люди сталкиваются с множеством проблем на жизненном пути, кто-то способен справится с ними собственными силами, кому-то необходима помощь из вне. Так, у студентов есть возможность обратиться за психологической помощью в психологическую службу ВУЗа и получить квалифицированную помощь. В рамках психологической службы студены получают индивидуальную

консультативную помощь, проходят плановые тестирования, ВУЗ в свою очередь получает данные о студентах в группах риска, о индивидуальных возможностях студентов, сотрудники ВУЗа получают необходимую помощь в работе со студентами и также могут получить индивидуальную консультативную помощь. Сегодня в современном ВУЗе психологическая служба является неотъемлемой частью его функционирования;

Цель статьи: описать особенности работы психологической службы в ВУЗе, рассмотреть специфику оказания психологической помощи, описать особенности обеспечения безопасности в образовательно среде;

Изложение основного материала. Министерство образования и науки совместно с учеными Российской академии образования (РАО) разработали концепцию развития психологических служб в вузах. Документ был утвержден межведомственной комиссией. Ряд мероприятий, прописанных в документе, будет осуществлен в вузах до 2025 года. В связи с этим, каждый месяц в каждом ВУЗе Российской Федерации организовывают психологические служба, КФУ им В. И. Вернадского г. Симферополь не стал исключением. В феврале 2023 года была утверждена психологическая служба. В психологической службе работают квалифицированные психологи, а также студенты выпускных курсов факультета психологии.

Психологическая служба - организационная структура, обеспечивающая развитие личности в образовательной среде и психологическую помощь в преодолении психологических трудностей участникам образовательного процесса через профессиональную деятельность педагогов-психологов.

Цели создания психологической службы, следующие:

1. создание безопасной и комфортной среды в образовательном учреждении;
2. формирование условий для позитивной социализации студентов;
3. профилактика и оказание поддержки в соответствии с запросом;
4. выявление студентов с различными формами девиаций, зависимостей;

Также, учитывая особенности географического расположения КФУ им В. И. Вернадского, стоит учесть работу психологической службы, связанную с обеспечением безопасности в образовательной среде для устранения человеческого фактора. Психологическая служба также затрагивает работу с кураторами, педагогами и сотрудниками ВУЗа.

Работа психологической службы связна и с образовательной деятельность. Так, будут проводиться лекции и беседы, направленные на повышение уровня знаний о психических явлениях, конференции, направленные на обмен опытом и развитие научной среды, исследования с помощью психодиагностических инструментов, направленные на выявление психологических особенностей групп студентов.

На регулярной основе психологи службы работают со студентами по запросу. Обучающиеся и сотрудники могут получить до пяти бесплатных консультаций с психологом. Проводиться индивидуальный подбор психолога для каждого клиента. Особенности консультативной работы заключатся в решении актуальной проблемы т.е. на здесь и сейчас решается волнующая проблема, устранение так называемого «симптома». Консультативная работа позволяет в более сжатые сроки, менее «болезненно» решит волнующие вопросы, т.к. для более глубинной личностной проработки необходима терапия, которая требует большего временного ресурса и большей регулярности.

Наши психологи работают в различных подходах. Есть психологи, специализирующиеся по работе с тревожностью, по работе с различными видами пищевых расстройств, по работе с суицидальным поведением, по работе с мотивацией, по работе с экзистенциальными вопросами.

Большая часть запросов у студентов связана с повышенной тревожностью и паническими атаками, также безусловно большая часть связана с вопросом детско-родительских и семейных отношений, также

популярен запрос выбора пути индивидуального развития. Вопрос пути индивидуального развития более актуален для студентов выпускных курсов, которые сталкиваются с проблемой удовлетворенности выбором профессии, с проблемой заработка и трудоустройства или дальнейшего выбора образования.

Рост числа обращений в психологическую службу можно выделить на начало и конец учебного года. Большинство запросов на психологическую помощь исходит от девушек, меньше юношей.

Выводы: Необходимость работы психологической службы в ВУЗе актуальна не только в связи с постановлением Министерства образования Российской Федерации, но и исходя из реальных запросов студентов на консультативную психологическую помощь, из запросов администрации и сотрудников ВУЗа на обеспечение безопасности в образовательной среде. Психологическая служба помогает в развитии психической деятельности студентов, научной деятельности как студентов та и ВУЗа, помогает собрать эмпирические данные для выявления деструктивных центров и для налаживания работы ВУЗа в целом как одного большого организма.

Список используемых источников:

1. Абульханова-Славская К.А. Типология личности и некоторые задачи психологической службы в вузе / К.А. Абульханова-Славская // Психологическая служба вуза: принципы, опыт работы; под ред. Б.Б. Коссова. – М., 1993. – С. 33-43;
2. Божович Е.Д. Психологическая служба в структуре педагогического процесса // Вопросы психологии. 1986. №2;
3. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике. СПБ., 1999;
4. Вульфов Б.З. Социальный педагог в системе общественного воспитания. // Педагогика, 1992, №5/6;

5. Должностная инструкция педагога-психолога организации образования. Астана: 2007;
6. Дубровина И.В. Психологическая служба образования: научные основания, цели и средства / И.В. Дубровина // Психологическая' наука и образование. – 1998. – № 2. – С. 5-9;
7. Закон РК «О правах ребенка» от 8 августа 2002 года N345. Москва: 2002;
8. Колосов Е.В. Психологическая служба вуза: теориями практика / Е.В. Колосов, В.Н. Бобылёв, В.А. Кручинин. // Высшее образование в России. – 2007. – № 3. – С. 10-13.
9. Романова, Евгения Сергеевна 147 популярных профессий: психологический анализ и профессиограммы. Гриф УМО по классическому университетскому образованию / Романова Евгения Сергеевна. - М.: Аспект-пресс, 2011. - 0 с.;
10. Суворова, Галина Деятельностный подход к психологическому консультированию в образовании: системогенетическая парадигма / Галина Суворова. – Москва: Наука, 2015. - 0 с.;
11. Чиркова, Тамара Ивановна Методологические основы психологии. Учебное пособие к практическим и семинарским занятиям для студентов психологических факультетов. Гриф УМО по классическому университетскому образованию / Чиркова Тамара Ивановна. - М.: Вузовский учебник, 2017. - 0 с.

Психология и педагогика в Крыму: пути развития. Спецвыпуск. [Электронный ресурс]. – 2023. – № 2 – 304 с.
– Режим доступа – Url: https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2023/no2-2023

УДК 159.9

Чистякова Е.А., магистрант 2 курса
ФГБОУ ВО «Курский государственный университет»
г. Курск

МОТИВАЦИЯ ДОСТИЖЕНИЯ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ УСЛОВИЕ КРЕАТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Чистякова Е.А. Рассматриваются условия развития креативности и мотивации достижения, когнитивный компонент креативности. Обращается внимание на серию кросс–культурных исследований мотивации учебной деятельности студентов, проводимую под руководством К.М. Шелдона.

Ключевые слова: креативность, развитие креативности, мотив, мотивация достижения, когнитивный компонент креативности.

Chistyakova E.A. The conditions for the development of creativity and achievement motivation, the cognitive component of creativity are considered. Attention is drawn to a series of cross–cultural studies of the motivation of students' learning activities, conducted under the guidance of K.M. Sheldon.

Key words: creativity, development of creativity, motive, achievement motivation, cognitive component of creativity.

Постановка проблемы. Во все времена творческая деятельность человека связана не только с личностным ростом отдельного человека, но и с прогрессом всего человечества и созданием культуры. Через творчество человека мы можем увидеть его сущность, его отношение к окружающему миру, его желания, мечты и чувства. Творчество – это способность создавать, изобретать, открывать необычное, видеть мир каким–то особенным образом.

Проблематика мотивации деятельности стала развиваться еще в 30–х гг. XX в. благодаря работам Б.В. Зейгарник, К. Левина, а начиная с 50–х – Д. Макклеланда, Дж. Аткинсона, Х. Хекхаузена и др.

Мы живем в эпоху, когда общество признает это и стремится развивать творческие способности человека с раннего возраста. 21 век называют веком творчества. Это слово у всех на устах. Творческое мышление ценится в любой конкурентной сфере – в бизнесе, науке, политике, культуре и искусстве. Сегодня общество особенно нуждается в изобретательных, разносторонних и оригинальных новаторах – творческих мыслителях. Однако проблема состоит в том, что многие не верят в себя, боятся выделиться из толпы или не знают с чего начать. Особое внимание уделяется не только измерению потенциала, но и его реализации. Определяя, что является очень важным в нашей жизни, человек находит в этом ценность и направляет свои усилия на достижение этой цели.

Цель статьи – обратить внимание на условия развития креативности, на условия появления продуктивной мотивации достижения, понять взаимосвязь между креативностью и мотивацией достижения.

В 1959 г. психолог Э. Фромм предложил следующее определение: «Креативность – это способность удивляться и познавать, умение находить решения в нестандартных ситуациях, это нацеленность на открытие нового и способность к глубокому осознанию своего опыта» [1].

Термин «мотив достижения» был введен Г. Мюрреем [2], который определялся как стремление справляться с чем–то трудным, причем делать это настолько быстро, насколько это вообще возможно, преодолевая препятствия и внутреннее сопротивление, превосходить себя самого. Идеи Г. Мюррея активно развивались в рамках исследовательских изысканий Д. Макклелланда [2]. Он рассматривал мотив достижения как устойчивую личностную характеристику, отражающую готовность личности к реализации

определенных паттернов поведения. При этом были выделены критерии для определения наличия мотивации достижения у человека: рассмотрение себя как ответственного субъекта; понимание временных аспектов достижения успеха; наличие определенной степени риска. Дж. Аткинсоном [2] была создана теория мотивации достижения. По его мнению, мотивация достижения, прежде всего, связана с переживанием удовлетворенности, гордости при достижении поставленной цели, какой бы степени сложности она не была. Х. Хекхаузен [3] определял мотивацию достижения как состояние, возникающее при взаимодействии мотива как обобщенной диспозиции и целей, релевантных способностям человека. В отечественной психологии наиболее тщательно разработанной можно считать концепцию М. Ш. Магомед — Эминова [4], который трактует мотивацию достижения как определенную ситуацию деятельности. Для того, чтобы можно было говорить именно о мотивации достижения успеха, ситуация должна включать в себя задачу, решение которой требует индивидуального выполнения. Исход ситуации не является однозначным: он может быть как успешным, так и неуспешным, также неоднозначной является и оценка результатов. Она может осуществляться, каким самим субъектом, так и со стороны. М. Ш. Магомед — Эминов отмечает, что мотивация достижения — сложное многокомпонентное образование, которое достаточно сложно поддается целенаправленному формированию. Мотивация достижения не является врожденным конструктом, а формируется в течение жизни. Однако в ходе дальнейших исследований в рамках этого мотива Дэвидом Д. Макклелландом и Хайнсом Хекхаузеном были выделены две независимые мотивационные тенденции: стремление к успеху и стремление избежать неудачи. Мотив достижения указывает на степень, в которой человек стремится к совершенствованию своих способностей.

Большой интерес, на мой взгляд, представляет когнитивный компонент креативности.

Креативность также тесно связана с любопытством и исследовательским поведением, стремлением к новому опыту, делать новые вещи и разнообразить свою деятельность. Одним из главных факторов креативности является мотивация. Поэтому любой человек может быть креативным, если он готов использовать для этого необходимые ресурсы. Михай Чиксентмихайи творчество рассматривал как один из видов увлеченности. Он выражал мнение, что это опыт, который доставляет удовольствие и счастье. Одним из препятствий на пути к творчеству является ощущение тревоги и угрозы [5].

По мнению В. К. Козленко, в мышлении креативных личностей преобладают, такие составляющие креативности как беглость, гибкость и оригинальность. На креативность благоприятно действуют такие факторы, как радость, страстность, прилив стенических эмоций, стремление к доминированию, риску, тяготение к независимости, нарушению порядка, снятие чувства страха, фрустрации. Креативность – одна из ведущих жизненных потребностей личности в преобразовании действительности [6].

Согласно Х. Хекхаузену, люди, мотивированные на достижение успеха, в ситуации выбора между немедленным, но малым вознаграждением, или большим, но отсроченным по времени, выбирают последнее, а люди с низкой склонностью к достижению, отличаются большей привязанностью к настоящему и меньшей способностью отсрочить удовлетворение. Мотивированные на успех склонны фокусироваться на «большой цели», предпочитают задания, охватывающие больший период времени, требующие планирования, процесса принятия решения. Они не нуждаются в быстром достижении успеха, они могут достаточно долго ждать [7; 11].

Согласно Д. Аткинсону, «…в основе тенденции избегания лежит страх испытуемого перед возможной неудачей в предстоящей деятельности, и это

переживание порождает определенный уровень тревожности, прямо коррелирующий с силой мотива избегания, а если испытуемый вообще склонен к тревоге, то мотив избегания является для него привычным и преобладающим над мотивом достижения» [8].

В последние несколько лет под руководством К.М. Шелдона была проведена серия кросс–культурных исследований мотивации учебной деятельности студентов, а также мотивации выбора ими специальности (направления подготовки), позволивших выявить универсальные и культурно–специфические паттерны мотивации и их связь с психологическим благополучием. В качестве основного диагностического инструмента использовалась недавно разработанная универсальная методика оценки типов внутренней и внешней мотивации UPLOC [9], теоретическим основанием которой является теория самодетерминации. Также с ее использованием удалось провести кросс–культурное исследование мотивации ответственного поведения у американцев и россиян, построить структурные модели, объясняющие феномен взятия на себя ответственности в двух культурах [10].

Если человеку давать работу с задачами оптимального уровня трудности, чтобы они позволяли человеку иметь шанс добиться успеха и почувствовать свою компетентность и мастерство, а также обращать внимание на ценность проявляемого им интереса к той или иной деятельности, то мотивация будет продуктивной.

Важно понимать, что креативность это всего лишь фактор личности, предпосылка успешности. Но она не гарантирует её успех. Однако если для ее развития создать определенные условия, то это может привести к грандиозным результатам и возникновению новаторских методов. В жизни креативность помогает решать проблемы и принимать важные решения. Существуют многочисленные способы развивать креативность и если этим заниматься систематически, то это войдет в привычку.

Превратить в креативную личность можно практически любого человека. Для этого для человека необходимы мотивация на достижение успеха в том или ином деле и поощрение его творческих задатков.

Список использованных источников:

1. Фромм Э. Иметь или быть / Э. Фромм. – М.: Прогресс, 1990.
2. Френкин Р. Мотивация поведения / Р. Френкин: СПб. — Питер, 2003. — 651 с.
3. Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения / Х. Хекхаузен — СПб.: Речь, 2001. — 256 с.
4. Магомед–Эминов, М. Ш. Трехфакторная модель когнитивной структуры мотивации достижения / М. Ш. Магомед — Эминов // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. — 1984. — № 1. — С.57–59.
5. В поисках потока: Психология включенности в повседневность / Михай Чиксентмихайи; пер. с англ. — М.: Альпина нонфикшн, 2011. — 194 с.
6. Козленко В. Н. Проблема креативности личности // Психология творчества. – М., 2011. С. 131–148.
7. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. — 2–е изд. — СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003. — 860 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»).
8. Хрестоматия. Психология социальных ситуаций. (2001) Составитель Гришина Н.В., изд–во «Питер», 247 с.
9. Шелдон К.М., Сучков Д.Д., Осин Е.Н., Гордеева Т.О., Рассказова Е.И., Бобров В.В. Разработка универсальной шкалы типов мотивационной регуляции (UPLOC) // Современная психодиагностика России. Преодоление кризиса : сборник материалов III Всероссийской конференции по психологической диагностике : в 2 т. Челябинск : Издательский центр ЮУрГУ, 2015. Т. 1. С. 336–343.
10. Gordeeva T.O., Lynch M., Osin E.N., Ivanova T.Yu. The Functional and Happiness Benefits of Taking Responsibility: Greater in Russia than the U.S. Paper presented at the Fourth World Congress on Positive Psychology. Lake Buena Vista, Florida, USA, 25– 28 June, 2015.
11. Гендерные особенности творческих способностей у подростков / М. В. Косцова, А. В. Гришина, Л. В. Чунихина, Ю. Ю. Сикорская // E-Scio. – 2021. – № 1(52). – С. 334-342. – EDN JNDOCT.

Психология и педагогика в Крыму: пути развития. Спецвыпуск. [Электронный ресурс]. – 2023. – № 2 – 304 с.
– Режим доступа – Url: https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2023/no2-2023

УДК 159.9.01

А.А. Корнеева,
лаборант кафедры «Паротурбинные установки»,
ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»,
г. Севастополь, Россия.
Ю.А. Маховых
студент 2-го курса магистратуры,
ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет»,
г. Санкт-Петербург, Россия

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ: ФАКТОРЫ И ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ПРОДУКТИВНОСТЬ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

Корнеева А.А., Маховых Ю.А. В данной статье рассматриваются понятие и причины эмоционального выгорания, его проявления и влияние на деятельность современного студента. В ходе анализа исследований по данной теме, определяется список факторов данного феномена. Описывается проведенное исследование по взаимосвязи учебной мотивации и эмоционального выгорания, а также его результаты.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, синдром эмоционального выгорания, стресс, профессиональное выгорание, факторы, мотивация.

Korneeva A.A., Makhovykh I.A. This article discusses the concept and causes of emotional burnout, its manifestations and impact on the activities of a modern student. During the analysis of research on this topic, a list of factors of this phenomenon is determined. The conducted research on this topic and its results are described.

Keywords: emotional burnout, emotional burnout syndrome, stress, professional burnout, factors, motivation.

В настоящее время многие люди юного и молодого возраста все чаще сталкиваются с феноменом эмоционального выгорания. При этом, это происходит вне зависимости от профессии, возраста и факторов здоровья. Об эмоциональном выгорании активно пишут в социальных сетях, многие знаменитости и блогеры подробно рассказывают о том, как они или их знакомые столкнулись с данной проблемой, о том, каким образом это у них проявлялось, и о том, какими методами они с ней справились.

По причине переизбытка информации, а в следствие этого – воздействия информационного шума, а также того факта, что стресс стал неотъемлемой частью жизни современного студента, к сожалению, эмоциональное выгорание стало актуальной проблемой.

Цель данной статьи – определить, что представляет собой эмоциональное выгорание, описать факторы, которые влияют на данный феномен, а также то, какое влияние оно оказывает на студентов.

Прежде чем более подробно погрузиться в изучение данной проблемы, необходимо определиться с тем, что представляет собой данный феномен. Существует множество подходов к определению данного понятия. В своей работе мы опирались на определение Е.Г. Королевой и Э.Е. Шустер, они определяют синдром эмоционального выгорания как такую реакцию организма, которая возникает вследствие «продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности» [5; 9].

Многие исследователи внесли свой вклад в изучение данного феномена, но начало было положено благодаря американскому психиатру H. Frendenberger, который ввел термин «выгорание» в 1974 году. Он наблюдал за работниками психиатрических учреждений, которые находились в постоянном состоянии дистресса, а затем описывал это в своих работах, предложив термин «выгорание».

После него значимый вклад внесла социальный психолог C. Maslach, которая дала следующее определение данного феномена: «синдром физического и эмоционального истощения, включая развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе, утрату понимания и сочувствия по отношению к клиентам или пациентам» [5]. Именно ее (в соавторстве с S. Jackson) знаменитым опросником («Maslach Burnout Inventory») пользуются для диагностики профессионального выгорания.

Согласно C. Maslach и S. Jackson, у синдрома выгорания («burnout») следующие характеристики [7]: эмоциональное опустошение; безразличное, циничное отношение к пациентам и клиентам; чувство неудовлетворенности от работы, чувство, что все достигнутые профессиональные успехи недооцениваются коллеги или общество; деперсонализация; присутствие ухудшения взаимоотношений с коллегами и членами семьи; ухудшение качества жизни, а также физического и психического здоровья.

Однако, понятия стресса и выгорания, в чем-то схожие, некоторые путают. По мнению Л.А. Китаев-Смыка [3], это два разных психических явления. Стресс представляет собой психическое состояние, тогда как выгорание затрагивает более высокие уровни психической регуляции, а также способствует деформации психики в целом.

Н.Е. Водопьянова говорит в своей работе [2] о том, что проведенные исследования в данной области, можно говорить о том, что было подтверждено негативное и опасное воздействие синдрома профессионального выгорания на здоровье и, в целом, благополучие, субъектов труда, при этом, это не зависит ни от возраста, ни от пола.

Причинами возникновения синдрома эмоционального выгорания, согласно М. Буришу [1], делятся на две группы: субъективные (индивидуальные) и объективные (ситуационные). Первые связаны с особенностями личности, ее ценностями и убеждениями, возрастом,

механизмами психологической защиты и т.д. Вторые – непосредственно с должностными обязанностями –увеличение профессиональной нагрузки, недостаточному количеству отдыха (нет work-life balance), отсутствие поддержки на работе и т.д. М. Буриш также выделил фазы развития синдрома профессионального выгорания [1]:

1) Предупреждающая фаза (активность, даже чрезмерная, ограничение социальных контактов, и, как следствие, истощение).

2) Снижение уровня собственного участия (отсутствие желания выполнять профессиональные обязанности, неудовлетворенность работой).

3) Эмоциональные реакции (это могут быть депрессия или агрессия).

4) Фаза деструктивного поведения (в сфере интеллекта наблюдаются снижение концентрации внимания, ригидность и т.д., также негативно затрагиваются мотивационная и эмоционально-социальная сферы).

5) Психосоматические реакции (снижение иммунитета, бессонница, тахикардия, боли (головные, в позвоночнике и т.д., сексуальные расстройства, могут появиться зависимости – от никотина или алкоголя, например).

6) Разочарование (экзистенциальное отчаяние, появляется чувство беспомощности, жизнь кажется бессмысленной).

Есть множество факторов, которые влияют на появление синдрома эмоционального выгорания. Одной из главных причин могут выступать завышенные ожидания, в том числе от руководства к сотрудников или же собственные завышенные ожидания от профессиональной деятельности. Последнее нередко можно заметить у студентов – часто, даже не начав работать, он может разочароваться в выбранном профессиональном пути.

Следующий фактор связан с мотивацией, а именно, на достижение успеха или избегания неудач, что также непосредственно затрагивает студентов. При этом, у студентов с ярко выраженной мотивацией на успех реже возникает чувство беспомощности, чем у тех, у кого выражена

мотивация на избегание неудач. А.Л. Церковский [8] определил мотивацию достижения успеха как стремление человека к высоким результатам в осуществляемой деятельности, что непосредственно влияет и на выбор деятельности, которую тот хочет осуществлять.

Исходя из вышеперечисленного, следует отметить, что эмоциональному выгоранию в настоящее время подвергаются все возрастные и профессиональные группы населения.

Если говорить об организме, то начинается стресс-реакция с активации симпатического и парасимпатического отделов автономной нервной системы. Биохимические изменения в щитовидной железе, а именно, тиреотропный гормон (ТТГ), обладает значительным воздействием на поведение человека. Их недостаточность или же избыток, которые возникают из-за различных патологических процессов, приводят к негативным последствиям [4].

Нами было проведено **эмпирическое исследование**. Цель: выявить характер взаимосвязи учебной мотивации и эмоционального выгорания в учебной деятельности у студентов технических специальностей университета.

В качестве гипотезы исследования выступило предположение о наличии взаимосвязи основных параметров эмоционального выгорания и учебной мотивации у студентов технических специальностей, 3-го года обучения.

В исследовании приняли участие студенты 3 курса СевГУ Института Ядерной Энергии и Промышленности. Выборку составили 37 человек в возрасте от 19 до 21 года (28 юношей и 9 девушек).

Анализ результатов по опроснику «Диагностика мотивации успеха и боязни неудачи» А.А. Реан (рисунок 1) показал, что 79% респондентов имеют высокую мотивацию на успех, 18% – не имеют полюса мотивации и 3% имеют мотивацию на неудачу.

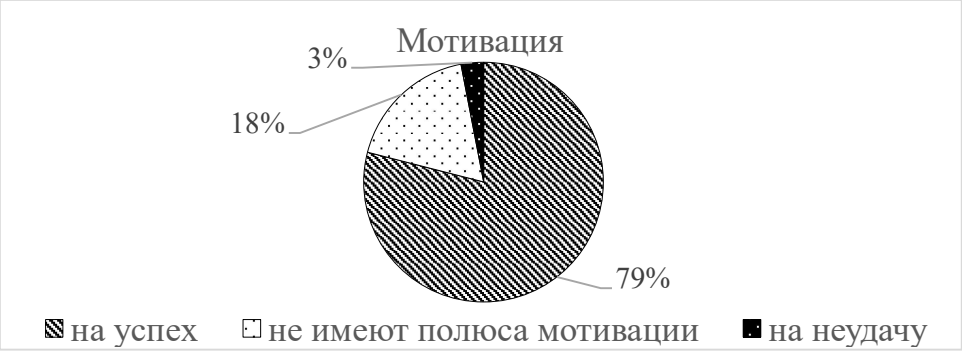


Рисунок 1 – «Диагностика мотивации успеха и боязни неудачи» А.А. Реан

Анализ результатов по «Методике диагностики учебной мотивации» Т.Д. Дубовицкой (рисунок 2) показал, что большая часть респондентов (49%) обладает высоким уровнем внутренней мотивации, 43% - средним уровнем, были выявлены и студенты с низким уровнем («внешняя мотивация») (8%).

Рисунок 2 – «Методика диагностики учебной мотивации» Т.Д. Дубовицкой

После проведения диагностики по методике «Изучение мотивации обучения в вузе» Т.И. Ильиной мы разделили испытуемых на 3 группы по мотивам: «приобретение знаний», «овладение профессией» и «получение диплома». «Приобретение знаний» преобладает у 68% респондентов, средне представлен у 24%, практически не выявлен у 8%. «Овладение профессией» в данной выборке преобладает у 35%, средне представлен у 49%, низкий – у 16% респондентов. «Получение диплома» в данной выборке преобладает у 42%, средне представлен у 25%, низкий результат у 33% респондентов.

Анализ методики диагностики профессионального выгорания «Модификация MBI» (для студентов) (рисунок 3) показал, что 50%

респондентов подвержено высокому уровню эмоционального истощения, средний уровень у 44%, не испытывают его 6%.

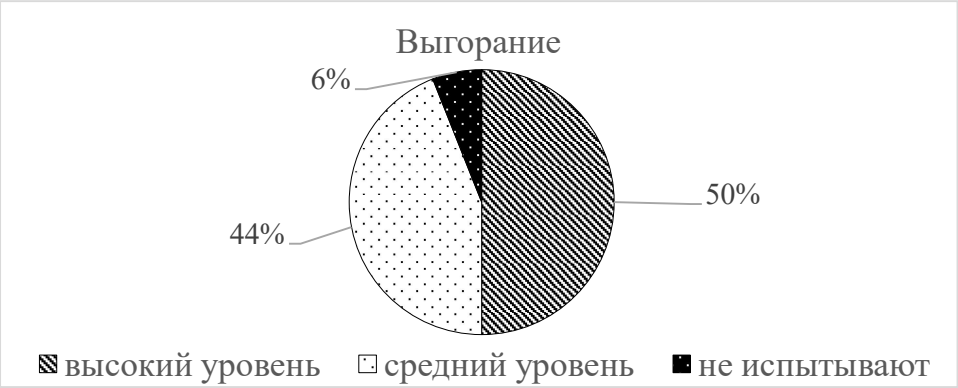


Рисунок 2 – «Методика диагностики учебной мотивации» Т.Д. Дубовицкой

Помимо этого, высокий уровень деперсонализации выявлен у 68%, средний уровень диагностирован у 32%, Высокий уровень редукции выявлен у 62%, средний у 35% и низкий у 3%.

Вычисления по критерию Фишера по методике Т.Д. Дубовицкой ($\varphi_{эмп}$ = 1,999) показали, что учебную мотивацию можно рассматривать как предиктор эмоционального выгорания. Вычисления по критерию Фишера по методике А.А. Реан ($\varphi_{эмп}$ = 1,028) и Т.И. Ильиной (по шкале «приобретение знаний» $\varphi_{эмп}$ = 0,917; по шкале «овладение профессией» $\varphi_{эмп}$ = 0,08; по шкале «получение диплома» $\varphi_{эмп}$ = 0,518) подтвердили нулевую гипотезу.

Мы также провели корреляционный анализ по критерию Пирсона. Результаты для методики Т.Д. Дубовицкой и методики «Модификация MBI» показали, что существует положительная связь между учебной мотивацией и редукцией личных достижений (0,384555), а также еще более тесная отрицательная связь между учебной мотивацией и деперсонализацией (-0,56022). Результаты для методики А.А. Реан и методики «Модификация MBI» показали, что существует тесная положительная связь между мотивацией достижения успеха и редукцией личностных достижений

(0,655601), тесная отрицательная связь между мотивацией достижения успеха и эмоциональным истощением (-0,46141), деперсонализацией (-0,38873).

Таким образом, гипотеза о существовании взаимосвязи между эмоциональным выгоранием в учебной деятельности у студентов технических специальностей подтверждена при наличии мотивации к достижению успеха в целом, а не ограничена изучением мотивации к обучению.

Выводы:

1) Эмоциональное выгорание – это реакция организма, возникающая из-за воздействия стрессов средней интенсивности. Его возникновение не зависит от пола или возраста.

2) Факторы: субъективные (индивидуальные) и объективные (ситуационные), завышенные ожидания, мотивация (на избегание неудач), дефицит ТТГ.

3) Исследование показало, что у большинства студентов высокая мотивация на успех и учебная мотивация. Но, при этом, половина респондентов подвержена высокому уровню эмоционального выгорания, а не испытывают его только 6% испытуемых. Отметим также, что большая часть респондентов нацелена на приобретение знаний по своей специальности.

4) Гипотеза о существовании взаимосвязи между эмоциональным выгоранием в учебной деятельности у студентов технических специальностей подтверждена при наличии мотивации к достижению успеха в целом, а не ограничена изучением мотивации к обучению.

Список литературы

1. Буриш, М.В поисках теории: некоторые размышления о природе и онтологии эмоционального выгорания / М. Буриш, У.Б. Шауфели, К. Маслач, Т. Марек // Профессиональное выгорание: Последние разработки в теории и исследования. – Вашингтон, 1993. – С. 75-93.

2. Водопьянова, Н.Е. Синдром психического выгорания в управленческой деятельности /Н.Е. Водопьянова, А.Б. Серебрякова, Е.С. Старченкова // Вестник СПбГУ. – Сер. 6. – Вып. 7. – № 13. – 1997. – С. 84-90.

3. Китаев-Смык, Л.А. Организм и стресс. Стресс жизни и стресс смерти / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Смысл, 2012. – 464 с.

4. Кияев, А.В. Референтные значения тиреотропного гормона и распространенность субклинических нарушений функции щитовидной железы у подростков в регионе легкого йодного дефицита. / А. В. Кияев, Л.И. Савельев, Л.Ю. Герасимова, Н.П. Королева, С.Н. Боярский, С.В. Цвиренко // Проблемы Эндокринологии. – 2008. – 54(4) – С. 14-17.

5. Королева, Е.Г. Синдром эмоционального выгорания / Е.Г. Королева, Э.Е. Шустер // Журнал Гродненского государственного медицинского университета. – 2007. – № 3. – С. 108-111.

7. Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий: коллективная монография / под ред. В.В. Лукьянова, Н.Е. Водопьяновой, В.Е. Орла, С.А. Подсадного, Л.Н. Юрьевой, С.А. Игумнова; Курск. гос. ун-т. – Курск, 2008. – 336 с.

8. Церковский, А.Л. Стрессоустойчивость студентов и мотивация достижения /А.Л. Церковский // Вестник ВГМУ. – 2012. №4. – С. 107-111.

9. Гришина, А. В. Взаимосвязь между эмоциональной направленности обучающихся в вузе и компонентами профессионального самоопределения / А. В. Гришина, М. В. Косцова, Л. В. Чунихина // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 56-1. – С. 315-322. – EDN ZNOLVF.

Психология и педагогика в Крыму: пути развития. Спецвыпуск. [Электронный ресурс]. – 2023. – № 2 – 304 с.
– Режим доступа – Url: https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2023/no2-2023

УДК 159.9

Васильева Алена Андреевна,
Севастопольский экономико-гуманитарный
институт (филиал) ФГАОУ ВО
«Крымский федеральный университет
имени В.И. Вернадского», г. Севастополь

ВЛИЯНИЕ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ НА АТРИБУТИВНЫЙ СТИЛЬ В ПЕРИОД РАННЕЙ ЮНОСТИ

Васильева А.А. В работе рассмотрена проблема нахождения и изучения взаимосвязи удовлетворенности жизнью и атрибутивного стиля в период ранней юности. Статистический анализ полученных показателей индекса жизненной удовлетворенности и атрибутивного стиля учеников девятого класса показал наличие значимых корреляционных связей между изучаемыми направлениями. Результаты исследования могут быть использованы психологами в целях разработки программ психологического сопровождения старшеклассников; тренингов по повышению индекса жизненной удовлетворенности.

Ключевые слова: Удовлетворенность жизнью, атрибутивный стиль, юность.

Vasilyeva A.A. The paper considers the problem of finding and studying the relationship between life satisfaction and attributive style in the period of early youth. Statistical analysis of the obtained indicators of the life satisfaction index and the attributive style of ninth grade students showed the presence of significant correlations between the studied areas. The results of the study can be used by psychologists to develop psychological support programs for high school students; trainings to increase the life satisfaction index.

Keywords: Life satisfaction, attributive style, youth.

Постановка проблемы. Изучение удовлетворенности жизнью в период ранней юности важно, так как вопрос о достижении человеком гармонии с собой и окружающим миром в данный возрастной период остается открытым. Именно поэтому данная тема является актуальной.

Н. В. Паниной было предложено понятие индекса жизненной удовлетворенности, который рассматривается в качестве интегративного показателя, включающего в себя: – последовательность в достижении жизненных целей; – интерес к жизни в целом и отдельным ее аспектам в частности; – целеустремленность; – общий фон настроения; – положительную оценку собственных качеств и поступков; – уровень согласованности между поставленными и достигнутыми целями [5; 8].

Под атрибутивным стилем, в психологической науке, понимается когнитивная личностная переменная, которая отражает характерный (привычный) способ, которым люди объясняют себе причины различных событий, с ними происходящих, как позитивных, так и негативных. Говоря о проблеме атрибутивного стиля в науке, также стоит отметить, что атрибутивный подход стал основой социокогнитивной теории имплицитных теорий интеллекта К. Двек, социально-когнитивной теории самоэффективности, возникшей в когнитивном бихевиоризме А. Бандуры и других теорий [2].

Цель статьи — теоретический анализ и эмпирической исследование влияния индекса жизненной удовлетворенности на атрибутивный стиль в период ранней юности.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь между индексом жизненной удовлетворенности и атрибутивным стилем в период ранней юности.

Методы исследования: для диагностики индекса жизненной удовлетворенности в нашем исследовании использован опросник «Индекс

жизненной удовлетворенности» (Бернис Ньюгартен, адаптация Н. В. Панина); Диагностика атрибутивного стиля субъекта проводилась с помощью методики «Детский опросник оптимистического атрибутивного стиля» (Т.О. Гордеева, О.А. Сычев и Е.Н. Осин).

Исследование проводилось на базе Государственного бюджетного образовательного учреждения города Севастополя «Средняя общеобразовательная школа №14 имени И.В.Пьянзина» в течение 2022-2023 учебного года. В исследовании приняли участие 25 школьников 9 класса, из которых 13 девушек, что составляет 52% от количества всех испытуемых, и 12 юношей, что составляет 48% от всей группы испытуемых. Средний возраст респондентов 15 лет.

По результатам методики тест «Индекс жизненной удовлетворенности» Бернис Ньюгартен, адаптация Н.В. Паниной, была выделена следующая динамика у девятиклассников по общему значению индекса жизненной удовлетворенности (см. Рис.1).

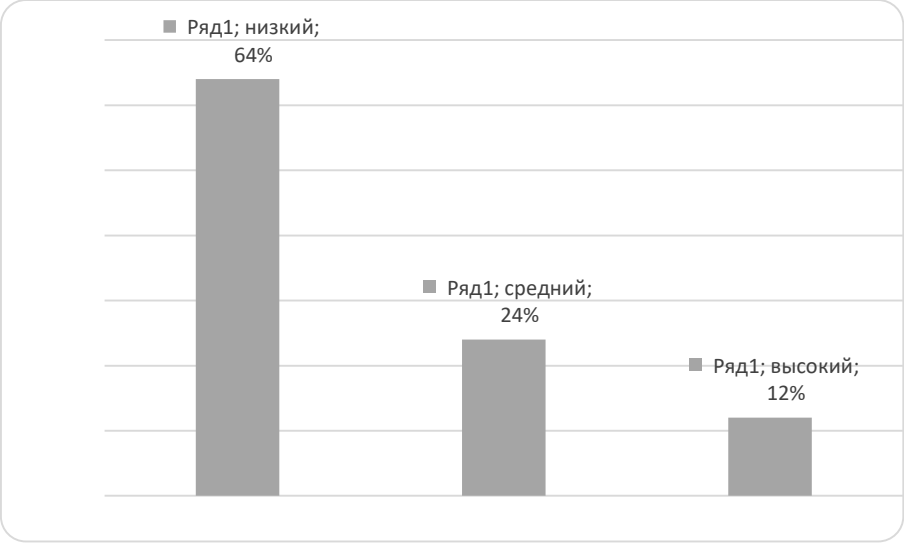


Рисунок 1- общие результаты по тесту «Индекс жизненной удовлетворенности» Бернис Ньюгартен, адаптация Н.В. Паниной (данные в процентах)

У большинства испытуемых (64%) низкий показатель значения жизненной удовлетворенности, что может означать следующее: в группе

большинство испытуемых не полностью удовлетворены, или не удовлетворены совсем, средой и условиями, в которых они существуют, а также их роль в данной среде. По рисунку 1 видно, что имеются испытуемые (24%) со средним показателем индекса жизненной удовлетворенности. Также имеются испытуемые (12%), у которых показатель значения жизненной удовлетворенности высокий. Для таких людей характерны: высокая эмоциональная устойчивость, интерес к жизни, адекватная оценка себя и собственных поступков, низкий уровень эмоциональной напряженности.

Согласно методике, «Детский опросник оптимистического атрибутивного стиля» (Т.О. Гордеева, О.А. Сычев и Е.Н. Осин), была выделена следующая динамика оптимистического атрибутивного стиля у испытуемых подростков (см. Рис. 2).

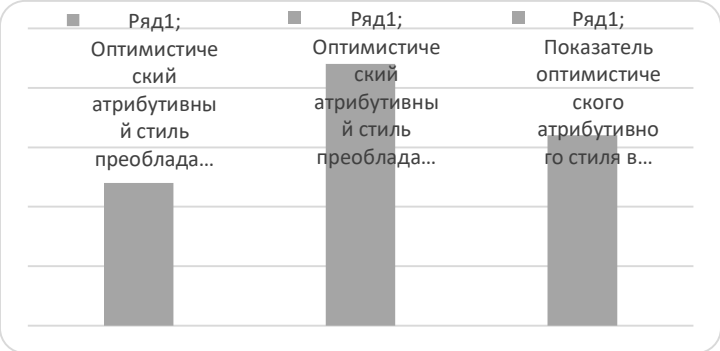


Рисунок 2- средние значения по методике Детский опросник оптимистического атрибутивного стиля» (Т.О. Гордеева, О.А. Сычев и Е.Н. Осин)

Согласно рисунку 2, у большинства испытуемых (44%) преобладает оптимистический атрибутивный стиль в ситуациях неудач, что может свидетельствовать о том, что данные испытуемые могут находить положительные аспекты в ситуациях неудач, аргументирую это получением жизненного опыта или другими утверждениями и чаще всего приписывают

неудачам не постоянный, временный характер. Также можно заметить испытуемых (24%), у которых преобладает атрибутивный стиль в ситуациях успеха, что может быть показателем того, что они склонны считать свои успехи устойчивыми и зависящими от них самих, их усилий и работы. По рисунку 2 также видно, что имеются испытуемые (32%), у которых показатель оптимистического атрибутивного стиля в ситуациях успеха и неудач выражен одинаково.

Для доказательства гипотезы работы был выбран коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Результаты полученных корреляционных связей представлены в виде корреляционной матрицы в таблице 1.

Таблица 1- Корреляционная матрица

	Интерес к жизни	Последовательность	Согласованность	Положительная оценка	Общий фон настроения	ИЖУ	ОАССУ	ОАССН	Показатель оптимизма	*СЖУ*
Интерес к жизни	1									
Последовательность	0,2318439	1								
Согласованность	**0,274690218**	0,400656747	1							
Положительная оценка	0,141425344	0,295781917	0,67471972	1						
Общий фон настроения	0,181397213	0,285640064	0,758382044	0,757281906	1					
ИЖУ	**0,455536748**	**0,577580993**	**0,882452085**	**0,81758513**	**0,861528372**	1				
ОАССУ	-0,082524093	0,253802159	**0,634141509**	**0,461730065**	**0,499371069**	0,517623497	1			
ОАССН	0,104971904	**0,365024997**	**0,584088443**	**0,50785178**	**0,644062445**	0,628882269	0,644478947	1		
Показатель оптимизма	0,020649389	**0,345899614**	**0,669061966**	**0,536298446**	**0,636447667**	0,636664108	0,890444877	0,92184568	1	
СЖУ	-0,235594574	-0,180517473	-0,261116484	**-0,46467117**	**-0,334669367**	-0,406296504	-0,02043904	-0,3400856	-0,21277339	1

По таблице 1 видно, что существует средняя зависимость (r≈0,6) между индексом жизненной удовлетворенности и показателем оптимизма, то есть показатель оптимизма оказывает положительное влияние на индекс жизненной удовлетворенности.

Также можно заметить, что существует значимая взаимосвязь (r≈0,6) между индексом жизненной удовлетворенности и оптимистическим атрибутивным стилем в ситуациях неудач. При этом взаимосвязь между индексом жизненной удовлетворенности и оптимистическим атрибутивным стилем в ситуациях успеха также присутствует (r≈0,5), однако выраженность этой связи слабее, чем в первом случае.

Следует заметить, что по таблице 1 видно, что в свою очередь с показателем оптимизма самую выраженную взаимосвязь имеют такие характеристики как «согласованность между поставленными и достигнутыми целями» (r≈0,669) и «общий фон настроения» (r≈0.636). При этом наименьшая корреляционная зависимость (r≈0,02) у показателя оптимизма существует с такой характеристикой как «интерес к жизни».

Таким образом, гипотеза научного исследования доказана.

Список использованной литературы:

1. Головина Г. М. Удовлетворенность жизнью и стили поведения // Материалы Всероссийского съезда Российского психологического общества: в 2 т. СПб. : Российское психологическое общество, 2003. Т. 2. С. 364–367.
2. Гордеева Т. О. Оптимистическое мышление личности как составляющая личностного потенциала // Психол. диагност. 2007. Т. 1. С. 32—65.
3. Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения. Учебное пособие. М.: Смысл. 2006. - 336с.
4. Майерс, Д. Социальная психология / Д. Майерс. – СПб.: Изд-во «Питер», 1997.
5. Панина Н. В. Индекс жизненной удовлетворенности // Lifeline и другие методы психологии жизненного пути / под ред. А. А. Кроника. М.: Прогресс, 1993. С. 107–114.
6. Савченко Т. Н., Головина Г. М. Субъективное качество жизни: подходы, методы оценки, прикладные исследования. М.: Институт психологии РАН, 2006. 170 с.
7. Райс Ф., Долджин К. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб. : Питер, 2012. 816 с.
8. Гришина, А. В. Взаимосвязь эмоциональной направленности личности и копинг-стратегии у старшеклассников / А. В. Гришина, Н. А. Костеньков // Осознание Культуры - залог обновления общества. Перспективы развития современного общества: Материалы XXI Всероссийской научно-практической конференции, Севастополь, 10–11 апреля 2020 года / Составитель В.В. Головин. – Севастополь: Общество с ограниченной ответственностью "Рибест", 2020. – С. 292-296. – EDN GCVMFF.

Психология и педагогика в Крыму: пути развития. Спецвыпуск. [Электронный ресурс]. – 2023. – № 2 – 304 с.
– Режим доступа – Url: https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2023/no2-2023

УДК:159.9

Зотов Дмитрий Викторович
студент 3 курса
направление подготовки 37.03.01
ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет
им. В.И. Вернадского» (г. Симферополь)

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТРЕВОЖНЫХ СОСТОЯНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ФГАОУ ВО «КФУ ИМ. В. И. ВЕРНАДСКОГО» В ПЕРИОД СЕССИИ

Зотов Д.В. В данной статье рассматривается взаимосвязь экзаменационного стресса и проявления тревожных состояний в период сессии. Также рассматривается оказываемая психологическая помощь, связанная с данной проблематикой, обучающимся в рамках консультирования, которая осуществляется в психологической службе в ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского».

Ключевые слова: экзаменационный стресс, ситуативная тревожность, личностная тревожность, психологическое консультирование, тревожные состояния.

Zotov D.V. This article examines the relationship between exam stress and the manifestation of anxiety states during the session. The psychological assistance provided related to this issue is also considered for students in the framework of counseling, which is carried out in the psychological service at the "V.I. Vernadsky CFU".

Keywords: exam stress, situational anxiety, personal anxiety, psychological counseling, anxiety states.

Постановка проблемы. Для обучающихся высших учебных заведений всегда особо важным этапом является сессия. Одних обучающихся волнует смогут ли они закрыть все экзамены и зачёты без «долгов», другие беспокоятся по поводу оценки, которую они получат в итоге по той или иной дисциплине. Но так или иначе большинство обучающихся сталкиваются со стрессом в период сессии.

Особенно актуальна данная проблема для обучающихся Крымского федерального университета по причине того, что здесь реализуется программа модульного обучения. Академический год делится на четыре модуля и по окончанию каждого из них проводится промежуточная аттестация по всем пройденным дисциплинам. А это значит, что обучающиеся ФГАОУ ВО «КФУ им. В. И. Вернадского» сталкиваются с экзаменационным стрессом четыре раза за один академический год, в то время как обучающиеся других вузов, программа которых построена на семестрах, сталкиваются с ним лишь дважды за один курс.

Так частые сессии, которые проходят раз в три месяца, при успешной адаптации могут вызывать положительный эустресс, направленный на успешное и продуктивное решение возникающих проблем. Но помимо этого они могут являться перманентным стресогенным фактором, который впоследствии вызовет отрицательный дистресс, что может стать причиной повышенной тревожности, истощения, снижения умственной работоспособности, организованности и продуктивности, что в итоге может привести к затруднению учебной деятельности.

Изложение основного материала. Различные исследователи отмечают тот факт, что подобная симптоматика характерна не только для обучающихся первых курсов, которые находятся на начальных этапах адаптации к студенческой жизни. Она также может проявляться у обучающихся старших

курсов, как результат накопительного эффекта различных стресогенных факторов, которые не были своевременно устранены [2, С. 203; 4, С. 45].

Так же отдельное внимание уделяется исследователями индивидуальным и личностным характеристикам обучающегося в процессе его адаптации к образовательной среде. Как известно, именно личностные особенности определяют интенсивность стрессового переживания индивида и чувствительность к стресогенным факторам [6].

Современные исследования выделяют учебную тревожность как отдельный вид тревожности. Предэкзаменационная тревожность отражает индивидуальные различия в склонности субъекта испытывать тревогу в ситуации оценки, экзамена [3, С. 22].

Уровень личностной тревожности – это один из важных факторов, влияющий на благополучие обучения в вузе любого обучающегося. Ведь при возникновении тех или иных трудностей оптимальный уровень тревожности может способствовать эффективности обучения. В то время как повышенный уровень тревожности скорее затруднит и снизит результативность и эффективность учебной деятельности. Учёные-психологи утверждают, что определённый оптимальный уровень тревожности – это одна из обязательных и естественных личностных особенностей активной деятельности. В большинстве исследований подчёркивается, что состояние тревоги – полезный адаптивный механизм, который побуждает индивида к защитному поведению и стимулирует к преодолению опасности [5, С. 85].

Так тревожность как свойство личности является одним из важных объектов для изучения, особенно то, каким образом она влияет на процесс обучения. Это может помочь в организации более эффективного образовательного процесса обучающихся в вузах.

В своём исследовании С. Б. Величковская, и Т. О. Гребенникова определили наиболее значимые стресс-факторы в период экзаменационной

сессии среди обучающихся с различным уровнем личностной тревожности. Общими факторами для всех групп были выделены «недостаток личного времени» и «резкое увеличение нагрузок накануне сессии». Так же у обучающихся с высоким уровнем тревожности были выявлены снижение работоспособности, и меньшее психологическое благополучие в сравнении с группой студентов со средней и низкой личностной тревожностью. Помимо этого, они испытывают более высокое по интенсивности и продолжительности напряжение из-за тревожности как характеристики личности [1].

Кроме того, С. Б. Величковская, и Т. О. Гребенникова в результате анализа выраженности фундаментальных эмоций пришли к выводу о том, что у обучающихся в период сессии эмоциональный фон в целом не благоприятен, вне зависимости от уровня личностной тревожности, преобладают тревожно-депрессивные тенденции. Так группа обучающихся, обладающая низким и средним уровнем личностной тревожности, отличается большей эмоциональной стабильностью, чем обучающиеся с высоким и сильно выраженным уровнем личностной тревожности. Среди которых к тому же прослеживается тенденция более интенсивного переживания эмоций остро негативного и тревожно-депрессивного блоков, которые связаны с эмоциями страха, стыда, вины [1].

Исходя из всего вышесказанного следует подчеркнуть важность психологической помощи обучающимся в адаптации к образовательному процессу, выработке навыков совладания с тревогой, паттернов поведения, позволяющих снизить риски возникновения тревожных состояний в период сессии.

Именно такую помощь мы оказываем в рамках стажировки в психологической службе, созданной на базе факультета психологии института «Таврическая академия» Крымского федерального университета. В

преддверии сессии увеличивается количество обращений обучающихся с жалобами на страх, усилившееся волнение, ухудшение сна и другие симптомы тревожных состояний.

Нами было принято решение провести исследование эффективности психологических консультаций, в случае подобных обращений в период сессии. Выборку составили 10 обучающихся 18-22 лет различных направлений подготовки ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского», которые обращались в психологическую службу с жалобами на повышенную тревожность. Исследование разделялось на три этапа. Каждый из которых проходил в одну из трёх консультаций с частотой одна встреча в неделю.

На первом этапе мы провели оценку уровня тревожности у обучающихся, которые обратились в психологическую службу за помощью. Для исследования уровня тревожности мы использовали методику «Шкала тревоги Спилбергера-Ханина». С её помощью мы определили уровень ситуативной и личностной тревожности. Средний показатель для всей группы составил 52,4 и 45 баллов для ситуативной и личностной тревожности соответственно.

Так же в этот этап входило психологическое консультирование обучающихся касательно их тревожных состояний с целью снизить их ситуативную тревожность. Для этого мы использовали методы когнитивной поведенческой терапии. В процессе консультирования мы хотели добиться изменения собственного восприятия обучающимися своих знаний, возможностей и самого периода сессии, ведь изначально оно было негативным. Также была проведена работа с убеждениями. Основным источником страха перед экзаменами являлось отсутствие уверенности в себе, своих силах, также установки, такие как: «я ничего не знаю, поэтому я ничего не сдам»; «этот преподаватель меня не любит, поэтому я не получу хорошую оценку»; «мне говорили, что ему невозможно сдать» и т.д.

В большинстве случаев такие установки вызваны субъективным восприятием и не имеют ничего общего с объективной реальностью. Нам же было необходимо показать обучающимся объективную реальность, которая не угрожает им. Обучающимся были показаны возможные способы решения возникших трудностей, вероятные исходы событий и инструменты с помощью которых он мог исправить своё положение и убедиться в том, что он способен на сдачу экзаменов. В конечном итоге нам нужно было изменить негативное восприятие обучающихся своих знаний и возможностей, а также и самого периода сессии на положительное.

На втором этапе мы знакомили обучающихся с упражнениями по совладанию с тревожностью и обучали их выполнять. Было предложено пять упражнений из которых предстояло выбрать минимум три и выполнять их на протяжении всей предстоящей недели. Были предложены следующие упражнения:

1. Избавление от тревоги при помощи гештальт-терапевтической техники
2. Как преодолеть страх по методике психолога Альберта Эллиса
3. Мозговой штурм (по методу Д. Скотта)
4. Как снять стресс по методу психолога Кристана Шрайнера
5. Как справиться со стрессом при помощи метода философа и психолога Ричарда Бендлера «Взмах»

На третьем заключительном этапе проводилась оценка изменений уровня тревожности, а также субъективные ощущения обучающихся, обратившихся в психологическую службу. Повторное проведение методики «Шкала тревоги Спилбергера-Ханина» показало снижение ситуативной тревожности на 12-14 баллов, кроме того нами была замечена динамика снижения личностной тревожности. Обучающиеся отмечали субъективное снижение тревожности, улучшение сна и меньшее волнение, также они

отметили простоту избавления от тревоги при использовании специальных упражнений. Данные результаты могут говорить нам об эффективности проводимых психологических консультаций.

Выводы. В результате нашего исследования мы определили взаимосвязь экзаменационного стресса, возникающего у обучающихся Крымского федерального университета в период сессии, с повышением ситуативной тревожности, а также различные симптоматические проявления данного явления, которые детерминированы уровнем личностной тревожности. Кроме того, была эмпирически доказана эффективность проводимых психологических консультаций и их важность, так как они способствуют улучшению психологического и эмоционального состояния студентов в период сессии, что вследствие повысит эффективность и качество их обучения.

Список используемых источников:

1. Величковская С. Б., Гребенникова Т. О. Особенности проявлений стресса в период сессии у студентов с разным уровнем личностной тревожности. // Вестник МГЛУ. Образование и педагогические науки. Вып. 3 (802) / 2018.
2. Жабин Д. В. Влияние факторов стресса на речевую деятельность студентов в условиях обучения иностранному языку // Вестник ВГУ. Серия: Лингвистика и межкультурная коммуникация. 2012. № 2. С. 203–205.
3. Кузнецова О. В. Взаимосвязь уровней тревожности и механизмов адаптации личности в период юности : автореф. дис. … канд. психол. наук. М., 2009. 22 с
4. Мельников В. И. Экзаменационный стресс студентов и основные методы его оптимизации // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. № 1. 2012. С. 45–60.
5. Спилбергер Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Тревога и тревожность: хрестоматия / сост. В. М. Астапов. СПб. : Пер Сэ, 2008. С. 85–99.
6. Цунхаммер М., Эберле Х., Эйхаммер П., Буш В. Соматические симптомы, вызванные экзаменационным стрессом у студентов университетов: Роль алекситимии, невротизма, тревоги и депрессии. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24367700/

Психология и педагогика в Крыму: пути развития. Спецвыпуск. [Электронный ресурс]. – 2023. – № 2 – 304 с.
– Режим доступа – Url: https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2023/no2-2023

УДК 159.923:004

Косов Павел Александрович,
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)
ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского»
г. Севастополь

АНАЛИЗ ФОРМ ПРОФИЛАКТИКИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Косов П. А. Исследуется качественным способом использование средства профилактики интернет-зависимости в европейской системе образование

Ключевые слова: интернет, зависимость, профилактика, компьютерные технологии

Kosov P. A. qualitative study of ways of preventing Internet addiction in the European education system.

Keywords: Internet, addiction, prevention, computer technology

Постановка проблемы. Проникновение цифровизации в современную жизнь человека порождает проблемы эффективного и полезного ее использования, и одновременно профилактики возникновения зависимости от цифровых гаджетов, компьютерных сетей и глобальной информационной среды (интернет-зависимости – ИНЗ).

Примем определение ИНЗ, данное в [2, С.79], как последовательно возникающиего и потенциально патологического паттерна поведения. Его основные характеристки:

- затраты времени для достижения удовлетворения;
- абстинентная зацикленность на онлайн-действиях;

- симптомы раздражительности при невозможности использования интернета;
- использование онлайн-действий для изменения своего настроения, выхода из состояния стресса;
- возникновение разнообразных конфликтов, внутренних, в отношениях, в профессиональной деятельности при онлайн- коммуникациях;
- рецидивы в виде невозможности контроля собственного поведения.

Анализ последних исследований и публикаций, как отечественных, так и зарубежных по профилактике возникновения ИНЗ свидетельствует о попытках изучить и решить проблему возникновения и преодоления ИНЗ, особенно у молодежи, учеников школ, студентов средних и высших учебных заведений [3, С.235]. Рекомендуются к использованию разнообразные средства профилактики в индивидуальном, групповом, территориально-локальном, государственном масштабе.

Цель статьи. На основе сравнительного анализа профилактических приемов, применяемых для защиты наиболее вовлеченной в процесс возможного возникновения ИНЗ части современного общества – молодежи в европейском образовательном пространстве определить особенности средств профилактики ИНЗ у учащихся.

Изложение основного материала. Использование учащимися средств массовой информации является нормативной потребностью в информации, общении, отдыхе и функциональности. Оптимальное использование интернет-ресурсов способствует развитию личности, обеспечивает доступ к новой образовательной среде, современным коммуникационным средствам. Следует отметить, что этому процессу сопутствует проблематичное использование Интернета, приводящее к ИНЗ [4, С.95]. Эта тенденция преобладает во всем мире за счет роста показателей использования игр и объема коммуникации в социальных сетях. Возникают ситуации сопровождающиеся, как одиночным, так и множественными рисками. Профилактические приемы в Европе

приведем описательной форме, так как количественная форма сравнения сложна и не всегда доступна.

1. de Leeuw, de Bruijn, de Weert-van Oene & Schrijvers. Нидерланды (2010) — Интернет и игровое поведение в средней школе. Программа укрепления здоровья. Вид вмешательства: Многоповеденческий пилотный проект для исследования «случай-контроль». Продолжительность: 2 часа в неделю в течение года под руководством обученных учителей при содействии местных медицинских учреждений и наркологическихцентров. Обеспечивалось медиаобразование по темам: использование цифровой коммуникации, травля, имидж, сексуальность в сети, искаженный идеал красоты и интернет-реклама. Изучалось использование Интернета (время), использование игр, компульсивность, связь с другими последствиями поведения в отношении здоровья (употребление алкоголя, физическая активность, психосоциальное благополучие и индекс массы тела) [1, С. 315].

2.Вальтер, Ханевинкель и Моргенштерн. Германия (2014 г.). В иследовании оценивалось влияние вмешательства в области медиаграмотности на использование цифровых медиа подростками. Вид вмешательства: кластерное рандомизированное контролируемое исследование в виде 4-недельной программы повышения медиаграмотности, посвященной играм и поведению подростков в Интернете, с 3 периодами оценки (базовый, посттестовый, последующий), проводимое обученными учителями. Применялся родительский мониторинг [1, С.316].

3.Драйер, Вёльфлинг, Бейтель и Мюллер. Германия (2015 г.) Программа профилактики из 3 семинаров с цифровой поддержкой для детей и подростков, на которых обсуждалась интернет-зависимость, интернет-игровое расстройство, диагностические критерии и структурные характеристики игр. Цели семинаров: повышение осведомленности о потенциальных опасностях интернета, игрового интернет-расстройства и обучение диагностическим

критериям. Выбрана обучающая форма семинара. Студентам предложили создать свою собственную бесплатную игру и оценить ее структурные характеристики, игровую механику и сопутствующие факторы. Рекомендовано инициировать обсуждение, поощрять использование критического мышления и прививать навыки распознавания ранних признаков и мер противодействия интернет-игровому расстройству и поведенческим зависимостям [1, С.317].

4.Андрисано-Руджери, Санторо, Де Каро, Пальмьери, Капунцо, Венулео и Бочча. Италия (2016 г.) Использовалась модель доэкспериментального исследования для оценки программы профилактического вмешательства в школах. Длительность исследования один год. Вид программы: программа взаимного обучения. Особенности программы: использование активных методов (мозговой штурм, ролевые игры, репетиторство, работа со сверстниками). Цели программы: повышение осведомленности о технологиях и здоровом образе жизни [1, С.318].

5. Lindenberg, Halasy & Schoenmaekers. Протокол исследования PROTECT. Германия (2017 г.). Проведено рандомизированное исследование эффективности когнитивно-поведенческого группового вмешательства для предотвращения возникновения расстройств использования Интернета у подростков. Форма вмешательства: 4 еженедельных занятия (по 90 минут) с обученными профессионалами. Элементы структуры вмешательства состоят из 4 модулей, в которых оценивали: уровень скуки и проблемы с мотивацией, прокрастинацию, беспокойство по поводу производительности труда, социальное регулирование эмоций на основе эмпирических данных о факторах риска.

Когнитивно-поведенческая направленность занятий нацелена на: психообразование, когнитивную реструктуризацию, модификацию поведения

(навыки решения проблем, управление непредвиденными обстоятельствами, обучение регулированию эмоций) [1, С.314].

Выводы: Выполнен анализ программ профилактики ИНЗ на базе европейского образовательного пространства.

Необходимыми элементами профилактики ИНЗ представляются:

- своевременная интеграция усилий по профилактике ИНЗ;
- психологические инструменты, использующих надежные данные о распространении зависимости;
- широкая подготовка специально обученных профессионалов, умеющих выполнять профилактическую работу в виртуальной среде, в социальных сетях;
- совершенствование навыков использования профилактических средств, достоверно уменьшающих степень зависимости;
- использование современных компьютерных технологий в качестве средств профилактики зависимости.

Список использованных источников:

1. Kuss D.J., Shorter G.W., van Rooij A.J., van de Mheen D., Griffiths M.D. The Internet addiction components model and personality: Establishing construct validity via a nomological network. Comput. Human Behav. 2014; 39:312–321. [http://dx.doi.org/10. 1016/j.chb.2014.07.031].
2. Пятаева Е.В., Коммуникативный тренинг как средство профилактики интернет-зависимости у студентов [Текст] / Е.В., Пятаева, М.С.Ионова // В сборнике: Материалы XXIV научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов Национального исследовательского Мордовского государственного университета им. Н.П. Огарёва. Сост. А.В. Столяров, отв. за выпуск П.В. Сенин. Саранск – 2021. – С. 74-81.
3. Ларионова С.О. Интернет-зависимость у студентов: вопросы профилактики [Текст] / С.О.Ларионова, А.С. Дегтерев // Педагогическое образование в России. –2013. –№ 2.– С. 232-239.
4. Масягин В.П. Психолого-педагогические условия профилактики интернет-зависимости молодежи [Текст] : Инновации в образовании / В.П. Масягин //– 2022. – № 4. – С. 94-101.

Психология и педагогика в Крыму: пути развития. Спецвыпуск. [Электронный ресурс]. – 2023. – № 2 – 304 с.
– Режим доступа – Url: https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2023/no2-2023

РАЗДЕЛ 3.

Психологическая помощь детям, столкнувшимся с травмой и утратой. Посттравматическое стрессовое расстройство: эффективные подходы в психотерапии и психологической реабилитации. Краткосрочное психологическое консультирование при оказании экстренной психологической помощи, в том числе психотерапевтическая помощь при суициде.

УДК 159.99

Котелевцев Н.А., к.психол.н.
ФГБОУ ВО «Курский государственный университет»,
г. Курск

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДОВ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПРИ ОКАЗАНИИ ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Котелевцев Н.А. Рассматриваются основные теоретические аспекты возможности применения методов психической саморегуляции в условиях оказания экстренной психологической помощи. Определяются ключевые условия и грибницы использования.

Ключевые слова: психическая саморегуляция, психологическая помощь, чрезвычайные ситуации.

Kotelevtsev N.A. The main theoretical aspects of the possibility of using methods of mental self-regulation in the conditions of emergency psychological assistance are considered. The key conditions and mycelium of use are determined.

Keywords: mental self-regulation, psychological assistance, emergency situations.

В настоящее время всё большую востребованность демонстрируют такие техники и методы, которые обеспечивают максимальную эффективность своего воздействия, преимущественно в краткосрочной перспективе применения. Именно поэтому специалистам, работающим в сфере оказания экстренной психологической помощи населению, в условиях чрезвычайных ситуаций необходимо иметь широкий спектр профессиональных приёмов, обеспечивающих решение поставленных задач.

Экстренная психологическая помощь, это такая система комплексной работы, направленная на оптимизацию психического состояния лиц (их родственников и близких), оказавшихся в условиях чрезвычайной ситуации. Важнейшими задачами при этом могут выступать: нормализация психического состояния пострадавшего (его близких); снижение риска возникновения массовых негативных реакций на ситуацию стресса; профилактика посттравматического синдрома; снижение уровня тревожности населения [1].

Любая экстремальная ситуация является источником стрессового воздействия на человека, снижающая его адаптивные возможности и как следствие нарушающая имеющуюся картину безопасного физического и психологического существования, что при нарастании стрессового воздействия, приводит к стремительному развитию болезненных состояний (травматический и посттравматический стресс, риск возникновения невротических расстройств и т.д.) [3]. Отсюда, специалистам, оказывающим экстренную психологическую помощь, необходимо:

- обладать необходимой степенью психологической устойчивости;
- уметь работать с различными психическими состояниями (страх, тревожность, апатия, паника, депрессия и т.д.);
- выстраивать коммуникацию с пострадавшими по принципу «помогающее сотрудничество»;

- проявлять эмпатию (без нарушения личных границ) [4].

Перечисленные выше компоненты входят в профессиональные компетенции психолога, работающего с жертвами чрезвычайных ситуаций, но тем не менее, не всегда могут обеспечить собственно защиту личности от зеркального эмоционального реагирования (когда ситуация и переживания пострадавших воспринимаются исключительно на личном уровне переживаний, дестабилизируя тем самым самого специалиста). Именно поэтому важно не только использовать в свой работе приёмы психической саморегуляции для оказания психологической помощи пострадавшим от ЧС, но и применять их для формирования собственной психологической устойчивости и чувства защищенности.

Немаловажным является и общее понимание механизмов осуществления психической саморегуляции, так как это обеспечивает чёткое реагирование на конкретную ситуацию и явление. В современной литературе очень часто встречаются рекомендации по достижению психического равновесия за счет использования дыхательных упражнений (которые, безусловно, показывают свою эффективность на практике), но специалисту важно знать не только приём, но и его принцип действия.

Так, процесс дыхания является одним из ключевых элементов в системе психической саморегуляции за счет снижения и изменения притока нервных импульсов, что проявляется в степени влияния на тонус нервной системы: процесс вдоха – повышает тонус, процесс выдоха – наоборот уменьшает. «Отсюда, максимальное двигательное усилие достигается субъектом в момент задержки дыхания на фазе вдоха. Таким образом, если вдох будет производиться в замедленном темпе, а фаза выдоха с большой скоростью и энергичностью, то такой тип дыхания увеличивает тонус нервной системы, способствуя увеличению степени бодрствования организма. Обратный тип дыхания – короткий и быстрый вдох, с последующим плавным,

продолжительным выдохом и небольшой задержкой дыхания в конце, снижает общее нервное напряжение и возбуждение в центральной нервной системе, стабилизирует частоту сердечных сокращений и кровяное давление организма» [2 с. 39].

Сочетание техник мышечной релаксации с дыхательными упражнениями может быть использовано следующим способом:

- перед началом работы в условиях экстремальной деятельности и чрезвычайной ситуации – как средство повышения уровня концентрации и общей психологической готовности;
- в процессе ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций – для краткосрочного восстановления на психическом и физическом уровнях, снижению эмоциональной нагрузки и тревожности;
- после работы в условиях экстремальной деятельности и чрезвычайной ситуации – для избавления от следов остаточного нервно-психического напряжения, восстановления организма и нормализации своего состояния.

Важным в этом случае, является предварительная подготовка. Специалистам, работающим в условиях экстремальной деятельности и чрезвычайной ситуации, оказывающим экстренную психологическую помощь, необходимо активно осваивать весь спектр приёмов психической регуляции и саморегуляции (от пассивно-релаксационных, до активно-действенных), так как при этом формируется первичное умение и последующий навык практического использования. Знать принципы выполнения той или иной техники оказания помощи с использованием методов саморегуляции и отработать их на себе и своих коллегах – это и есть два ключевых действенных пути овладения практическими навыками.

Таким образом, необходимо внедрять в практическую подготовку будущих специалистов психологического профиля элементы практических

занятий по изучению ключевых методов психической регуляции, что с одной стороны – будет способствовать повышению уровня нервно-психической устойчивости личности и расширению стратегий адекватного психоэмоционального реагирования, а с другой – обеспечит общую результативность профессиональной деятельности.

Список используемых источников:

1. Венгер А.Л., Морозова А.И., Морозов В.А. Психологическая помощь детям и подросткам в чрезвычайных ситуациях (на опыте работы с жертвами террористического акта в Беслане) // Московский психотерапевтический журнал. – 2006. – №1. – С. 131 – 159.
2. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 213 с.
3. Павлова Т.С. Система кризисной психологической помощи субъектам образовательной среды в США (обзор исследований за последнюю декаду)// Современная зарубежная психология. – 2012. – №1. – С. 95 – 101.
4. Экстренная психологическая помощь: настольная книга психолога МЧС России / под ред. Ю.С. Шойгу. – М., 2012. – С. 32.

Психология и педагогика в Крыму: пути развития. Спецвыпуск. [Электронный ресурс]. – 2023. – № 2 – 304 с.
– Режим доступа – Url: https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2023/no2-2023

УДК 159.9

Красильникова В.В.,
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)
ФГАОУ ВО КФУ им. В.Н. Вернадского, г. Севастополь,

ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ ЧЕРЕЗ ВНУТРИСЕМЕЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ (НА ПРИМЕРЕ СЕМЕЙ БЕЖЕНЦЕВ И ВЫНУЖДЕННЫХ ПЕРЕСЕЛЕНЦЕВ)

Красильникова В.В. В данной статье представлены основные характеристики исследования различий в школьной мотивации у детей с разным социальным статусом: на примере вынужденных переселенцев и беженцев.

Ключевые слова: адаптация, первоклассник, школьная мотивация, беженцы, вынужденные переселенцы.

Krasilnikova V.V. This article presents the main characteristics of a pilot study of differences in the adaptation of first-graders to school, namely in the level of school motivation, and in intra-family relationships among children with different social status: on the example of internally displaced persons and refugees.

Keywords: adaptation, first grader, gender differences, school motivation, refugees, internally displaced persons.

В психологической литературе мотивация понимается как побуждение, которое вызывает активность организма и определяет направленность этой самой активности. Под мотивацией понимается внутреннее состояние организма, которое побуждает человека вести себя определенным образом.

М.И. Алексеева, например, считает мотивацией – это совокупность причин, определяющих всевозможные проявления активности обучающихся в их деятельности [1].

А.К. Маркова называет мотивацией многомерное образование отдельных потребностей, мотивов, целей, ценностей, интересов, намерений, идеалов. Автор описывает учебную мотивацию как ряд побуждений, которые очень часто меняются, вступая друг с другом в новые связи. По этой причине становление мотивации это не только появление положительного отношения 9 к обучении, но и усложнение структуры мотивационной сферы, побуждений, входящих в нее» [9].

В психолого-педагогическом словаре-справочнике говорится, что «учебная мотивация – это частный вид мотивации, включенный в деятельность учения, учебную деятельность» [10].

Методами исследования являются: теоретический (анализ психолого-педагогической литературы); эмпирический (критерий Манна - Уитни). Методики: Оценка уровня школьной мотивации Н.Г. Лускановой, оценка семейной тревоги (Э.Г. Эйдемиллер и В. Юстицкис), оценка стиля семейного воспитания Р. В. Овчаровой, оценка стиля общения и воспитания (Ю. В. Бавыкиной).

Исследование проводилось на базе Средней общеобразовательной школы № 61 имени Героя Советского Союза А. И. Маринеско в течение 2022 учебного года.

В исследовании приняло участие 58 учащихся 1 классов, средний возраст респондентов 6,8 лет; из них мальчиков 28 человек, девочек 30 человек. Из них беженцы из Мариуполя составляют 10 человек, это 17 %.

Родители: 20 % отцы, 80 % - матери. Средний возраст родителей – 35,5 лет.

По проведённым исследованиям выявлены достоверные различия между уровнем школьной мотивации у первоклассников из обычных семей и семей беженцев (вынужденных переселенцев).

Выявленный у детей из семей беженцев и вынужденных переселенцев низкий уровень школьной мотивации чем у детей из обычных семей, неизбежно ведёт к трудностям в адаптации к обучению в школе.

Для многих детей начало школьного обучения является стрессогенным, по причине встречи первоклассника с новыми правилами, требованиями, распорядком жизни, а также окружением. В наше время подрастающему поколению предъявляются большие требования: быть более самостоятельным, инициативным, способным к самообразованию и быть высоко адаптивным.

Таким образом, чтобы сформировать у младших школьников учебную мотивацию, нужно использовать разные средства, методы и приемы стимулирования. При формировании положительной мотивации, учитель развивает не только ответственное отношение и неподдельный интерес у младших школьников к обучению, но еще и способствует формированию желания учеников достигать высоких результатов и чувствовать себя успешными личностями. Это, в свою очередь, способствует, во-первых, повышению уровня познавательной активности младших школьников, а во-вторых, соответствующим качествам личности. Но нужно помнить, что в работе с детьми из семей беженцев (вынужденных переселенцев) нужно помнить о важности приемов и методов организации работы с посттравматическим стрессом, направленных на преодоление травматического опыта, последствий травматического события, коммуникативных барьеров, изоляции, которая возникла в ходе «капсулирования» травматического опыта, формировать навыки толерантного общения, адекватного психологического контакта, бесконфликтного поведения, навыков саморегуляции.

Выше сказанное определяет цель статьи: выделить различия в школьной мотивации первоклассников на примере детей из обычных семей и семей беженцев и вынужденных переселенцев.

Методика и организация исследования:

1. Оценка уровня школьной мотивации Н.Г. Лускановой;
2. Оценка семейной тревоги (Э.Г. Эйдемиллер и В. Юстицкис);
3. Оценка стиля семейного воспитания Р. В. Овчаровой;
4. Оценка стиля общения и воспитания (Ю. В. Бавыкиной).

Исследование проводилось на базе Средней общеобразовательной школы № 61 имени Героя Советского Союза А. И. Маринеско в течение 2022 учебного года.

В исследовании приняло участие 58 учащихся 1 классов, средний возраст респондентов 6,8 лет; из них мальчиков 28 человек, девочек 30 человек. Из них беженцы из Мариуполя составляют 10 человек, это 17 %.

Родители: 20 % отцы, 80 % - матери. Средний возраст родителей – 35,5 лет. Со слов учителя взаимоотношения между учащимися основываются на взаимопомощи и дружбе, положительные.

Результаты диагностики по методике Н. Г. Лускановой «Оценка уровня школьной мотивации» представлены на рисунке 1.

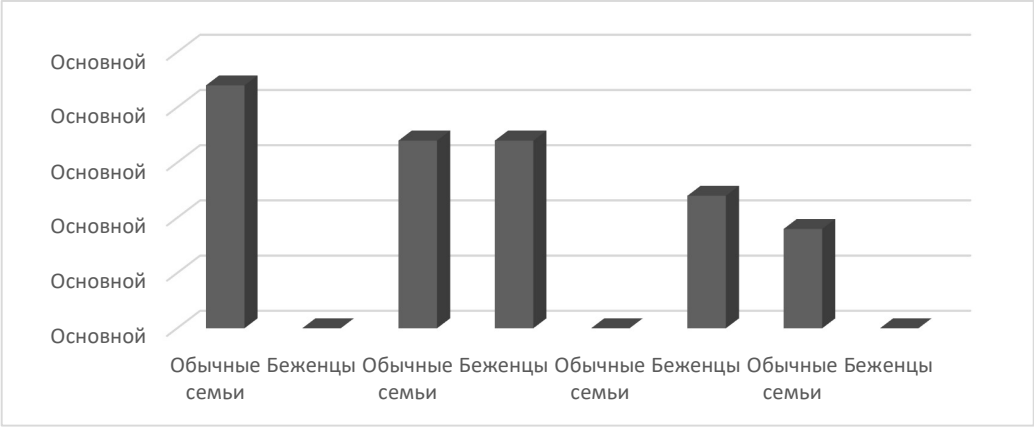


Рисунок 1 - Результаты диагностики уровня мотивации у первоклассников по методике «Оценка уровня школьной мотивации» Н. Г. Лускановой

Результаты диагностики показывают, что уровень школьной мотивации выше у детей из обычных семей, то есть дети направлены на обучение, это их ведущая деятельность. Дети беженцев (вынужденных переселенцев), находятся в группе риска, уровень их школьной мотивации ниже

Результаты опросника «Анализ семейной тревоги» (Э.Г. Эйдемиллер и В. Юстицкис) показаны на рисунке 2.

Рисунок 2 - Результаты опросника «Анализ семейной тревоги» (Э.Г. Эйдемиллер и В. Юстицкис)

Можем сделать вывод: несмотря на то, что дети из обычных семей не переживали тех негативных эмоций и впечатлений от нестабильности социальной обстановки в стране, уровень тревожности в их семьях выше, чем уровень тревожности в семьях беженцев и вынужденных переселенцев. Это может говорить о том, что психика в семьях беженцев стала более закаленной, люди стали более сплоченные, дружные в семьях. Однако общий уровень семейной тревожности обычных семей и семей беженцев (вынужденных переселенцев) говорит об удовлетворительном эмоциональном положении в семьях респондентов.

Изучим родителей, а именно Тест – «Стиль семейного воспитания» (Р. В. Овчарова) на рис.3.

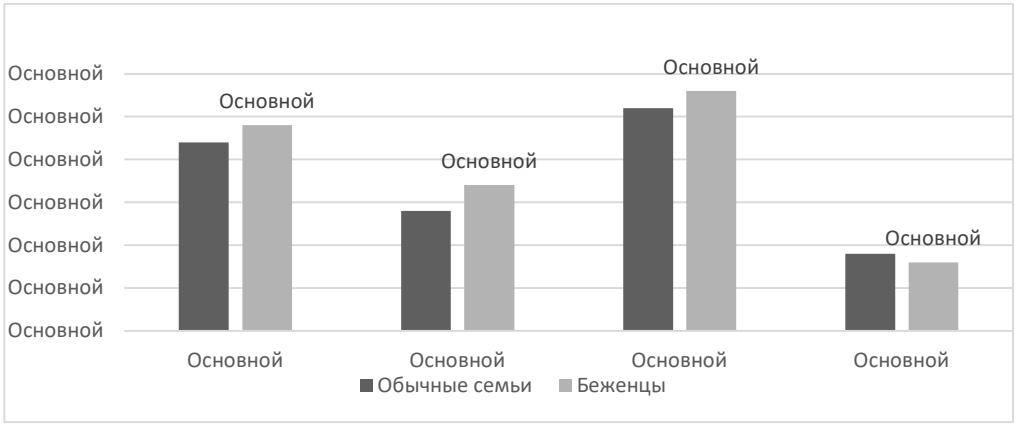


Рисунок 3. Результаты теста – «Стиль семейного воспитания» (Р. В. Овчарова)

Данные рисунка показывают, что среди родителей из обычных семей на момент нестабильной социальной обстановки в стране преобладает авторитарный стиль общения, что говорит подавлении инициативы ребенка, жестком руководстве и контроле его действий и поступков. Это объясняется тем, что родители очень переживают за детей, нет понимания, что ждет семью завтра. Родителям из семей беженцев (вынужденных переселенцев) присущ либеральный стиль общения, что говорит об открытости родителей для общения с детьми, однако главное направление коммуникации — от ребенка к родителям. Родители считают, что дети много натерпелись, пережили, и хотят быть к ним более лояльными, дать им той свободы в действиях, какой не могли дать в условиях жесткой социальной нестабильности на их бывшей территории проживания, их Родины.

Но каждый родитель независимо от стиля воспитания в условиях социальной нестабильности общества оказывают эмоциональную поддержку ребенку, выражает сочувствие, любовь и теплое отношение; их действия и эмоциональное отношение направлены на содействие физическому и духовному росту детей, они испытывают удовлетворение и гордость от успехов детей.

Рассмотрим Опросник «Какой у вас стиль общения и воспитания» (Ю.

В. Бавыкина) на рис.4.

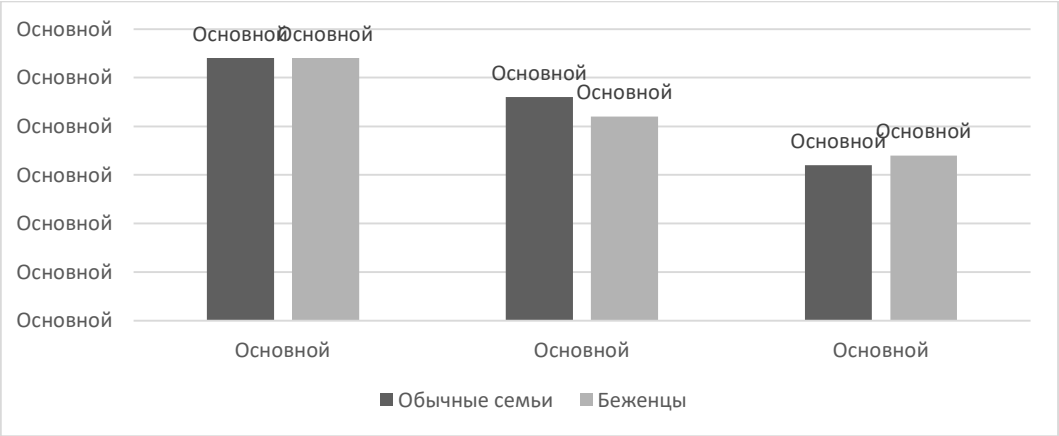


Рисунок 4. Опросник «Какой у вас стиль общения и воспитания» (Ю. В. Бавыкина)

Согласно рисунку 4 видно, что в обычных семьях преобладает демократический стиль общения и воспитания, это свидетельствует о том, что ни родители, ни дети не занимают в доме доминирующего положения, они взаимодействуют, сотрудничают.

Таким образом, в семье создается гармоничная атмосфера, позволяющая находить решения без борьбы за власть. В семьях достигнуто оптимальное сочетание свободы и контроля, члены семьи привязаны друг к другу, отношения между ними стабильные, удовлетворяющие всех. Родители стараются учить ребенка своим примером, а дети уважают родителей, признают их авторитет. По мере взросления дети будут приобретать чувство ответственности за свое поведение, навыки самоконтроля. Дети хорошо адаптированы, они уверены в себе, у них развиты самоконтроль и социальные навыки. В семьях беженцев (вынужденных переселенцев) преобладает либеральный стиль общения и воспитания, что говорит об открытости для общения с детьми, однако главное направление коммуникации — от ребенка к родителям. Детям предоставлен избыток свободы при незначительном

руководстве родителей, родители не устанавливают каких-либо жестких ограничений.

Для доказательства гипотезы о существовании различий в школьной мотивации первоклассников разным социальным статусом: на примере вынужденных переселенцев и беженцев используем критерий Манна - Уитни.

Эмпирическое значение оценки уровня школьной мотивации Н. Г. Лускановой находится в зоне значимости: $U_{эмп}(110.5)$

Эмпирическое значение оценки стиля семейного воспитания Р. В. Овчаровой **находится в зоне незначимости: $U_{эмп}(160)$**

Эмпирическое значение оценки стиля общения и воспитания (Ю. В. Бавыкиной) находится в зоне неопределенности: $U_{эмп}(129.5)$

Эмпирическое значение оценки семейной тревоги (Э.Г. Эйдемиллер и В. Юстицкис) находится в зоне незначимости: $U_{эмп}(160.5)$

Таким образом, согласно критерию Манна – Уитни, можно сделать вывод, что гипотеза доказана – действительно существуют значимые различия в уровне школьной мотивации у первоклассников из обычных семей и семей беженцев (вынужденных переселенцев).

Различия, которые были выявлены в уровне учебной мотивации говорят о необходимости учитывать данный факт всем участникам образовательного процесса в школе.

Список использованной литературы:

1. Айдарова Л. И. Психологические проблемы обучения младших школьников. – М: Изд-во ЛИСТ-НЬЮ, 2016. – 238 с. Артюхова И. С. В первом классе – без проблем/ И. С. Артюхова. – М.: Чистые пруды, 2008. – 32с.;

2. Бугаева Н. Н. Комфорт младших школьников в образовательной деятельности // Начальная школа. – 2009. – № 2. – С. 25–28.;

3. Басырова З.А., Степанова Н. А. Психологические особенности адаптации детей к школьному обучению // Международный студенческий

научный вестник. – 2016. – № 5-2.;

4. Битянова, М.Р. Организация психологической работы в школе. Серия: Практическая психология в образовании. Издательство: Совершенство, 2002 г.;

5. Безруких М. М. Ребенок идет в школу: учеб. Пособие/ М. М. Безруких, С. П. Ефимова. – 4-е изд., перераб. – М.: Академия, 2000. – 247с.;

6. Введение в школьную жизнь: Учеб.-метод. пособие / З.Л.Шинтарь. - Ш62 Гродно: ГрГУ,2002. - 119 с. 2002.

7. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6 т. - М.: 2003 г.;

8. Возрастные особенности младших подростков / под ред. Д. Б. Эльконина. М., 1967.;

9. Гуткина Н.И. Развитие учебной мотивации учащихся в первых двух классах современной начальной школы // Культурно-историческая психология. – 2017. – №4. – С.11-19.;

10. Гаврина С.Е. Готов ли ваш ребенок к школе? Книга тестов. – М.: ЗАО «РОСМЭН-ПРЕСС», 2017. – 80 с.;

11. Давыдов В.В Проблемы развивающего обучения. — М.: Педагогика, 1986., 2-е изд. — М. 2004;

12. Ильина М. Н. Подготовка к школе/ М. Н. Ильина – Спб., 2003. – 205с.;

13. Костяк Т.В. Психологическая адаптация ребенка в детском саду: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.;

Психология и педагогика в Крыму: пути развития. Спецвыпуск. [Электронный ресурс]. – 2023. – № 2 – 304 с.
– Режим доступа – Url: https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2023/no2-2023

УДК: 159.99

Сухорукова Василиса Андреевна,
Студентка 2 курса
филологического факультета
направления психологии
Российского Университета Дружбы Народов

ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО: ПОНЯТИЕ, ПРИЧИНЫ И ВИДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Сухорукова В.А. Проведен анализ исследований, посвященных посттравматическому стрессовому расстройству (ПТСР). Выделены основные причины возникновения травматического стресса и рассмотрены основные виды оказания психологической помощи.

Ключевые слова: посттравматическое стрессовое расстройство, ПТСР, травматический стресс, стресс, психотравма.

Syxorykova V.A. An analysis of studies on post-traumatic stress disorder (PTSD) has been conducted. The main causes of traumatic stress are identified and the main types of psychological assistance are considered.

Keywords: post-traumatic stress disorder, PTSD, traumatic stress, stress, psychotrauma.

Исследование психического состояния людей – участников, жертв или свидетелей событий, которые могут сильно повлиять на психику в отрицательном направлении, - выявили у многих наличие различных нарушений психики, в том числе и особого состояния – посттравматического стрессового расстройства. Общество постепенно осознало наличие проблем дезадаптации ветеранов войн, свидетелей аварий на АЭС, природных катастроф и других экстремальных событий, в том числе, и жертв насилия.

Травма, как поворотный пункт человеческой судьбы, в котором рушатся привычные устои жизни и приобретенный опыт прошлого, а будущее становится размытым и не имеет ни малейшего представления, требует особого подхода и специфических форм помощи человеку, пережившему травмирующее событие. Основной задачей профессионала в этом случае является выявление потенциальных возможностей преодоления кризисного состояния и их активизации, а также определение риска развития посттравматического стрессового расстройства в неблагоприятном направлении, например, к появлению патологических реакций и органических повреждений.

Травматический стресс – нарушение нормальной работы психики в результате единичной или повторяющейся психотравмирующей ситуации [4, с. 243]. Когда стресс перегружает психологические, физиологические, адаптационные возможности человека и разрушает его защиту, он становится травматическим.

Травматический стресс — это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства [1].

К психотравмирующим ситуациям относят необычные, нерядовые события, способные вызвать тяжелый психологический стресс, сопровождающийся чувством страха, ужаса и беспомощности. Роль стрессора в таких ситуациях играют так называемые травматические события или экстремальные кризисные ситуации, обладающие мощным негативным последствием, ситуации угрозы жизни для самого себя и/или значимых близких. Подобные травматические события обладают следующими особенностями: внезапностью, отсутствием похожего опыта, проблемой контроля, переживанием горя и утраты, постоянными изменениями, столкновением со смертью, моральной неуверенностью, чувством вины и масштабом разрушения [2].

Посттравматическое стрессовое расстройство чаще возникает в период военных действий. В мирное время наблюдается у 1,2% женщин и 0,5% мужчин. Попадание в тяжелую психотравмирующую ситуацию не обязательно влечет за собой развитие ПТСР. По данным статистики, этим расстройством страдает 50-80% граждан, переживших травмирующие события. Субъективная тяжесть состояния человека обусловлена тем, что оно, как правило, наполнено довольно интенсивными смешанными чувствами, среди которых могут встречаться подавленность, безысходность, бессмысленность, ярость, вина, обида и тому подобное, что переживается субъектом как ощущение внутреннего хаоса, тупика и безнадежности [3].

Воздействие на психику человека включает несколько характеристик:

1. Событие, которое произошло, осознается, так как человек понимает причины своего состояния, помнит травмирующее событие и видит возможные последствия травмы для себя, своих близких;
2. Психотравмирующее событие обусловлено внешними обстоятельствами;
3. Травмирующее событие вызывает ужас, беспомощность, бессилие;
4. Психотравмирующая ситуация разрушает привычный для человека уклад жизни.

Таким образом, воздействие травматического события на личность существенным образом нарушают чувство безопасности индивида, вызывая тяжелые расстройства, которые затрагивают все уровни жизнедеятельности: физиологический, личностный, межличностный, социальный, психический, когнитивный.

Психологическая помощь описывается несколькими понятиями, которые можно рассматривать и как несколько видов помощи:

1. Психологическая коррекция;
2. Психотерапия;
3. Психологическое консультирование;

4. «Допсихологическая» помощь и самопомощь;
5. Экстренная психологическая помощь.

Используемые методы психокоррекции людям, пережившим психотравмирующее событие, зависят от времени, прошедшего с момента начала действия травматического события, от реакции человека на него (которая, в свою очередь, зависит от ряда объективных и субъективных факторов), от ситуации, развивающейся после события, от компетенции и профессиональных приоритетов самого специалиста и от организационных моментов.

Приемы и технологии психокоррекционной работы с людьми, пережившими травматическое событие:

1. Приемы экстренной «допсихологической» помощи, включая самопомощь, разработаны специалистами МЧС России и описаны в литературе для следующих состояний: страха, тревоги, плача, чувства вины или стыда, гнева, неконтролируемой нервной дрожи, двигательного возбуждения, апатии и истерики.

2. Психологическое сопровождение – эмоциональная поддержка человека, пережившего психотравмирующее событие, представляет один из основных видов психокоррекционной помощи в период, когда боль от пережитого становится непереносимой. Сопровождающий специалист временно находится рядом с пострадавшим, обеспечивает ему безопасность, необходимую и достаточную поддержку личности в трудной жизненной ситуации. То есть в данном случае оказывается наибольшее воздействие на эмоциональную сферу, благодаря чему восстанавливаются когнитивные процессы и происходит регуляция поведения.

3. Ведение и информирование. Данная помощь направлена на быструю оценку ситуации и анализ, и предвосхищение последствий, принимаемых человеком, оказавшемся в психотравмирующем событии, решений, действий.

Специалисту необходимо в короткий период времени помочь человеку предпринять своевременные адекватные действия помочь активизировать копинг-стратегию, чтобы предупредить изменения на когнитивной, эмоциональном, поведенческом уровне индивида.

4. Психологическое вмешательство (интервенция) направлено в основном на коррекцию состояния, и, в результате – поведения. Кризисные ситуации часто требуют от человека срочного решения вновь поступивших проблем (внезапных или затянувшихся настолько, что привели к кризису_ при отсутствии сил и ресурсов для совладания с трудной жизненной ситуацией. В данном случае зачастую используются методы, приемы, техники из психотерапевтических подходов.

5. Кризисное вмешательство – определяется как экстренная и неотложная психологическая помощь, направленная на возвращение пострадавшего к адаптивному уровню функционирования, снижение негативного воздействия травматического события, предотвращение психопатологии. Кризисная работа непосредственно направлена на работу над проблемой, нахождение клиентом желательного и адекватного для себя варианта исхода кризисной ситуации. Решение многих проблем нельзя решить быстро, требуется время, в течении которого важно выбрать направление действия и начать их осуществлять.

6. Психологический дебрифинг – групповая форма работы, направленная на отреагирование, переработку и минимизацию последствий чрезвычайных и экстремальных ситуаций. Дебрифинг желательно проводить через 24 – 72 часа после травматического события (его могут проводить не только психологи, но и волонтеры, обученные методам саморегуляции и совладания с травматическими событиями, или лица, пережившие аналогичные ситуации и желающие помочь другим с этим справится). Во время совместного обсуждения со специалистом происходит осознание,

эмоциональное отреагирование, а также трансформация произошедших событий в жизненный опыт. Образуется «общий фонд памяти», из которого человек черпает недостающую информацию. Чувства, высказанные одним членом группы, находят отражение у других, пробуждают новые, объединяя и сплачивая группу, что дает возможность лучшего понимания трагических событий, осознания, отреагирования, принятия своих чувств, совладания с ситуацией.

7. Психическая регуляция и саморегуляция (ПСР). В экстремальных, психотравмирующих ситуациях резко повышается уровень тревоги, возникает мышечное напряжение, которое вызывает болевые ощущений в различных частях тела, нарушение дыхания. Тревога сигнализирует о нарушении баланса между индивидом и средой и служит началом адаптивного процесса. Но в экстремальных и чрезвычайных ситуациях нарастающая тревога может быть настолько сильно выражена, что блокирует познавательные процессы, а вместе с тем и процессы принятия решения, контроля своего поведения, провоцируя эмоциональные нарушения и неадекватность в поступках человека. Происходят изменения на психофизиологическом уровне. В таких ситуациях наиболее эффективным и правильным подходом будет применение методов ауторегуляции, направленные на снижение уровня нервно-психической напряженности и тревоги [1].

Для коррекции стрессовых воздействий также применяются методы с использованием:

1. Рефлексотерапии;
2. Музыкотерапия (в основном используются медитативная музыка и медитативные шумы, применяемые для расслабления нервной системы);
3. Библиотерапия. Данные многочисленных исследований подтверждают, что чтение в спокойной обстановке уже на 6 минуте приводит сердечные ритмы в

нормальное состояние, снижает тревогу, психоэмоциональное напряжение и дарит чувство удовлетворения;

4. Ароматерапия;
5. Электрофизиологическая, фармокологическая, физиолого-гигиеническая и физиологическая регуляция, к которым относятся также массаж, баня, душ и другое.

В каждом конкретном случае человек интуитивно прибегает к своим способам, позволяющим ему расслабиться и переключиться из состояния стресса в состояние покоя.

Таким образом, основной задачей психологической помощи является актуализация адаптивных и компенсаторных ресурсов личности, мобилизация психологического потенциала для преодоления негативных последствий чрезвычайных обстоятельств. Следствием эффективной психологической помощи пострадавшим является оптимизация психического состояния и поведения человека в экстремальных ситуациях.

Список использованной литературы:

1. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации: Справочник практического психолога. – М.: ЭКСМО, 2015. – 916 с.
2. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. – М.: Академия, 2015. – 288 с.
3. Селезнѐва, В.В. Психологические аспекты переживания горя Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 6.
4. Усов, К. И. Посттравматическое стрессовое расстройство и его коррекция / К. И. Усов // Сборник научных трудов Ангарского государственного технического университета. – 2022. – № 19. – С. 243-248. 243
5. Эффективная терапия посттравматического стрессового расстройства / ред. Ф. Эдны, М.М. Теренса, Ф. Мэтью; пер. Н.В. Тарабрина. – М.: Когито-Центр, 2015. - 467 с

Психология и педагогика в Крыму: пути развития. Спецвыпуск. [Электронный ресурс]. – 2023. – № 2 – 304 с.
– Режим доступа – Url: https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2023/no2-2023

УДК: 159.9

Геращенко Анастасия Александровна,
Студентка 3 курса Севастопольского
Экономико-гуманитарного института
(филиал)
Крымского федерального университета
им. В. И. Вернадского

КРАТКОСРОЧНОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ПРИ ОКАЗАНИИ ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Геращенко А. А. В данной статье рассматриваются методологические, а также организационные особенности и принципы оказания экстренной психологической помощи, людям, пострадавшим в чрезвычайных ситуациях. А также о важности экстренной психологической помощи.

Ключевые слова: психология, психологическая помощь, экстремальные ситуации, экстренная психологическая помощь.

Gerashenko A.A. this article discusses the methodological, as well as organizational features and principles of providing emergency psychological assistance to people affected in emergency situations.

Keywords: psychology, psychological help, extreme situations, emergency psychological help.

Наличие психотравмирующих ситуаций всегда занимало место в жизни человека. Природные катаклизмы, стихийные бедствия, войны, аварии – всегда накладывали отпечаток на жизни людей и веками формировали страх.

Человек не всегда имеет хорошую индивидуальную, психологическую готовность и стойкость. У одного мобилизуются все жизненные ресурсы, у

другого наоборот. Зачастую людям необходима помощь, чтобы справиться со страхом и реакциями на него.

Еще во времена первой мировой войны люди почувствовали необходимость в службах и людях, работающих в них, для оказания экстренной помощи. В то время главной задачей для психологов, работающих в госпиталях, было вернуть солдат в строй. Не всегда причиной попадания солдата в госпиталь служила причина физических увечий. Очень часто солдат сталкивался с проблемой острых стрессовых реакций, таких как паника, ступор, истерия, неконтролируемая тревога при попадании на фронт. Увидев весь ужас происходящего, человек не всегда мог совладать с внутренними процессами в ответ на стресс. Клиническая картина стрессового расстройства влекла за собой физиологические проявления.

Вопросы истории психологии в период Первой мировой войны в разной степени рассматривались в работах российских ученых (Караяни А., Караяни Ю.,[6]; Носкова О.Г. [15]; Плавинская Ю.Б. [17]; Смирнова И.В. [20]), зарубежных историков психологии (М. Вертхаймер [1], В. Вундт [2], Р. Зоммер [5], Э. Крепеллин [7], О. Липманн [10], Г. Мюнстерберг [14]), а также непосредственных участников боевых действий на фронтах Первой мировой войны, внесших огромный вклад в развитие психологической науки (К. Левин [12], М. Дессуар [4], П. Плаут [18], Б. Шепард [21]).

Немецкий психолог К. Левин [12] добровольцем ушел на войну и принимал участие в боевых действиях на Западном и Восточном фронтах, так же он помогал солдатам адаптироваться в стрессовых ситуациях и справиться с утратами. Это было одно из первых зафиксированных экстренных психологических консультирований.

Учёные психологи пришли к выводу, о том, что, человек находящийся в чрезвычайной ситуации находиться в состоянии эмоциональной и умственной дезорганизации, что влечет за собой нарушение процесса нормального

мышления. Ослабляется или полностью пропадает контроль над собой, что приводит к непредсказуемым и даже опасным для себя и другим действиям.

Таким образом, Первая мировая война стала катализатором, определившим ход развития мировой психологической науки и практики, включая экстренную психологическую помощь XX-го в.

Позднее, когда экстремальные условия перестали быть неотъемлемой частью жизни людей, психологи увидели, что не только во время военных действий людям необходима психологическая помощь. Жизнь полна стрессовых факторов и чрезвычайных событий [8]. И систематизируя наблюдения выделили классификацию групп пострадавших:

1) Люди потерявших своих родных.

2) Непосредственно пострадавшие, находящиеся в очаге чрезвычайной ситуации.

3) Очевидцы- люди, проживающие поблизости от места трагедии.

4) Наблюдатели.

5) Участники, ликвидировавшие чрезвычайную ситуацию.

Годами психологи усовершенствовали знания в сфере экстренной психологической помощи и создавали методы и правила, помогающие в короткие сроки помочь человеку [9].

Для людей стали необходимыми данные службы.

Оказание экстренной психологической помощи — стала самостоятельной областью психологической практики.

Под экстренной психологической помощью понимается система краткосрочных мероприятий, направленных на регуляцию актуального психологического, психофизиологического состояния и негативных эмоциональных переживаний человека или группы людей, пострадавших в результате кризисного или чрезвычайного события при помощи профессиональных методов, соответствующих требованиям ситуации [16].

На данный момент система экстренной психологической помощи работает во многих странах мира.

В России оказание экстренной психологической помощи законодательно регламентируется на государственном и ведомственном уровне.

Активно разрабатываются методические указания, рекомендации и регламенты оказания помощи различным группам участников чрезвычайной ситуации — очевидцам происшествия, пострадавшим в катастрофе, близким и родственникам погибших и раненых, специалистам экстремальных профессий, участвующим в ликвидации последствий.

Рассматривая задачу организации психиатрической и медико-психологической, помощи при чрезвычайной ситуации, можно выделить следующие принципы:

• приближенность к пострадавшим (оказывает косвенное психотерапевтическое воздействие);

• неотложность (оказание помощи в ближайшее время после ЧС),

• простота (возможность проведения диагностических мероприятий в «полевых» условиях).

Все эти принципы подразумевают большой багаж знаний и опыта психолога, способные преобразовать негатив человека и тем самым за короткий временной отрезок помочь ему адаптироваться к новым условиям.

Работа психолога по оказанию экстренной психологической помощи состоит из трёх этапов:

- подготовительный;
- этап оказания психологической помощи;
- завершающий.

На подготовительном этапе психолог собирает всю необходимую информацию, узнаёт о месте предполагаемой работы, а также месте

дислокации пострадавших. Также необходимо узнать количество людей, нуждающихся в помощи. Для большого количества пострадавших выезжает группа психологов [3].

На основном этапе работы по оказанию экстренной психологической помощи выделяют два главных направления деятельности специалистов-психологов. Это помощь специалистам, которые учувствуют в ликвидации последствий чрезвычайной ситуации, то есть обеспечение оптимальных условий профессиональной деятельности. А также непосредственно помощь пострадавшим в результате экстренной ситуации.

Таким образом задачи и содержание деятельности психологов различные, они определяется на подготовительном этапе и отражается в плане работы. Содержание и направленность работы зависит от специфических характеристик конкретной ситуации [11].

Психолог, который работает с пострадавшими, оказавшийся в экстренной для него ситуации, должен иметь высокую квалификацию и специальную подготовку.

Так же следует отметить, что знание и соблюдение этических принципов в работе с людьми в зоне чрезвычайных и экстренных ситуаций не менее важны и обязательны для психолога, чем профессиональные знания и навыки.

Необходимо учитывать все специфические условия работы в зоне чрезвычайной ситуации для способствования эффективной помощи, которую оказывает специалист [19].

В наши дни никогда не узнаешь, заранее, когда понадобиться психологическая помощь.

Одна из крупнейших катастроф наших дней, это землетрясение, которое произошло в Турции и Сирии 6 февраля 2023 года. Катастрофа, повлёкшая за собой свыше 25 120 человек погибших и 87 370 пострадавших. Более 8 тысяч

человек были спасены из-под завалов в ходе поисково-спасательных работ [22].

МЧС России рассказали, о том, что помощь пострадавшим оказывают более 40 врачей, направленных в место происшествия [23]. И более 50-ти раз психологи МЧС России оказали экстренную психологическую помощь пострадавшим в Турции. Психологи помогают адаптировать и нормализовать психоэмоциональное состояние местных жителей, помочь перенести утрату [13].

Экстренная психологическая помощь не менее важна, чем скорая медицинская – чем быстрее психолог окажет помощь, тем больше шансов, что пострадавший человек сохранит свое психическое здоровье и сможет вернуться к нормальной жизни.

Список использованной литературы:

1. Вертгеймер М. / Продуктивное мышление: Пер. с англ.; Вступ. ст. В. П. Зинченко, с. 5-26; Общ. ред. С. Ф. Горбова, В. П. Зинченко. - Москва: Прогресс, 1987. - 335,[1] с
2. Вундт В. / Очерки психологии; Пер. с 10-го и 9-го нем. изд. прив.-доц. М.У. Д.В. Викторова. - Москва: Моск. кн-во, 1912. - XIV, [2], 300 с.; 26.
3. Гуревич К.Г., Тищенко П.Д., Фабрикант Е.Г., Юдин Б.Д. / Этические проблемы оказания медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях. М.: Изд-во Моск. гум. ун-та, 2007.
4. Дессуар М. / Очерк истории психологии, проф. Берл. ун-та; Авториз. пер. с нем. М.В. Райх. - Санкт-Петербург: О. Богданова, 1912. - 217 с.; 19.,
5. Зоммер Р. / Криминальная психология и судебная психопатология. – С.-Петербург: Изд-е журнала «Современная Медицина и Гигиена»,1909. – 293 с.,
6. Караяни А.Г., Караяни Ю. М. / Психологическая помощь военнослужащим в боевой обстановке: учебное пособие. - М. : Военный ун-т, 2016. - 212 с.
7. Крепелин Э. / Введение в психиатрическую клинику: [пер. с нем.] / 2-е изд., испр. - Москва: Бином. Лаб. знаний, 2007. - 492, [1] с. : портр., табл.; 22 см. - (Психиатрия: классика и современность).

8. Крепелин Э. / Гигиена труда; Умственный труд; Переутомление: Три очерка д-ра Эмиля Крепелина, проф. психиатрии в Гейдельберг. ун-те : Пер. с нем. - Санкт-Петербург : О.Н. Попова, 1898. - [2], 101 с.; 18.,

9. Крюкова М. А., Никитина Г. И., Сергеева Ю. С. / Экстренная психологическая помощь: практическое пособие. М.: ЭНАС, 2009. 64 с.

10. Липман О. / Психология профессий. Пер. с нем. под ред. [и с предисл.] проф. Л. Г. Оршанского. - Петроград: Academia, 1923. - 106, [1] с.; 18 см. - (Современная культура)

11. Лихи Т. / История современной психологии / 3-е изд. СПб.: Питер, 2003.

12. Левин К. / Динамическая психология: Избр. тр.; Под общ. ред. Д.А. Леонтьева и Е.Ю. Патяевой; [Сост., пер. с нем. и англ. яз. и науч. ред. Д.А. Деонтьев, Е.Ю. Патяева]. - Москва : Смысл, 2001. - 572 с., [1] л. фот. : ил., табл.; 24 см. - (Серия "Живая классика").

13. Мюнстерберг Г. / Основы психотехники; Пер. с нем. под ред. и с предисл. Б. Н. Северного и В. М. Экземлярского. - 2-е изд. - Москва : Русский книжник, 1924-1925. - 27 см.

14. Носкова О.Г. / Вопросы социальной психологии труда в произведениях А. Богданова // Знание. Понимание. Умение. 2012. № 2. С. 231–237.

15. Осипова А. А. Справочник психолога... С. 199—201.

16. Плавинская Ю.Б. / Становление и развитие психотехники в Германии в первой трети XX века : автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 19.00.01 /; Санкт-Петербург, 2011. - 21 с.

17. Плаут, П. / Psychographie des Kriegers // Zeitschrift fü R angewandte Psychologie. номер 4.С. (1920) 11–123.

18. Ромек В. Г., Конторович В. А., Крукович Е. И. / Психологическая помощь в кризисных ситуациях.

19. Смирнова И. В. / Морально-психологическое состояние британских солдат на Западном фронте в 1914–1918 гг. : автореф. дис. канд. ист. наук. (2011) М. 27 с

20. Шепард Б. / Психология и Великая война, 1914–1918 гг. // Психолог. Вол. 28 (№ 11). Р. 2015. 944–946.

21. Шойгу Ю.С. / Организация деятельности психологической службы МЧС России // Национальный психол. журн. 2012. № 1 (7). С. 131—133.

22. МЧС России [Электронный ресурс] Режим доступа: https://mchs.gov.ru/.

Психология и педагогика в Крыму: пути развития. Спецвыпуск. [Электронный ресурс]. – 2023. – № 2 – 304 с.
– Режим доступа – Url: https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2023/no2-2023

УДК 159.99

Реент Юлия Игоревна
студентка 1 курса магистратуры
по направлению подготовки 37.04.01 Психология
ФГАО ВО «КФУ им. В.И. Вернадского»
г. Севастополь

ПСИХИЧЕСКИЕ ЭПИДЕМИИ И СУИЦИД

Реент Ю.И. Рассматривается феномен массовых суицидов как социетальный фактор на примере деструктивных сект. Анализируются основные психоаналитические подходы к вопросу о психологии масс, морфологии масс и предпосылки к организации и функционировании массы (по З. Фрейду). Приводится ряд положений представителя объективной психологии В.М. Бехтерева относительно проявления психических эпидемий. Приводятся основные тезисы относительно природы внушения и убеждения.

Ключевые слова: масса, секта, суицид, внушение, убеждение, психическая эпидемия, лидер, коммуникация, интроекция, идентификация, стадный инстинкт.

Reent Y.I. The phenomenon of mass suicides is considered as s societal factor on the example of destructive sects. The main psychoanalytic approaches to the question of the psychology of the masses, the morphology of the masses and the prerequisites for the organization and functioning of the masses (according to Z. Freud) are analyzed. A number of provisions of the representative of the objective psychology V.M. Bekhterev regarding the manifestation of mental epidemics. The main theses regarding the nature of suggestion and persuasion are given.

Key words: weight, sect, suicide, suggestion, belief, mental epidemic, leader, communication, introjection, identification, herd instinct.

Постановка проблемы. В хронологии социальных явлений известны случаи возникновения так называемых «психоинфекций». С такими психическими эпидемиями можно соотнести и распространенный социальный феномен суицидального поведения. Имеются основания полагать, что механизмы отклоняющегося поведения в случае “эпидемии психической” и массовыми самоубийствами, совершаемыми преимущественно членами общины (секты, коммуны), могут быть общими. Таким образом, отклоняющееся поведение отдельной личности (лидера) может детерминировать поведение подражающих ему индивидов в силу его особого социального статуса или присущих ему личностных характеристик.

Анализ последних исследований и публикаций. В настоящее время известны ряд исследований относительно явления «психических эпидемий», таких авторов как: Мифтеева Д.М. [11]; Панова Е.Л. [12]; Кавинова И.П. [7]; Бондарев Н.В. [3]; Костригин А.А. [8; 9]; Стоюхина Н.Ю. [8]; Гордеев Д.А. [4]; Новикова Л.В. [4] и другие.

Цель статьи – провести теоретический анализ подходов к определению природы внушения и убеждения и их роди в массовых суицидах на примере деструктивных сект.

Изложение основного материала. Истории известны случаи заразительного влияния самоубийств (преимущественно франция и Россия XIX в.); публичных казней; о передаче путем подражания судорожных форм, припадков (пляска святого Витта в Европе XIII и XVII вв. или хорея (болезнь Гентингтона согласно МКБ 10 пересмотра); “бесоодержимость” с признакам эпидемии в Средневековье в эпоху активности “Святой Инквизиции” XV и XVI в. и др.

Самыми яркими и трагическими стали случаи в период XX начало XXI вв., связанные преимущественно с тоталитарными сектами, такими как: “Храм

народов" (1978); "Небесные врата" (1997); "Орден Храма Солнца" (1994-1997); "Движение за возрождение 10 заповедей Бога" (2000).

Так, под предводительством духовного лидера и организатора «Храма Народов» - Джима Уоррена Джонса в поселении коммуны Джонстаун (Гайана) 18 ноября 1978 г. совершили «революционное самоубийство» более 900 человек. [14, С.27-36]

При этом, если 3 бойни - в 1994, 1995 и 1997 годах в Швейцарии, Франции и Канаде секты "Орден Храма Солнца" еще оставляют сомнения относительно того, произвели ли члены секты ритуальные массовые самоубийства, или это было классическое убийство с инсценировкой самоубийств, то массовое самоубийство, совершенное членами секты "Небесные врата" (39 жертв, обнаруженные на арендованной ранчо Санта-Фе) в марте 1997 года с привязкой к событиям обнаруженной в 1995 году кометы Хейла-Боппа, проход перигелий которой приходился на 1 апреля 1997 года, не оставляет сомнений в том, что имел место быть массовый суицид. Известно, что указанные события массового суицида мотивировали на подражательное самоубийство 58-летнего мужчину, жившего недалеко от места происшествия в Северной Калифорнии. Тело мужчины (Robert Leon Nichols) было обнаружено с запиской от 27 марта 1997 года, в которой говорилось о том, что он убил себя, чтобы воссоединиться с 39-ю членами Heaven's Gate: «Я отправляюсь на космическом корабле с Хейлом-Боппом, чтобы быть с теми, кто ушел до меня». Он имитировал некоторые детали самоубийства у Небесных врат, вероятно, взяв за основу сообщение в СМИ о происшедшем массовом суициде. К секте Heaven's Gate, по имеющимся данным, он не относился. [19, с. 4]

Анализируя указанные случаи, возникает вопрос о том, насколько иррациональной была коммуникация между членами секты, что каждый

индивид в ее составе решился на столь отчаянный поступок, противоречащий биологически заложенному инстинкту самосохранения?

Для попытки объяснения механизмов взаимодействия индивидов в составе масс, начнем с положений, выдвинутых З. Фрейдом в его труде “Тотем и табу”. З. Фрейд, анализируя положения из книги Лебона “Психология масс”, в которой первой причиной сплочения массы Лебон усматривал в приобретении индивидом чувства непреодолимой мощи в составе массы, что позволяет индивиду полностью отдаться влечениям, которые в одиночке он вынужден был обуздывать, - согласился с данным утверждением, лишь добавив, что такое поведение индивида в условиях массы является проявлением вытесненных бессознательных побуждений, что ослабляет совесть и чувство ответственности из-за чего снижается так называемый “социальный страх”. Различие в понимании этого механизма Лебоном и подходом психоанализа заключается лишь в том, что Лебон, говоря о бессознательном как о самом глубоком свойстве души, что соответствует в психоаналитической теории Фрейда как “Оно”, не учитывал “вытесненное бессознательное”, образовавшееся из части архаического наследия человеческой психики. [17, С.226]

Мы можем говорить в данном случае об утрате сознательной личности и преобладании бессознательной.

Второй причиной Лебон видит заражаемость. При этом заражаемость проявляется как следствие внушаемости. Воздействие внушаемости на состояние индивида в массе Лебон признает гипнотическим. [17, С. 227-228]

Таким образом происходит ориентация мыслей и чувств индивидов, сплоченных в массе, в одном направлении, их синхронизация, возможна посредством заражения (воздействие индивидов друг на друга) и внушения (определенное лицо, оказывающее воздействие на массу). [17, С. 229]

Определение такого явление как “внушение” приводилось рядом исследователей, такими как Б. Сиддис [13], В. М. Бехтерев. [1, С. 2]

В своем труде В.М. Бехтерев “Феномены мозга” приводит два тезиса относительно природы нашего восприятия. Речь идет об активном и пассивном восприятии. Первое осуществляется с участием “Я” субъекта и, как правило, задействует логическое мышление и механизмы критики и переработки информации; второе же происходит без всякого участия “Я” субъекта восприятия и отвлеченном внимании на мысли, не связанные с предметом восприятия. [2, С. 61-62]

Так “внушение сводится к непосредственному прививанию тех или других психических состояний от одного лица к другому, прививанию, происходящему без участия воли воспринимающего лица и нередко даже без ясного с его стороны сознания”, - отмечает В.М. Бехтерев. [2, С. 63]

Учитывая варианты включение механизма критики или некритичное пассивное восприятие индивидом информации или действующее непосредственно на психическую сферу без участия личного сознание прививание психических состояний (идей, чувствований, ощущений), можно говорить о различии феноменов убеждения и внушения, как форм воздействия одного лица на другое. [2, С. 64]

Яркие примеры психического “заражения” подробно описаны В.М. Бехтеревым в “Феномены мозга”: от приведенных выдержек из сообщений различных авторов о средневековых демонопатических болезней до примеров современного народного кликушества и психопатических эпидемий религиозного характера (подробно приведен клинический случай наблюдаемого в Казанской окружной лечебнице в 1892-93 гг. Кондрате Малёвонном, основателем и духовным лидером баптистского течения малёванцев). [2]

А.В. Мудрик, М.Г. Яковлева в своей монографии приводят некоторые положения о деструктивных сектах в качестве контркультурных организаций, к которым для ясности изложения нам следует обратиться. [17, С. 315-329]

Подобные сведения приводит и российский исследователь религиозного сектантства А.Л. Дворкин. [5]

Так, для секты характерны структура власти и система управления и координации. Именно наличием структурности секту можно отнести к высокоорганизованной массе с четким распределением ролей между ее членами. З. Фрейд относил к высокоорганизованным, устойчивым искусственным массам Церковь, общину верующих, армию и войско, то есть массы во главе с вождем. [17, С. 248]

А.В. Мудрик и М.Г. Яковлева выделяли несколько видов каналов коммуникации между членами секты, что важно для определения степени и возможности взаимного влияния членов массы на поведение и сознание друг друга с целью установления причин и источников “заражения” и “внушения”, исходящего преимущественно от лидера. Авторы выделяют: прямые каналы коммуникации по нисходящей линии - от лидера к адептам (проповедь); опосредованные каналы коммуникации (через СМИ); каналы вертикальной коммуникации по восходящей линии - от адептов к лидеру (исповедь); каналы горизонтальной коммуникации (между адептами).

Интересным фактом, на который вышеуказанные авторы обращают внимание, является то, что проповедь иногда может быть причиной невротических симптомов в виде навязанного гипертрофированного чувства вины, что, в свою очередь, может послужить связующим звеном в переходе к коммуникации по восходящей линии в связи с потребностью индивида избавиться от внушенного ему чувства вины путем исповеди. Это дает лидеру дополнительные рычаги контроля и мониторинга общего настроя в массе.

Отметим, что несмотря на различие в стадиях и этапах формирования, которые проходят организованные массы в отличие от неорганизованных (спонтанных), как следует из приведенных в научной литературе примеров и выдвинутых аргументов относительно феноменов внушения и заражения, - они остаются одинаково сильными для обоих видов масс.

Следует лишь добавить, что при схожести механизма воздействия на каждого индивида в массе, в случае организованной массы наряду с внушением чувства общности и идентификации с лидером, последним может быть использован метод устрашения и контроля; в случаях же неорганизованной массы индивид теряет границы идентификации “Я” и в силу описанных Лебоном причин продолжает действовать в условиях пониженного “социального страха”.

З. Фрейд обращает внимание на наличие амбивалентности чувств в характеристике массы, что дает основания отождествить массовую душу с психикой первобытного человека и с бессознательными процессами в психике детей и невротиков. [17, С. 232]

Представляются интересными положения из книги Мак-Дугалл “The group mind” (“Групповой разум”; Cambridge, 1920): возрастание аффективного потенциала отдельных лиц благодаря взаимной индукции в виде потребности подражания друг другу, и связанного с этим механизмом внушение отдельному лицу неограниченной мощи и опасности, исходящей от массы; тезис о коллективном торможении интеллекта масс. [17, С. 237, 239]

Подача информации, в том числе, исходящей от авторитета (вождя) также имеет значение в вопросе внушаемости и убеждения массы. Во-первых, отсутствие критического мышления омассовленного индивида может быть обусловлена информационным конформизмом, в том числе в условиях искусственно создаваемой изоляции от общества и ограничение в выборе источников информации. Изоляция является обязательным условием

существования секты, что повышает уровень суггестивности массы. Во-вторых, в силу вышеприведенных аргументов относительно чувства общности индивида, интегрированного в массу, порождает конформизм страха. И самым интересным явлением представляется конформизм авторитета, что является для нас поводом остановиться на вопросе личности лидера более подробно. [13, С. 55-56]

При анализе потенциала высокоорганизованных искусственных масс на примере Церкви и войска, Фрейд указывал на то, что в обоих случаях в них культивируется одна и та же иллюзия - наличие главы в виде Бога - в Церкви, и полководца - в армии. [17, С. 248]. Таким образом он предполагает наличие либидинозной связи в обоих таких искусственных массах: индивид связан такой связью и с вождем (Богом, полководцем), и одновременно с другими омассовленными индивидами. [17, С. 250]

Следует отметить, что психологическая привязанность индивида к вождю значительнее связи между омассовленными индивидами друг с другом. А это предполагает наличие у вождя определенных качеств.

На примере деструктивных сект А.В. Мудрик, М.Г. Яковлева выделяли такие особенности, которыми можно характеризовать лидера, как: обладателя уникального знания, доминирование по статусу над остальными членами группы, формирование культа личности (называя себя мессией, пророком).

Мы не станем отрицать, что черты характера лидера должны отличаться непосредственностью. Лебон указывал на вождя, как на обладателя “престижа”, и считал, что индивид, обладающий личным престижем (а не приобретенным или искусственным), как не столь распространенным качеством, благодаря этому становится вождем. [17, С. 234-235]

Э. Фромм вовсе считал, что порывы к доминированию, которые проявляются во власти, являются извращением потенции. [15, С. 160]

Например, при анализе личности А. Гитлера Э.Фромм указывал на способность Гитлера к внушению, способность производить впечатление на людей и убеждать, выделяя, среди прочих, именно эти качества в личности лидера, что вполне согласуется с воздействием этих двух сил – внушения и убеждения - направленные преимущественно от лидера к массе. [16]

Между тем высказанное З. Фрейдом предположение относительно природы взаимной привязанности омассовленных индивидов благодаря аффективной общности, выраженной в характере привязанности к вождю, является ключевой в вопросе о массовой душе. [17, С. 264]

Таким образом либидинозная организация массы возможна благодаря механизму идентификации, как самому раннему проявлению привязанности Я к объекту (интроекция объекта в Я).

Морфологию массы можно рассматривать и с аспекта влюбленности каждого индивида к вождю, в чем она имеет схожесть с гипнозом. В отличие от интроекции, при влюбленности избранный объект занимает место Идеал-Я, за счет чего происходит так называемое крушение Я. Фрейд указывает на то, что связи между индивидами в составе массы устанавливаются именно благодаря отстраненным от цели сексуальным влечениям. [17, С. 271-272]

Троттер описывает психические свойства массы как проявление стадного инстинкта.

Между тем Р. Шпиц в статье ««Нет» и «да» о развитии человеческой коммуникации» [18] появление синдрома госпитализма вследствие эмоциональной депривации связывал с отнесением человеческого детеныша к классу альтрициалов, что соотносится с тезисом Троттера о проявлении страха у маленького ребенка, когда он остается один ввиду своей беспомощности. В силу этого Троттер относит стадный инстинкт к первичным, а потому индивид чувствует себя несостоятельным, когда он один.

В добавление тезиса Троттера о стадном инстинкте, Фрейд указывает на то, что индивид больше является особью орды, ведомая вожаком, в силу регресса индивида в составе массы к примитивной психической деятельности, свойственной первобытной орде. [17, С. 280-281]

Выводы. В силу сложности природы рассматриваемых явлений и процессов, происходящие в массах, в частности, в такой высокоорганизованной массе, как секта, мы не в силах отразить все доступные на сегодняшний день научные теории и социологические концепции относительно вопроса внушения и заражения в массе. Однако в рамках данной статьи мы привели некоторые обоснованные аргументы, способные максимально детально объяснить феномен «психических эпидемий» и предположить наличие такой угрозы в любой более или менее организованной массе.

Для того, чтобы впредь не допустить фактическую реализацию подобных массовых суицидов с большим числом человеческих жертв, необходимо понимать морфологию массы и природу явлений, которые предопределяют направленность мышления массы и на основе которых зиждется ее структура. Несомненно, вопрос о необходимости контроля над деятельностью любой организованной или неорганизованной социальной группы должен входить в сферу государственного регулирования социальных институтов без злоупотребления и нарушения основных прав и свобод граждан, однако некоторый мониторинг на предмет деструктивности необходим на любой стадии развития и при любой форме организации социальной группы с целью предотвращения возможных трагических последствий.

Список используемых источников:

1. Бехтерев В. Роль внушения в общественной жизни/В.М. Бехтерев. – СПб., 1898. – 163 с.;

2. Бехтерев В.М. Феномены мозга/ В.М. Бехтерев. – Москва: Издательство АСТ, 2021. – 384 с.;

3. Бондарев Н.В. Психические эпидемии конца IX – начала XX века в Российской Империи/ Н.В. Бондарев. – Universum: медицина и фармакология. 2017. №10 (43). С. 7-9;

4. Гордеев Д.А. В.М. Бехтерев о роли внушения в жизни общества/ Гордеев Д.А., Новикова Л.В. – В сборнике: Двадцать первые Петровские чтения. Материалы всероссийской научной конференции с международным участием. Петровская академия наук и искусств, отделение исторических наук, 2020. С. 456-462;

5. Дворкин А.Л. Сектоведение. Тоталитарные секты: Опыт систематического исследования/ А.Л. Дворкин. – Н. Новгород: Изд-во «Христианская библиотека», 2006. – 816 с.

6. Евгеньева Т.В. Психология массовой политической коммуникации/Т.В. Евгеньева, А.В. Селезнева. – М.: Издательство Московского университета, 2013. – 304 с.;

7. Кавинова И.П. Психическая эпидемия как социальный феномен/ И.П. Кавинова. - Гуманитарный вестник. 2018. №9(71). С. 6;

8. Костригин А.А. Психические эпидемии: история и современность. Душевные эпидемии как феномен девиантного поведения в российской психиатрии и психологии на рубеже XIX-XX вв/ Костригин А.А., Стоюхина Н.Ю. в сборнике: Современная реальность в социально-психологическом контексте – 2021. Сборник научных трудов V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Новосибирск, 2021. С. 219-225;

9. Костригин А.А. Феномен психических эпидемий в российской психиатрии на рубеже XIX-XX вв/А.А. Костригин. В сборнике: Психологические проблемы личности и общества в условиях эпидемиологической угрозы. Сборник статей Всероссийской конференции с международным участием. Москва, 2021. С. 315-326;

10. Мудрик А.В. Социально-педагогическая виктимология: монография/А.В. Мудрик, М.Г. Яковлева. – Москва: МПГУ, 2021. – ISBN 978-5-4263-1012-4. – Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. – URL: http://e.lanbook.com/book/253082. – с. 315-329;

11. Митфеева Д.М. Холера как «психическая эпидемия» (на материалах Оренбургского края 1820-1830-х гг./Д.М. Митфеева. В сборнике: Россия в

условиях кризисов XIX-XX веков. Сборник статей Международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Русской революции 1917 г. и 75-летию начала Сталинградской битвы. В 2-х томах. Научный редактор Р.Р. Хисамутдинова. 2017. С. 61-64;

12. Панова Е.Л. Эпидемии психических расстройств в Российской империи конца XIX века/ Е.Л. Панова. Бюллетень Национального научно-исследовательского института общественного здоровья имени Н.А. Семашко. 2021. №4. С. 104-109;

13. Сиддис Б. Психология внушения/Б.Сиддис; [перевод с английского д-ра Колоколова]. – СПб., 1902. – URL: https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_003708471/. – Текст: электронный;

14. Фурман Д.Е. Трагедия Джонстауна и американские секты//США. Экономика, политика, идеология. – 1979. - №6. – URL: http://dmitriyfurman.ru/wp-content/uploads/2012/04/%D0%A1%D0%A8%D0%90_6_19761111111111111.pdf. – Текст: электронный. – с. 26-37;

15. Фромм Э. Бегство от свободы/Эрих Фромм; [пер. с англ. А.В. Александровой]. – Москва: Издательство АСТ, 2021. – 288 с.;

16. Фромм Э. Адольф Гитлер. Клинический случай некрофилии; [пер. М.Б. Гнедовского]. – Серия: Библиотека журнала «Путь» Издательство: Прогресс, 1992 г. – 256 с.;

17. Фрейд З. Тотем и табу/З. Фрейд; [перевод с нем. Р.Ф. Додельцев]. – СПб.: Азбука, Азбука-Аттикус, 2022. – 320 с.

18. Шпиц Р. «Нет» и «Да» о развитии человеческой коммуникации/ Р.Шпиц. Текст: электронный// электронная библиотека Psychol-Ok. – URL: https://www.psychol-ok.ru/lib/spitz_r/nid/nid_06.html;

19. North County Times. –1997, 02 Apr. – Wed. - page 4. – Oceanside, California: Cult inspires first copycat suicide/ Don Stanziano. – URL: https://www.newspapers.com.

Психология и педагогика в Крыму: пути развития. Спецвыпуск. [Электронный ресурс]. – 2023. – № 2 – 304 с.
– Режим доступа – Url: https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2023/no2-2023

УДК 159.9.075

Косцова Даря Сергеевна,
Косцова Мария Викторовна,
Сухорукова Екатерина Владимировна
СевГУ, г. Севастополь
Гришина Анастасия Викторовна,
доцент кафедры общей психологии
Севастопольского экономико– гуманитарного института (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского».

ПОИСК КОРРЕЛЯТОВ МЕЖДУ АКЦЕНТУАЦИЕЙ ХАРАКТЕРА И СУИЦИДАЛЬНЫМ РИСКОМ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Косцова Д.С., Косцова М.В., Сухорукова Е.В., Гришина А.В. В статье представлены результаты эмпирического исследования по поиску коррелятов между типом акцентуации характера и типом суицидального риска в подростковом возрасте. Одна из актуальных проблем российского общества – проблема аутоагрессивного поведения, в том числе суицидов, особенно среди подростков и молодежи. Каждый год в мире от суицида погибает практически один миллион человек. Частота подростковых суицидов в Российской федерации составляет 19–20 случаев на 100 тысяч подросткового населения. Было выявлено, что демонстративный тип суицидального риска характерен для демонстративного, застревающего, возбудимого и циклотимического типов акцентуации характеров; аффективный тип суицидального риска формируется у экзальтированного, педантичного, возбудимого и циклотимического типов акцентуации характера; несостоятельность как риск суицидального поведения формируется у представителей тревожного и возбудимого типов акцентуации характера в

подростковом возрасте; нарушение временной перспективы как суицидального риска также как антисуицидального фактора требует особого внимания у целого спектра акцентуаций характера. Психологический смысл подросткового суицида — это, чаще всего, «крик о помощи», или протест, месть, стремление привлечь внимание к своему страданию. Анализ мотивов суицидального поведения подростков подтверждает мысль о том, что его суицидальный поступок — это обращение к значимому другому. Риск совершения суицида повышается при употреблении наркотиков, алкоголя, игровой или интернет-зависимости. Исходя из полученных эмпирических данных, акцентуация характера является важным условием для формирования суицидального риска в подростковом возрасте. Зная, какая модель суицидального риска представлена, можно разработать программу профилактики.

Ключевые слова: акцентуация характера, риск суицидального поведения, подросток, корреляты, личность, характер.

Kostsova D.S., Kostsova M.V., Sukhorukova E.V., Grishina A.V. The article presents the results of an empirical study on the search for correlates between the type of character accentuation and the type of suicidal risk in adolescence. One of the urgent problems of Russian society is the problem of autoaggressive behavior, including suicide, especially among adolescents and young people. Almost one million people die from suicide every year in the world. The frequency of teenage suicides in the Russian Federation is 19-20 cases per 100 thousand of the adolescent population. It was revealed that the demonstrative type of suicidal risk is characteristic of demonstrative, stuck, excitable and cyclothymic types of character accentuation; affective type of suicidal risk is formed in exalted, pedantic, excitable and cyclothymic types of character accentuation; failure as a risk of suicidal behavior is formed in representatives of anxious and excitable types of character accentuation in adolescence; violation of the temporal perspective as a suicidal risk as well as an

antisuicidal factor requires special attention from a whole range of character accentuations. The psychological meaning of teenage suicide is, most often, a "cry for help", or a protest, revenge, a desire to draw attention to their suffering. Analysis of the motives of suicidal behavior of adolescents confirms the idea that his suicidal act is an appeal to a significant other. The risk of committing suicide increases with the use of drugs, alcohol, gambling or Internet addiction. Based on the empirical data obtained, character accentuation is an important condition for the formation of suicidal risk in adolescence. Knowing which model of suicidal risk is presented, it is possible to develop a prevention program.

Keywords: accentuation of character, risk of suicidal behavior, teenager, correlates, personality, character.

Подростковый возраст является переходным этапом в развитии любой личности. В пубертатный период в психике человека происходит полная перестройка старых форм поведения на новые, самостоятельное построение взаимоотношений с самим собой, с другими, с будущим в целом. Возрастает роль самосубъектных отношений. Именно в этом возрасте заостряются одни черты характера, что и формирует индивидуальность подростка.

Под акцентуацией характера в психологии понимается усиление отдельных черт личности, что, оказывает свое влияние систему взаимоотношений с миром и с самим собой.

Актуальность данной работы обусловлена тем, что аутоагерссивное поведение вредит, и даже представляет опасность и угрозу жизни человека. Агрессия, направленная индивидом на самого себя разрушает его психологически и соматически, и даже может привести к суицидальным действиям. У людей с аутоагрессивным поведением отмечаются тенденция подавление гнева; возникающее чувство вины; высокий уровень тревожности. Аутоагерссивные действия приносят облечение: снижается уровень

тревожности, самонаказанием нейтрализуется чувство вины и подавленные эмоции находят свой выход [1; 2].

Акцентуация характера – это крайние варианты нормы, при которых отдельные черты характера чрезмерно усилены, вследствие чего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении определенных психогенных воздействий при хорошей и даже повышенной устойчивости к другим (по К. Леонгарду) [3; 4].

У подростков от типа акцентуации характера зависит многое - особенности нарушений поведения, острых аффективных реакций и неврозов, а также дебют психических заболеваний [5; 6; 7].

Суицидальное поведение подростков – процесс, включающий разнообразные проявления психической деятельности, направленные на проявление аутоагрессии, суицида [8]. Внутренняя суицидальная активность (мысли, фантазии, продумывание способов совершения суицида) предшествует внешним проявлениям – поступкам, целью которых является лишение себя жизни [9].

Диагностика суицидального поведения должно проводиться клиническим психологом, а также психиатром. В этой ситуации применяется клинический метод, психологическое и клиническое обследование. Лечение определяется фазой суицидального поведения подростка: включает госпитализацию, применение медикаментов, психотерапию и социальную реабилитацию.

В XXI веке одна из самых больших проблем общества это суицид, с каждым годом все больше и больше подростков поддаются влиянию со сторон сект (культов), социальным сетям, а так же у подростков появляются такие мысли, потому что им становится страшно, они не знают как выйти из ситуации, которая сложилась, вследствие не хватки жизненного опыта, так же к суициду могут привести травля в школе (буллинг), ранний развод родителей,

насилие домашние и сексуальное. Также одних из таких триггеров стала пандемия (COVID-19): долгая изоляция, отсутствие внешних контактов (так важная в подростковом возрасте) формирует аутоагрессию у современного подростка.

В связи с этим очень важно вовремя заметить, что с подростком что-то происходит и помочь ему, направить на работу с психологом и возможно больше времени уделять дома родным без скандалов, чтобы подросток мог сформировать адекватную здоровую личность [10].

В связи с чем, особую востребованность приобретает работа системы психологической службы, одной из целей которой - выявление и предупреждение факторов подросткового неблагополучия, профилактика социально-эмоциональных проблем у подростков.

Цель статьи: эмпирической исследование коррелятов акцентуации характера и суицидального риска в подростковом возрасте.

Была выдвинута гипотеза о том, что предполагается, что тип акцентуации характера влияет на суицидальный риск в подростковом возрасте.

В рамках констатирующего эксперимента был подобран следующий психодиагностический инструментарий: опросник на выявление «Акцентуации характера» К. Леонград, Г. Шмишек; опросник суицидального риска, модификация Т.Н. Разуваевой; количественная и качественная обработка результатов исследования, графическое отображение данных, вычисление коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Эмпирическое исследование проходило на базе ГБОУ СОШ № 14. г. Севастополя. Исследование проводилось в течение 2021-2022 годов. В нем приняли участие 57 обучающихся 9-х классов: 47,05% юношей, 52,95 % девушек. Средний возраст респондентов — 14,5 лет.

По результатам методики «Акцентуация характера» (автор К. Леонгарда, Г. Шмишека) и опросник «Суицидального риска» (автор Т.Н. Разуваева) можно увидеть следующую динамику по исследуемой проблеме (см. Рис.1).

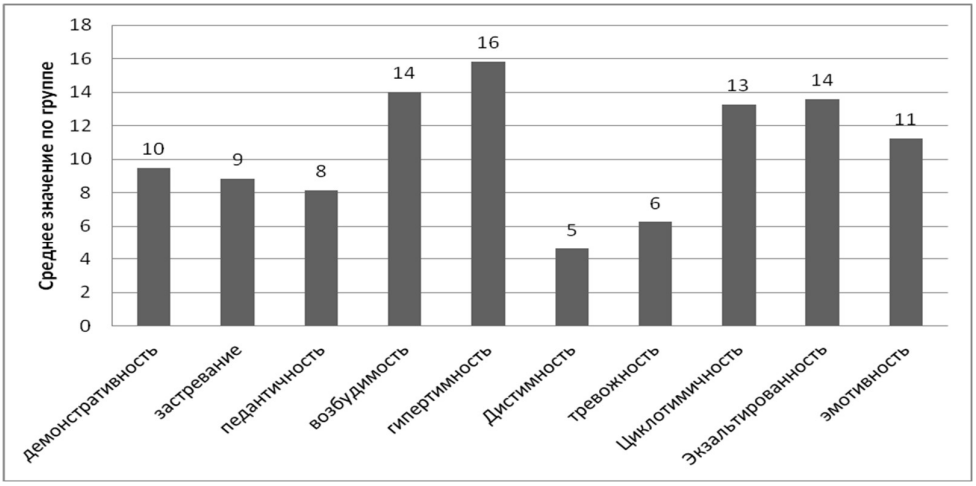


Рисунок 1. - Среднее значение по опроснику «Акцентуация характера»

Наиболее ярко представлены по шкале «Гипертимность» (среднее значение - 16). Подростки данного типа отличаются активностью, энергичностью, оптимизмом, беззаботностью, многосторонними способностями, при этом он плохо переносит дисциплину, критику в свой адрес, бурно переживает неудачи.

Среднее значение по акцентуации «Экзальтированность» равна 14. Школьники данного типа отличаются склонностью приходить в состояние восторженного возбуждения по незначительному поводу и впадать в отчаяние в результате разочарований.

Выделим специфику «Суицидального риска в подростковом возрасте» (Рисунок 2).

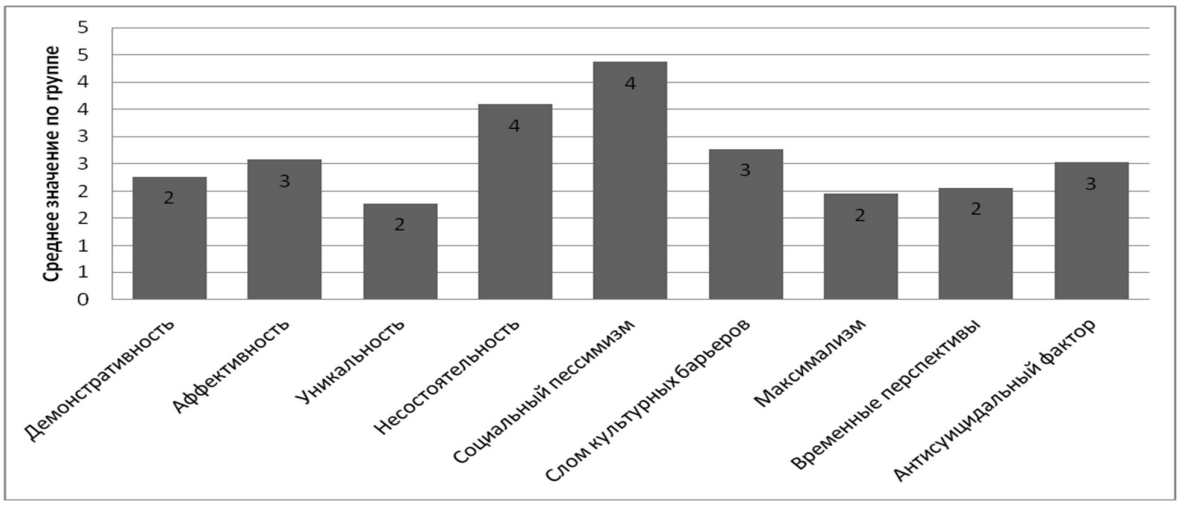


Рисунок 2 – Средние значения по тесту «Суицидальный риск» (модификация Т.Н. Разуваевой)

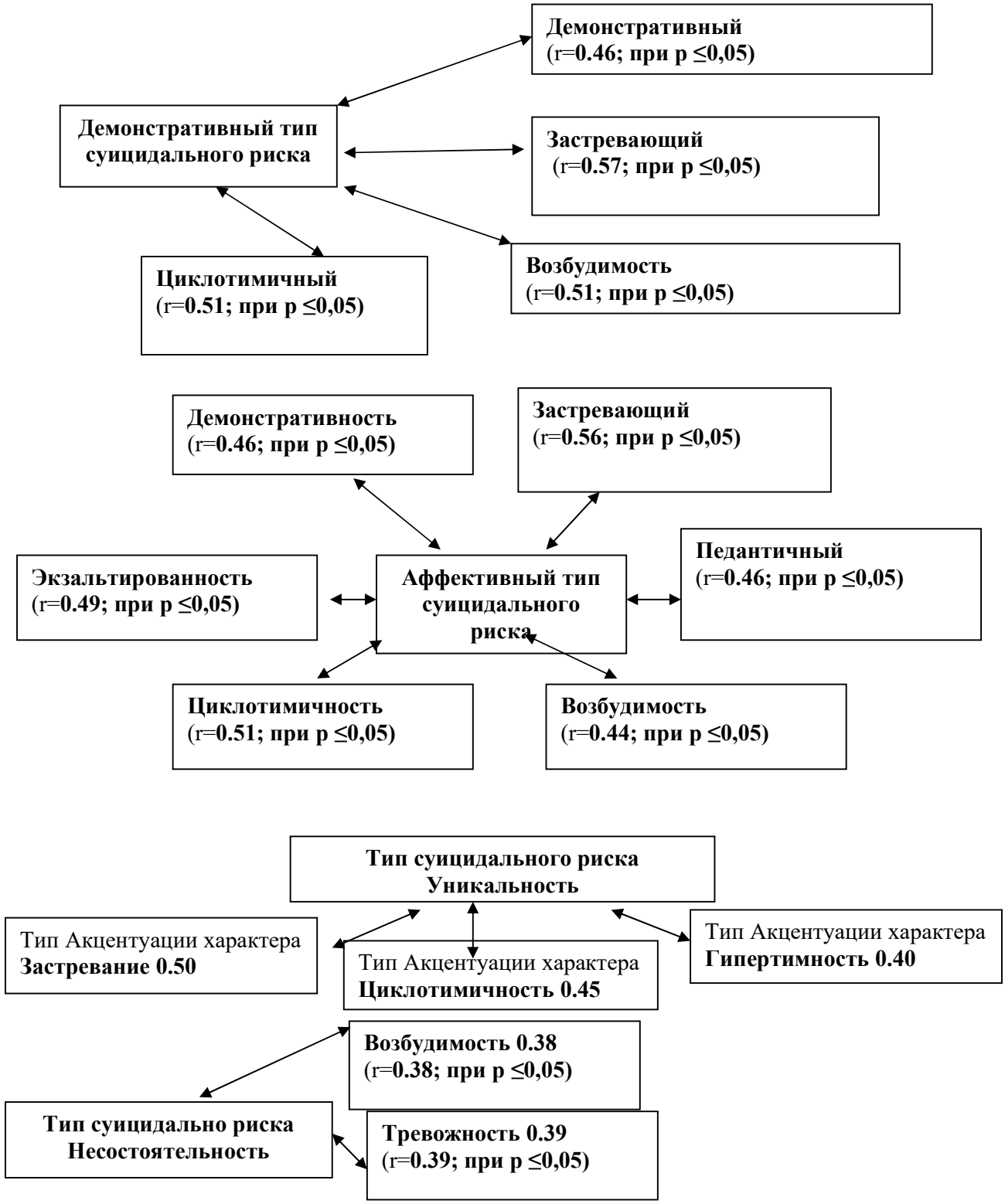
Как видно из рисунка 2 в группе значительно преобладает тип «Социального пессимизма» (4): отрицательная концепция окружающего мира; восприятие мира как враждебного, не соответствующего представлениям о нормальных или удовлетворительных для человека отношениях с окружающими.

Хотя тип «Несостоятельности» так же ярко выделен (4), что свидетельствует об отрицательной концепции собственной личности.

Представление о своей несостоятельности, некомпетентности, ненужности, «выключенности» из мира. Данная шкала может быть связана с представлениями о физической, интеллектуальной, моральной и прочей несостоятельностью. Несостоятельность выражает интрапунитивный радикал. Формула внешнего монолога – «Я плох».

Для доказательства гипотезы нашей работы о том, что существует взаимосвязь между акцентуацией характера и суицидальным риском в

подростковом возрасте, был рассчитан коэффициент **корреляции Спирмена (в рисунке 3 представлены корреляционные плеяды)**.



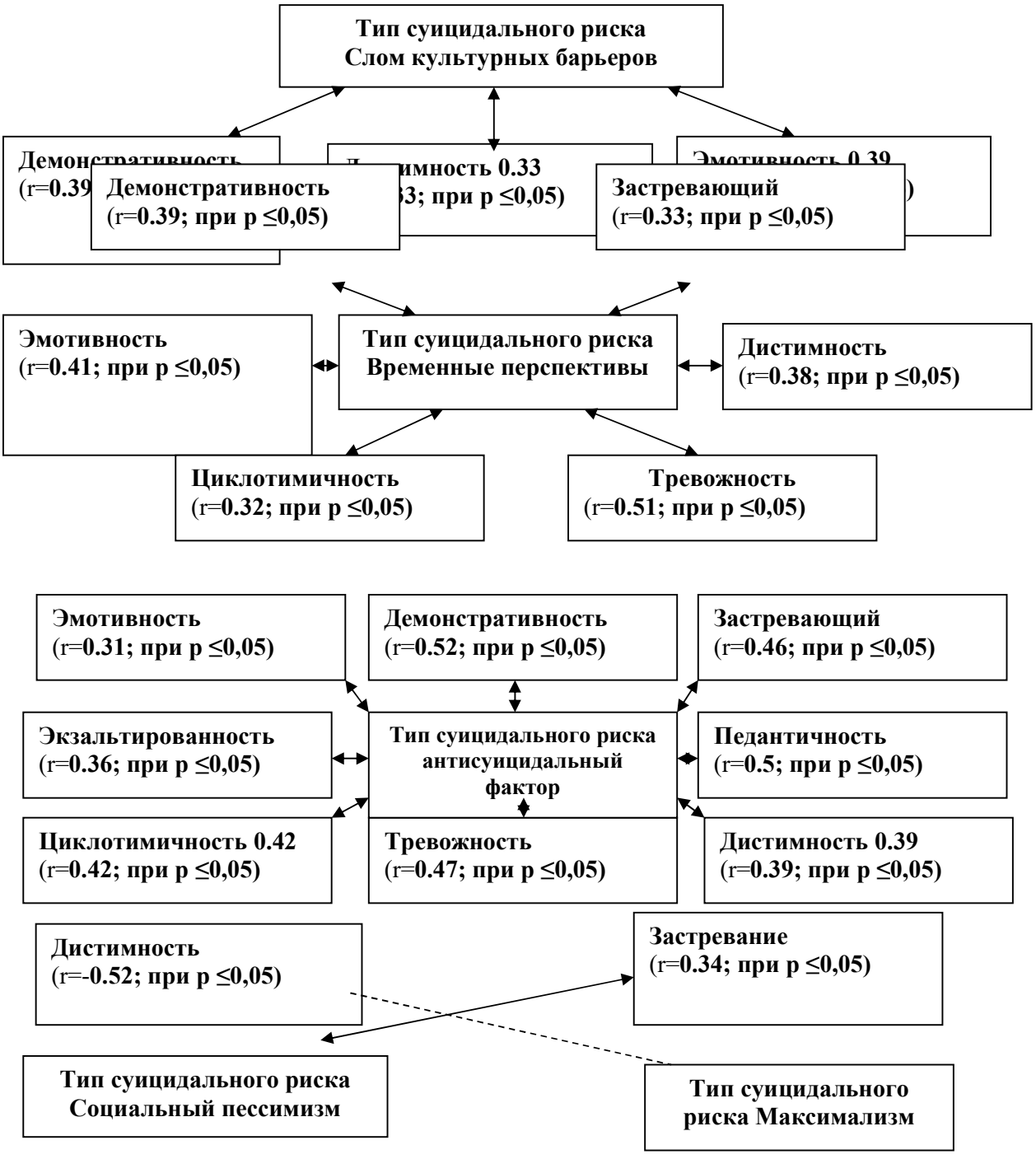


Рисунок 3 - Корреляционные плеяды акцентуации характера и суицидального риска в подростковом возрасте

Таким образом, гипотеза исследования работы доказана частично: существует взаимосвязь между акцентуацией характера и суицидальным риском в подростковом возрасте, а именно:

- прямая корреляционная связь между демонстративностивным типом суицидального риска и типом акцентуации характера «застревание» (r = 0,57, при p ≤0,05). Это свидетельствует о том, что подросток с умеренной общительностью, неразговорчивостью, склонный к аффектам более подвержен демонстративному суицидальному поведению переживает изнутри «крик о помощи». Наиболее суицидоопасно сочетание с эмоциональной ригидностью, неумением переключать свои эмоциональные переживания, застревание на фрустрационных эмоциях: ярость, агрессия, страх, тревожность и так далее;

- прямая корреляционная связь между демонстративностивным типом суицидального риска и типом акцентуации характера «демонстративность» (r = 0,46 при p ≤0,05). Это свидетельствует, о том, что подросток с эгоцентричностью, жаждой признания, оригинальностью, стремлением произвести эффект любым способом, даже девиантным способом более подвержен демонстративному суицидальному поведению как механизму привлечения к себе внимания;

- прямая корреляционная связь между демонстративностивным типом суицидального риска и типом акцентуации характера «возбудимость» (r = 0,51 при p ≤0,05). Это свидетельствует о том, что у подростков со склонностью повешенной возбудимостью могут присутствовать демонстрационное суицидальное поведение, как «крик о помощи», которое переживается изнутри.

- прямая корреляционная связь между демонстративностивным типом суицидального риска и типом акцентуации характера «циклотимичность» (r = 0,51 при p ≤0,05). Подросток с повышенной импульсивностью,

неустойчивостью настроения, ослаблением контроля над побуждениями и влечениями так же подвергается риску суицидального поведения, особенно в его демонстративной фазе;

- прямая корреляционная связь между аффективным типом суицидального риска и типом акцентуации характера «застревание» (r = 0,56 при p ≤0,05). Это свидетельствует о том, что для него характерна заносчивость, часто выступает инициатором конфликтов. Самонадеянность, жесткость установок и взглядов, сильно развитое честолюбие часто приводят к настойчивому утверждению своих интересов, которые он отстаивает с особой энергичностью, доминирование эмоций над интеллектуальным контролем в оценке ситуации. Готовность реагировать на психотравмирующую ситуацию непосредственно эмоционально. В крайнем варианте – аффективная блокада интеллекта.

- прямая корреляционная связь между аффективным типом суицидального риска и типом акцентуации характера «педантичность» (r = 0,46 при p ≤0,05). Это свидетельствует о том, что подросток с выраженной ригидностью, инертностью, застреванием на травмирующих событиях подвергается не только мыслям о суицидальных попытках, но и в большей мере сильным эмоциональным переживаниям;

- прямая корреляционная связь между аффективным типом суицидального риска и типом акцентуации характера «возбудимость» (r = 0,44 при p ≤0,05). Это свидетельствует о том, что подростки, у которых эмоции доминируют над интеллектуальным контролем во время стрессовой ситуации руководствуются исключительно эмоциями, что приводит к суицидальному поведению.

Выводы. В корреляционной плеяде представлены все ярко выраженные корреляты.

Исходя из них, можно сделать следующие выводы:

1. Демонстративный тип суицидального риска характерен для демонстративного, застревающего, возбудимого и циклотимического типов акцентуации характеров.
2. Аффективный тип суицидального риска характерен для экзальтированного, педантичного, возбудимого и циклотимического типов акцентуации характера.
3. Несостоятельность как риск суицидального поведения формируется у представителей тревожного и возбудимого типов акцентуации характера в подростковом возрасте.
4. Нарушение временной перспективы как суицидального риска также как антисуицидального фактора требует особого внимания у целого спектра акцентуаций характера.

Исходя из полученных эмпирических данных, акцентуация характера является важным условием для формирования суицидального риска в подростковом возрасте. Зная, какая модель суицидального представлена, можно разработать программу профилактики, что и станет предметом нашего дальнейшего изучения.

Список литературы

1. Абросимов И. Н. Изучение клинико-психологических параметров в группах подростков с различным суицидальным риском // Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2017. Т. 17. № S2. С. 6-7.
2. Горюнова Н. И. Аутоагрессивное поведение как фактор суицидального риска у подростков // Тюменский медицинский журнал. 2013. Т. 15. № 3. С. 27.
3. Дедова Е. В. Факторы риска суицидального поведения у подростков // Инновации и рискологическая компетентность педагога: Сборник научных трудов Шестнадцатой Международной заочной научно-методической конференции. В 2-х частях Саратов, 13 марта 2020 года, Саратов: Издательство «Саратовский источник», 2020. С. 201-203.

4. Елкина О. А. Особенности суверенности психологического пространства у подростков с разным уровнем суицидального риска // Вестник Омского университета. Серия: Психология. 2020. № 3. С. 55-62.
5. Линевич В. Л. Диагностика девиаций у подростков и юношей, как факторов суицидального риска // Вестник университета. 2010. № 7. С. 70-73.
6. Буравцова Н. В. Взаимосвязь детско-родительских отношений с тревогой и суицидальным риском у подростков // СМАЛЬТА. 2018. № 3. С. 12-15.
7. Персидская А. Е. Педагогическое предупреждение риска суицидального поведения подростков: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата пед. наук. Чита, 2006. 22 с.
8. Сахрауи О. Я. Взаимосвязь риска суицидального поведения с системой ценностей подростков: постановка проблемы // Суицидология. 2010. Т. 1. № 1(1). С. 61.
9. Шакирова М. Я. Исследование взаимосвязи акцентуаций характера с уровнем агрессивности подростков // Научные открытия 2018: Материалы XXXVIII Международной научно-практической конференции, Москва, 28–25 мая 2018 года. – Москва: Научный центр "Олимп", 2018. С. 330-331.
10. Шевченко А. А. Теоретический обзор современных исследований акцентуаций характера у подростков // Приоритетные научные направления: от теории к практике: сборник материалов XL Международной научно-практической конференции, Новосибирск, 27 июня – 07 2017 года. – Новосибирск: Общество с ограниченной ответственностью "Центр развития научного сотрудничества", 2017. С. 40-49.

Психология и педагогика в Крыму: пути развития. Спецвыпуск. [Электронный ресурс]. – 2023. – № 2 – 304 с.
– Режим доступа – Url: https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2023/no2-2023

УДК 159.9

Минаев В.Р., психолог Центра кризисной психологии при Храме Воскресения Христова на Семеновской (г. Москва)
Прокопишин Р.А. психолог Сектора экстренного реагирования и психологического консультирования Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации
Чуканова А.В., психолог Сектора экстренного реагирования и психологического консультирования Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет»,
г. Москва

ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ ПОСЛЕДСТВИЙ ТРАВМИРУЮЩЕГО СТРЕССОВОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

Минаев В.Р., Прокопишин Р.А., Чуканова А.В. В данной статье рассматриваются основные проблемы и особенности разработки анкеты первичной диагностики пострадавших при кризисных ситуациях в образовательных организациях. Описываются основные блоки диагностической анкеты, которые позволяют в дальнейшем выбрать маршрут психологического сопровождения пострадавших.

Ключевые слова: экстренная психология, кризисная ситуация, диагностика, образовательная организация, анкета.

Minaev V.R., Prokopishin R.A., Chukanova A.V. This article scrutinizes the main problems and features of the development of a questionnaire for the primary diagnosis of victims of crisis situations in educational institutions. The main blocks of diagnostics, which allow to choose the route of further psychological support for the victims, are described.

Key words: emergency psychology, crisis situation, diagnostics, educational organization, questionnaire.

Для эффективного оказания экстренной и кризисной психологической помощи, а также организации дальнейшего психологического сопровождения пострадавших в результате кризисных ситуаций в образовательных организациях, необходимо как можно более точное и полное понимание конфигурации возникшей травматизации. Решение этой задачи требует создания соответствующего инструментария. Для этого психологами Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования РФ была разработана анкета первичной оценки состояния пострадавших, обращающихся к психологам, работающим с последствиями кризисных ситуаций.

Цели данной статьи: осветить значимые проблемы и особенности разработки анкеты первичной диагностики пострадавших при кризисных ситуациях в образовательных организациях; провести анализ существующих опросников для диагностики психологического состояния пострадавших; дать представление об основных блоках и сферах, диагностируемых посредством разработанной психологами ФКЦ МГППУ анкеты.

Существует немалое количество опросников, предназначенных для выявления кризисной симптоматики у переживших кризисные ситуации. Среди них:

- структурированное клиническое диагностическое интервью – СКИД (SCID – Structured Clinical Interview for DSM);

- шкала клинической диагностики CAPS;

- Миссисипская шкала для оценки посттравматических реакций;

- опросник Бека для оценки депрессии (Beck Depression Inventory - BDI);

- шкала оценки влияния травматического события ШОВТС (Impact of Event Scale – IES);

- опросник травматического стресса для диагностики психологических последствий;

- шкала диссоциации (Dissociative Experience Scale - DES);

- методика экспресс-диагностики состояния стресса (Шрайнер);

- методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний (Жмуров);

- шкала психологического стресса (PSM-25) (R. Tessier, L. Lemyre, L. Fillion (1990), адаптация: Н. Е. Водопьянова (2009));

- шкала нервно-психического напряжения (Немчин).

Ограничение этих методик заключается в их ориентированности прежде всего на выявление симптомов конкретных последствий столкновения с кризисной ситуацией, прежде всего ПТСР и комплексного ПТСР в соответствии с критериями, зафиксированными в современных классификаторах болезней (МКБ-10 и 11, DSM V). Таковым является, к примеру, Международный опросник травмы (МОТ) (International trauma questionnaire — ITQ), адаптированный и валидизированный на российской выборке в 2022 году. [2] Указанная методика нацелена на выявление наличия у обследуемого комплексного посттравматического стрессового расстройства посредством диагностики характерных для КПТСР групп симптомов: повторного переживания, избегания и чувства угрозы (характерных для

собственно ПТСР), а также нарушений в Я-организации: эмоциональной дисрегуляции, негативного образа Я и нарушений в отношениях.

Другие актуальные и одобренные профессиональным сообществом методики диагностики ПТСР перечислены в клинических рекомендациях по посттравматическому стрессовому расстройству, разработанных «Российским обществом психиатров» и утвержденных Минздравом РФ в 2023 году. [3]

Однако ни одна из представленных выше методик не позволяет увидеть полной картины, определить тип конфигурации и локализацию травмы, что важно для разработки межведомственного междисциплинарного индивидуального плана психологической реабилитации пострадавших в результате кризисных ситуаций.

Прежде всего определим, какие события могут быть отнесены к кризисным ситуациям в образовательных организациях. Это в первую очередь скулшутинг, суициды (как завершенные, так и незавершенные), несчастные случаи с летальным исходом, теракты.

Одна из ключевых особенностей работы кризисного психолога в сфере образования заключается в том, что образовательная организация является специфичной средой, в которой происшествие с одним из ее субъектов затрагивает остальных – нарушается работа всей организации.

Для эффективного оказания помощи крайне важно не только установить наличие травматизации вследствие кризисной ситуации, но и понимать, как именно она отразилась на пострадавших. Разрабатываемая психологами ФКЦ МГППУ анкета направлена на всестороннее рассмотрение последствий пережитой кризисной ситуации.

Представляемая методика позволяет получить информацию, имеющую прогностическое значение, что существенно для процесса коррекции и реабилитации последствий травмы. Это обеспечивает возможность и даже желательность ее интеграции в индивидуальный план реабилитации – карту

пролонгированного сопровождения пострадавшего. Анкета также позволяет и открывает доступ к передаче полученных данных другим службам, оказывающим экстренную и пролонгированную помощь пострадавшим при кризисных ситуациях в образовательных учреждениях: педагогам, медикам, социальным службам.

Анкета позволяет реализовать следующие задачи:

1) Отнесение пострадавшего к одной из групп в зависимости от тяжести нарушений;
2) Детальное описание конфигурации травмы. Это необходимо для обеспечения дальнейшего сопровождения, релевантного актуальному состоянию пострадавшего;
3) Интеграция данных первичного наблюдения в карту сопровождения (индивидуальный план реабилитации).

Отметим, что разрабатываемая анкета ориентирована прежде всего на условно здоровых пострадавших, переживших кризисную ситуацию. Целью анкетирования не является диагностика психического состояния вне контекста столкновения с травмирующими событиями.

Отметим также, что работа с анкетой требует определенного уровня квалификации – для ее использования необходимы базовые знания по клинической и экстренной психологии.

Остановимся подробнее на основных блоках разработанной анкеты. Первый блок содержит общую информацию о пострадавшем. Здесь фиксируются такие данные, как ФИО, возраст, контактные данные, статус обратившегося (обучающийся, родитель, педагог и др.), а также его статус относительно кризисной ситуации (находился в эпицентре, был свидетелем, получил информационную травму). Стоит отметить, что данные о себе пострадавший предоставляет добровольно, и отказ от их предоставления не

может служить поводом для отказа в оказании экстренной психологической помощи.

Следующий блок – общедиагностический. Он разрабатывался в опоре на факторы, позволяющие оценить психический статус обратившегося за консультацией. Сюда входят: внешний вид (его соответствие ситуации и сезону), мимика (ярковыраженность, скудность, соответствие ситуации), речь (спутанность, громкость) – это позволяет судить о возможном состоянии ажитации или апатии. Фиксируются также готовность или нежелание идти на контакт, особенности при ответах на вопросы (развернуто, в плане заданного, односложно, соскальзывания, отказ от ответа) – это может указывать на нарушения мышления (соскальзывания). В графе «личностные особенности» может быть зафиксировано поведение пострадавшего во время травматического события (если это известно: спрятался, убежал, замер или стал что-то предпринимать), возможные искажения мышления, присутствующие на момент консультации (туннельное восприятие, дихотомическое восприятие мира). Также в эту графу предлагается вносить данные о склонности человека к агрессии (также на момент консультации). Эти данные позволяют сделать возможный прогноз касательно развития и степени травматизации.

Следующий блок – признаки психической травмы. Он позволяет четко и детально описать конфигурацию травмы, что необходимо для обеспечения дальнейшего сопровождения, релевантного актуальному состоянию пострадавшего. Также это способствует тому, чтобы простроить дальнейший маршрут пролонгированного психологического сопровождения и предложить пострадавшему именно ту помощь, в которой он нуждается.

Графа «психофизиологическое функционирование» отражает физиологические, телесные проявления травматизации и позволяет оценить такие параметры, как нарушения циркадного ритма, ночные кошмары,

непроизвольное автоматическое поведение в просоночных состояниях, энурез, расстройства пищевого поведения, нарушения речи.

В графе «расстройство аффективного спектра» предлагается зафиксировать, присутствует ли у пострадавшего (в жалобах, либо на момент консультации) интенсивное переживание страха, ужаса, чрезмерная реакция испуга на громкие звуки, игнорирование пережитой кризисной ситуации, плач, дрожь, апатия, ажитация, ступор, истерика.

В графе «мнестические нарушения» психолог, заполняющий данную анкету, может отметить, имеются ли у пострадавшего какие-либо нарушения памяти, а именно: может ли пострадавший вспомнить саму травмирующую ситуацию и последовательность событий, удается ли ему воспроизвести в памяти свои действия в момент кризисной ситуации, обратить внимание на жалобы консультируемого относительно «провалов в памяти», возникших после кризисной ситуации.

Отметим, что пострадавшие не всегда обращаются за помощью психолога самостоятельно. Иногда их приводят близкие, иногда специалист самостоятельно принимает решение о необходимости оказания помощи. Это возможно отразить в графе «расстройство восприятия», помимо указаний об ориентации пострадавшего в пространстве, времени и собственной личности пострадавшего.

Кроме того, в разработанной анкете присутствуют такие графы, как «расстройство целеполагания», «расстройство мотивации» и «расстройство самоконтроля». В последней специалисту предлагается отметить, сформирована ли у пострадавшего критика к собственному состоянию. Некритичность, согласно Б. В. Зейгарник, это выраженная перестройка личностных особенностей, приводящая к отсутствию осознанной мотивации и невозможности вызвать установку на адекватное отношение к окружающей среде. [1] Этот фактор в сочетании с другими позволяет психологу сделать

предположение о возможной манифестации психиатрического заболевания после полученной психологической травмы.

В карте наблюдений также в обязательном порядке учитывается наличие травм, сотрясений и других факторов, могущих негативно сказываться на функционировании головного мозга.

На основе полученных данных специалист, заполняющий анкету первичной диагностики пострадавших, может предварительно отнести пострадавшего к одной из условных групп, описать принятые коррекционные меры и дать рекомендации относительно дальнейшего психологического сопровождения пострадавшего. Предлагается выделить три основные группы по степени тяжести проявленных симптомов: легкая, средняя и тяжелая. Важно помнить, что даже если по результатам проведенной диагностики пострадавший попал в «легкую» группу, в течение месяца после травматического события его состояние может ухудшиться, что будет подразумевать необходимость повторной диагностики и перестроение маршрута пролонгированного психологического сопровождения. В зависимости от отнесения пострадавшего к определенной группе сортировки, а также в зависимости от типа конфигурации травмы, возникает необходимость разработки межведомственных междисциплинарных индивидуальных программ психологической реабилитации.

На данный момент представленная анкета не имеет аналогов по части описания подробной конфигурации травмы, необходимого для прогнозирования индивидуального плана психологического сопровождения пострадавших при кризисной ситуации. Методика находится на стадии разработки, что предполагает необходимость апробации, дальнейшего усовершенствования и верификации.

Список используемых источников:

1. Зейгарник, Б.В. Патопсихология: учебное пособие для студ. вузов. / Б.В.Зейгарник. – М.: Академия, 2000. – С. 147–152.
2. Падун М. А., Быховец Ю. В., Казымова Н. Н., Ченцова-Даттон Ю. Е. Русскоязычная версия «международного опросника травмы»: адаптация и валидизация на неклинической выборке //Консультативная психология и психотерапия. – 2022. – Т. 30. – №. 3. – С. 42–67.
3. Посттравматическое стрессовое расстройство. Клинические рекомендации // Рубрикатор клинических рекомендаций URL: https://cr.minzdrav.gov.ru/schema/753_1 (дата обращения: 14.04.2023).

УДК 316.6

Кюфарян Ян Николаевич,
ФГБОУ ВО «Курский государственный университет» г. Курск

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ДЕТЯМ С ДЦП.

Кюфарян Я.Н. В статье проанализированы 2 научные работы. На основе анализа выделены проблемы психологической помощи детям, затронутые авторами, а также вопрос, который остался непроработанным и нерешенным. По данной проблемы представлены рекомендации автора психологического блога.

Ключевые слова: детский церебральный паралич, отрицание, рисуночная ассоциация, клинико-биографического метода, проективная методика CAT.

Kyufaryan Y.N. The article analyzes 2 scientific works. Based on the analysis of the identified problems of psychological assistance to children, raised by the authors, as well as the issue that remained unresolved and unresolved. On this issue, the recommendations of the author of the psychological blog are presented.

Keywords: cerebral palsy, denial, pictorial association, clinical and biographical method, projective SAT technique.

Дети с ДЦП относятся к категории граждан, которые находятся на особенном государственном обеспечении, включающее назначение и выплату пенсий по инвалидности, выдачу бесплатная медикаментов и т.д. Однако, помимо вышеперечисленных мер поддержки, весьма актуальным остается вопрос психологической помощи детям с ДЦП. Этой теме и посвящено данного исследование.

В рамках статьи будут описаны работы различных авторов, занимавшихся исследованием необходимости и особенностей психологической помощи детям с ДЦП. На основе анализа научных работ, будут выявлена нерешенные вопросы, по которым будут сформулированы предложения.

Анализ последних исследований и публикаций: Исследованием темы психологической помощи детям с ДЦП занимались специалисты клинической психологии Ковшова, О.С. и Киреева Т.И. Данную тему они изучали в разрезе клинико-психологического сопровождения детей дошкольного возраста с детским церебральным параличом. Для получения результатов, которые будут описаны более подробнее ниже, авторы использовали методы клинической беседы и прочие методы (метод рисуночной ассоциации).

По результатам исследования были выявлены факты замедленной психологической адаптации детей с ДЦП. Мероприятия, проведенные в рамках эмпирического исследования, позволили авторам достичь определенного успеха: «Эффективность психотерапии у детей дошкольного возраста с ДЦП оценивалась по клиническим и диагностическим критериям по GCR (коэффициенту групповой адаптации по методике С. Розенцвейга). После проведения программы у детей с ДЦП выявлено достоверное

повышение показателя групповой адаптации (GCR) с 28 до 37% (p <0,05), что свидетельствовало об эффективности и успешности проведения программы когнитивно-поведенческой и интегративной детско-родительской психотерапии.» [1, с. 216]

Основой для анализа в рамках заявленной темы, может послужить работа Пятаковой Г.В., Мамайчука И.И. и Умнова В.В., которая называется «Психологические защитные механизмы у детей с ДЦП в контексте материнского отношения к болезни ребенка». Для формирования перечня проблем, авторами были использованы методы элементы клинико-биографического метода, проективная методика CAT и т.д.

После получения результатов, авторами была сформулирована следующая проблема: «У детей с ДЦП преобладает защитный механизм «отрицание», что может играть негативную роль в процессе адаптации детей в ситуации сложного восстановительного лечения.» [2, с.64]

Выделение нерешенной проблемы: Ни в одной из двух работ, авторами не было предложено мер по преодолению защитного механизма «отрицание». Если в первой работе на данный аспект вообще не было обращено внимания, то во второй о нем было упомянуто, однако механизмов преодоления данной психологической проблемы предложено не было.

Основной материал. Степан Бальмонд, изучающий особенности защитных механизмов, отмечает, что в зависимости от возрастной группы, людям так или иначе присущи те или иные виды защитных психологических механизмов. Бороться с ними, автор предлагает следующим образом: «Изменить методы психологической защиты возможно с помощью психотерапии, задача которой, по словам эксперта, — осознать, какие защитные механизмы уже есть у человека и как они влияют на его поведение и отношения с людьми вокруг. Вместе со специалистом человек пытается

понять, какой именно конфликт его беспокоит и от чего именно защищается его психика.» [3]

Однако для детей существуют несколько иные рекомендации, которые адекватны и для детей с ДЦП: «Если ребенка будут критиковать, он может почувствовать, что он плохой, и это является той самой угрозой, от которой мы стремимся защитить нашу психику. Такие угрозы могут быть разные: угроза того, что мы недостаточно умны, образованы или хороши, угроза почувствовать вину по отношению к кому-то — от этого мы тоже очень сильно защищаемся» [3]

Выводы и предложения:

Необходимо не забывать о том, что дети с ДЦП – это такие же обычные дети, обладающие детскими потребностями и страхами, однако несколько отличающиеся физическими, а, иногда, и психологическими особенностями. Механизм отрицания срабатывает только у умственно полноценных детей, поэтому приемы по его устранению унифицированы и стандартны.

Список использованных источников:

1. Ковшова, О.С. Киреева, Т.И. Клинико-психологическое сопровождение детей дошкольного возраста с детским церебральным параличом. Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2020. № 4. С. 204-220. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/kliniko-psihologicheskoe-soprovozhdenie-detey-doshkolnogo-vozrasta-s-detskim-tserebralnym-paralichom/viewer
2. Пятакова, Г.В., Мамайчук, И.И. Умнов, В.В Психологические защитные механизмы у детей с ДЦП П в контексте материнского отношения к болезни ребенка // Ортопедия, травматология и восстановительная хирургия детского возраста. – 2017. – Т. 5. – Вып. 3. С. 58-65. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-zaschitnye-mehanizmy-u-detey-s-dtsp-v-kontekste-materinskogo-otnosheniya-k-bolezni-rebenka/viewer
3. Гришина, А. В. Психологическое сопровождение спортсменов с ПОДА по бочча в предсоревновательный период / А. В. Гришина, М. В. Косцова, А. В. Сошникова // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. – 2021. – № 1. – С. 32-45. – EDN SFBJDL.

Психология и педагогика в Крыму: пути развития. Спецвыпуск. [Электронный ресурс]. – 2023. – № 2 – 304 с.
– Режим доступа – Url: https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2023/no2-2023

УДК: 159.9

Едигарева В.Д.

Аспирант, Сочинский государственный университет

Научный руководитель – доктор. псх.наук, зав. кафедры психологии и дефектологии СГУ,

Дубовицкая Т.Д.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВРЕМЯ И ПЕРЕЖИВАНИЕ КРИЗИСА ЛИЧНОСТЬЮ

Едигарева В.Д. В статье рассматриваются вопросы переживания психологического кризиса личностью. Выявлены особенности восприятия времени личностью. Также приводятся результаты корреляционной взаимосвязи шкал восприятия времени и шкал переживания кризисных ситуаций личностью. Выявленные особенности направленности индивида в прошлое подтверждаются показателями корреляционной значимости. Сделан вывод об особенностях переживания кризиса личностью и восприятия психологического времени. Приводятся рекомендации для дальнейших исследований.

Ключевые слова: психологический кризис, психологическое время, будущее, прошлое, настоящее, личность.

Edigareva V.D. The article deals with the issues of experiencing a psychological crisis by a person. The peculiarities of the perception of time by a person are revealed. The results of the correlation relationship between the scales of perception of time and the scales of experiencing crisis situations by a person are also presented. The revealed features of the individual's orientation to the past are confirmed by indicators of correlation significance. The conclusion is made about the peculiarities of experiencing a crisis by a person and the perception of psychological time. Recommendations for further research are given.

Keywords: psychological crisis, psychological time, future, past, present, personality.

Постановка проблемы.Эмоциональное состояние людей все больше занимает область исследования. Современный мир характеризуется серьезными переломными моментами, которые могут влиять на психологическое состояние личности и может носить кризисный характер.

Анализ последних исследований и публикаций. Кризисная ситуация, по мнению Пантелеевой В.В., подразумевает под собой «обстоятельства, при которых субъект сталкивается с реальной или потенциальной невозможностью удовлетворения своих фундаментальных потребностей», при осуществлении своих мотивов, устремлений, ценностей [4].

Как отмечает Муздыбаев К., в периоды социальных катаклизмов, экономических кризисов сбивается ритм и темп жизни, расслаивается «синхронность социальных процессов», возникает дискоординация жизненных событий [3]. Такие перемены в жизни серьезно влияют на переживание человеком психологического времени, в частности, на временную перспективу и восприятие прошлого, настоящего и будущего. Изменения временных параметров могут воздействовать на активность личности. Взгляды и ценности многих людей устремлены в прошлое [3].

Цель статьи. Целью эмпирического исследования явилось выявление взаимосвязи особенностей переживания психологического времени и кризиса личностью.

Изложение основных материалов

Методики исследования:

1) Методика С.В. Духновского «Переживание психологического кризиса»; 2) Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо; 3) Методика «Шкала аттитюдов ко времени» Ж. Нюттена.

Характеристика выборки: в качестве респондентов выступило 182 человека, 90 женщин и 92 мужчины. Возраст – от 18 до 38 лет.

Результаты исследования.

Проведенный нами анализ корреляционных взаимосвязей выявил следующее.

Показатели шкал «Отношение к настоящему» и «Отношение к будущему» (методика «Аттитюды ко времени») отрицательно коррелируют со шкалой «Реакция дезорганизации» ($r = -0{,}553$, $p<0{,}01$; $r = -0{,}457$, $p<0{,}01$). Соответственно, чем выше реакция дезорганизации (выражена преимущественно соматовегетативными проявлениями) на стрессовую ситуацию, тем ниже уровень направленности на настоящее и будущее. Тем более взгляд человека устремлен в прошлое.

Данное предположение подтверждает тот факт, что практически все шкалы методики «Переживание психологического кризиса» положительно коррелируют со шкалой «Негативное прошлое» (при $p<0{,}01$) методики «Временные перспективы» Ф. Зимбардо (кроме шкалы «Психологическая устойчивость»). Представленные результаты говорят о том что, чем в большей степени человек сосредоточен на своем негативном прошлом, то есть –думает о нем негативно, тем в большей степени и происходящее с ним в настоящем он переживает негативно. Наше исследование конкретизировало, что личность обращается к негативному прошлому.

Отмечена положительная корреляция ($p<0{,}05$) показателей шкал методики «Переживание психологического кризиса» со шкалой «Фаталистическое настоящее» (кроме шкалы «Психологическая устойчивость»). Это говорит о том, что при переживании кризиса отсутствует направленность на будущее, а настоящее кажется предопредленным.

Выводы. Сочетание шкал «Фаталистическое настоящее» и «Негативное прошлое» являются признаком избегания и прокрастинации [1], что говорит о

непродуктивном проживании кризисной ситуации и застревании в отрицательном проживании ситуации, связанной с прошлым опытом.

Примечательно, что «Положительный образ себя» имеет тенденцию к снижению восприятия будущего, а со шкалой «Степень ориентации на будущее» вообще не имеет корреляций. Вероятно, причиной является положительная корреляция с фактором гедонистического настоящего, которое являет собой «оторванность от прошлого и настоящего». [2], [5]

Полученные результаты свидетельствуют о том, что в период глобальных социальных перемен большая часть людей оказывается психологически устойчивой к изменениям, однако также наблюдаются свои особенности. Направленность людей обращена к негативному опыту прошлого, о чем свидетельствуют положительные корреляции шкал «Переживания психологического кризиса» (кроме шкалы «психологическая устойчивость») со шкалой «негативное прошлое» методики «Временные перспективы».

Здесь мы наблюдаем некоторые противоречия: при относительной психологической устойчивости личность все же склонна обращаться к опыту прошлого, причем отрицательного.

Также мы видим устремленность людей в фаталистическое настоящее в период наибольших стрессов, о чем свидетельствуют положительные корреляции всех шкал «Переживания психологического кризиса» (кроме шкалы «Психологическая устойчивость»). При таком типе отношения к настоящему отсутствует устремление в будущее. Оно кажется неясным.

Переживание психологического кризиса – это актуальная ситуация в нашей жизни. По ряду объективных причин в настоящее время человек постоянно сталкивается с фрустрирующими обстоятельствами, не имея возможности реализовать свои потребности, которые раньше мог. В связи с чем, будущее кажется размытым и неясным. При этом большая часть

респондентов имеет «психологическую устойчивость», что говорит о переживании кризиса конструктивным путем.

Однако при этом человек использует обращение к «негативному прошлому» и «фаталистическому настоящему». Помимо этого, мужская часть населения, вероятно, столкнулась с большим стрессом.

Список использованной литературы:

1. Барабанщикова В.В., Останина М.В., Климова О.А. Феномен прокрастинации в деятельности спортсменов индивидуальных и командных видов спорта. // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 3(19). – С. 91-104.
2. Кузнецова О.В., Петрушова И.В. Взаимосвязь механизмов психологической защиты и временной перспективы в период средней взрослости [Электронный ресурс] // Психолого-педагогические исследования. 2018. Том 10. № 1. С. 20–31.
3. Муздыбаев К. Переживание времени в момент кризисов // Психологический журнал, 2000 Т. 21. № 04
4. Пантелеева, В.В. Психология кризисных состояний личности : учеб. пособие / В.В. Пантелеева, О.И. Арбузенко. – Тольятти : Изд-во ТГУ, 2011. – 194 с. : обл.
5. Чеврениди А. А. Особенности временной перспективы у руководителей разного должностного уровня [Электронный ресурс] // Организационная психология, 2017. Т. 7. № 1. С. 83-96. URL: http://orgpsyjournal.hse.ru (дата обращения: 10.03.23).

Психология и педагогика в Крыму: пути развития. Спецвыпуск. [Электронный ресурс]. – 2023. – № 2 – 304 с.
– Режим доступа – Url: https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2023/no2-2023

УДК 159.9:343.819.2

Рожкова Вера Алексеевна
адъюнкт факультета подготовки научно-педагогических кадров
Академия ФСИН России, Рязань, Россия

О ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЯХ ОСУЖДЕННЫХ ЖЕНЩИН, ИМЕЮЩИХ МАЛОЛЕТНИХ ДЕТЕЙ

Рожкова В.А. В статье проводится научный анализ проведенных исследований по вопросу изучения психических состояний осужденных женщин, имеющих малолетних детей. В процессе отбывания наказания женщины переживают различные, в основном негативные, эмоциональные состояния, такие как: неуверенность, скука нерешительность, уныние, безнадежность, тревожность, беспокойство, безразличие. Учеными отмечается, что недостаточно изучены психические состояния осужденных женщин, имеющих малолетних детей до трех лет.

Ключевые слова: осужденные женщины, психические состояния, осужденные матери, исправительные учреждения.

Rozhkova V.A.The article provides a scientific analysis of the research conducted on the study of the mental states of convicted women with young children. In the process of serving a sentence, women experience various, mostly negative, emotional states, such as: uncertainty, boredom, indecision, despondency, hopelessness, anxiety, anxiety, indifference. Scientists note that the mental states of convicted women with young children under three years old have not been sufficiently studied.

Key words: convicted women, mental states, convicted mothers, penitentiary institutions.

Проблемы семьи, материнства и детства всегда возвышаются перед нашим государством. На сегодняшний день в первую очередь должны и решаются вопросы, касающиеся охраны здоровья женщин и детей. Среди осужденных женского пола отдельно следует выделить такую категорию, как женщины, имеющие малолетних детей в доме ребенка при исправительном учреждении. Эта категория осужденных отличается от других наличием специфических психологических характеристик, потребностей и проблем [3, с. 245]. Совместное пребывание матери с ребенком оказывает положительное влияние на малыша, но процесс отбывания наказания, ближайшее окружение, условия изоляции могут оказывать негативное влияние на осужденную женщину. Пенитенциарная среда может вызывать такие эмоциональные состояния у женщин-матерей, как стресс, депрессия, тоска, тревога и т.п., что отрицательно может сказываться и на состоянии ребенка. Учитывая особую социальную значимость статуса женщины-матери, положение детей, мать которых находится в изоляции, изучению данной категории осужденных женщин должно уделяться особое внимание.

В последнее время изучению осужденных женского пола, отбывающих наказание в местах лишения свободы посвящено немало исследований. Уголовно-правовые, криминологические и правовые проблемы реабилитации и ресоциализации осужденных женщин, а также аспекты условий и порядка отбывания наказания в виде лишения свободы рассматривались в работах: С.А. Абасовой, Э.Ю. Бадальянц, Т.Н. Волковой, И.В. Жижиной, Н.А. Ивановой, Л.А. Меликишвили, М.В. Минстер, Е.В. Середа, Е.В. Струговой, В.А. Сушко, И.А. Янчук. Медицинские аспекты отбывания наказания осужденными женского пола рассмотрены в работах: А.В. Датий, Н.А. Качновой, А.Ю. Лаговского, К.Н. Шаклеина. Индивидуально-психологические особенности различных категорий осужденных женского пола, в том числе с зависимостью от психоактивных веществ, изучались

К.Р. Варелджян, А.В. Ильиным, Н.В. Кастериной, М.К. Кирилловой, О.С. Кирсановой, Н.О. Макух, Ф.С. Мусиным, М.В. Овсянниковой, О.И. Сочивко, Ю.М. Филипповой, Е.А. Щелкушкиной, Л.М. Щербаковой.

Среди вышеназванных исследований недостаточно раскрывается проблема изучения психических состояний осужденных женского пола, отбывающих наказание в местах лишения свободы и имеющих малолетних детей до трех лет.

Целью статьи является научный анализ имеющихся публикаций, касающихся изучения психических состояний осужденных женского пола, имеющих малолетних детей до трех лет.

Число осужденных женщин, имеющих малолетних детей до трех лет относительно невелико. Эти матери и их дети требуют к себе особого внимания, прежде всего с точки зрения решения тех проблем, с которыми сталкиваются в условиях исправительного учреждения. Многочисленные психолого-педагогические исследования, посвященные проблемам развития ребенка, важную роль играет его мать, особенно в первые три года жизни. Именно в это время закладываются и формируются основные психологические, личностные особенности ребенка, происходит его физическое развитие. Мать является тем «психологическим центром», который определяет становление его личности. В этом отношении следует отметить результаты исследования женской преступности, проведенного Ю.М. Антоняном. Ученый отмечает, что «ослабление эмоциональных контактов между родителями и детьми, в чем ведущую роль играет мать, порождает повышенную тревожность людей, их неуверенность в своем социальном положении, самом себе». Автор подчеркивает, что «обеспечение надлежащего детства – самый гуманный и не самый дорогой путь, т.к. правильно воспитанный, не отвергнутый, а желанный человек может дать обществу многое» [1, с. 215-216].

Таким образом, отмеченные закономерности полноценного развития ребенка и особой роли матери свидетельствуют о целесообразности изучения психических состояний осужденных женщин, которые непосредственным образом влияют на состояние и развитие ребенка.

Какие же психические состояния переживает женщина в период отбывания наказания? Нахождение в исправительном учреждении оказывает особое негативное влияние на состояние женщины. Психические состояния осужденных женщин, содержащихся в местах лишения свободы, изучены Я.Р. Сапруновой, которая установила, что для осужденных женщин характерны повышенная тревожность, эмоциональность и впечатлительность, которые влияют на формирование у них криминальной мотивации. Ей также были выделены специфические состояния осужденных женщин, «которые выражаются в повышенном перенапряжении, перевозбуждении, чрезмерных тормозных реакциях» [6, с. 533-541]. Н.О. Макух, И.С. Ганишина, Д.В. Сочивко отмечают, что «независимо от вида совершенных преступлений всем осужденным женщинам, присущи высокие и средние показатели тревожности и напряженности, связанные с темой семьи» [5, с. 198-213]. В течение всего периода отбывания наказания женщины могут переживать такие состояния как незащищенность, тоску, скуку, нерешительность, уныние, неуверенность, безнадежность, безразличие [7, с. 155-157].

Е.В. Царевой была изучена специфика эмоциональных переживаний осужденных женщин, отбывающих наказание в местах лишения свободы с помощью методики «Самооценка эмоциональных состояний» (А. Уэссман и Д. Рикс). Ей было установлено, что в зависимости от количества судимостей, женщины могут переживать разные психические состояния на тех или иных этапах отбывания наказания. В период адаптации, у осужденных впервые отмечается чувство вины, стыда, страх и горе, а у тех, кто неоднократно

судимы, отмечается «больше собранности, внимательности (эмоция интерес)» [8, с. 54-55]. Уровень тревожности, неуверенности и озабоченности ситуацией выше у впервые осужденных. Они ощущают подавленность, чувствуют себя несчастными. Неоднократно-судимые женщины ощущают небольшую тревогу. В середине срока различий по психическим состояниям у женщин не наблюдается [8, с. 55].

Исследование особенностей эмоционального состояния осужденных женщин, проведенное Э.В. Зауторовой и Ф.И. Кевля с использованием той же методики самооценки эмоциональных состояний, позволило выявить различия в переживании эмоциональных состояний в зависимости от времени нахождения в изоляции. У тех женщин, которые находились в исправительном учреждении не более двух лет эмоциональный фон настроения выше, чем у осужденных женщин, находящихся в изоляции более пяти лет. Женщины, которые провели в исправительном учреждении от пяти лет и более чувствуют апатию, усталость, утомление, переживают угнетенное настроение, депрессию и уныние [2, с.10]. Вместе с тем у всех осужденных женщин отмечается эмоциональная напряженность, пониженная устойчивость психических и психомоторных процессов. «Это состояние сопровождается негативными вегетативными реакциями и внешним проявлением эмоций» [4, с. 190].

Проведенный анализ научных исследований позволяет сделать вывод, что в процессе отбывания наказания, осужденные женщины, испытывают в основном негативные эмоции. Учеными изучены различные категории осужденных женщин, и их психические состояния на различных этапах отбывания наказания, но не делается акцент на изучении психических состояний осужденных женщин, имеющих малолетних детей до трех лет.

Список использованной литературы:

1. Антонян Ю.М. Преступность среди женщин / Ю.М. Антонян. – М. : Рос. право, 1992. – 256 с.

2. Ганишина И.С. Личностные особенности ВИЧ-инфицированных наркозависимых осужденных: анализ эмпирического исследования / И.С. Ганишина // Глобальный научный потенциал. 2016. № 10 (67) С. 10

3. Ганишина И.С. Психологическая и воспитательная работа в местах лишения свободы с наркозависимыми осужденными/ И.С.Ганишина// Антропоцентрические науки: инновационный взгляд на образование и развитие личности: Материалы Международной научно – практической конференции, Воронеж, 21-22 марта 2018 года. – Воронеж: Издательско – полиграфический центр «Научная книга», 2018. – с.243- 246.

4. Зауторова Э. В., Кевля Ф. И. Особенности эмоционального состояния осужденных женского пола, находящихся в местах лишения свободы // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2021. – Т. 26. – № 2 (85). – С. 186-193.

5. Макух Н.О., Ганишина И.С., Сочивко Д.В. Оптимизация системы семейных отношений у осужденных женщин в местах лишения свободы с помощью методов психологической коррекции // Психология и право. – 2020. – Том 10. – № 4. – С. 198-213.

6. Сапрунова Я.Р. Психологические особенности женщин, отбывающих наказание в виде лишения свободы // Бюллетень науки и практики научный журнал. – 2017. – № 11. – С. 533-541.

7. Тарасова, С.А., Якупов, Р.М. Особенности эмоциональных состояний осужденных женщин // В сборнике: Юридическая наука и практика. Альманах научных трудов Самарского юридического института ФСИН России. – 2017. – С. 155-157.

8. Царева, Е.В. Специфика эмоциональных переживаний у осужденных женщин, отбывающих наказание в местах лишения свободы // Вестник Московского университета МВД России. – 2009. – № 6. – С. 53-56.

Психология и педагогика в Крыму: пути развития. Спецвыпуск. [Электронный ресурс]. – 2023. – № 2 – 304 с.
– Режим доступа – Url: https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2023/no2-2023

УДК: 159.9

Радченко Виктория Владимировна,
психолог Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации

АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ РЕБЕНКУ В ПЕРЕЖИВАНИИ УТРАТЫ СИБЛИНГА В РЕЗУЛЬТАТЕ ВООРУЖЕННОГО НАПАДЕНИЯ НА ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ОРГАНИЗАЦИЮ

Радченко В.В. Данная статья анализирует результаты работы с ребенком пострадавшим в результате вооруженного нападения на образовательную организацию с использованием метода кейс-стади. Рассмотрены: влияние травматического события на детскую психику и этапы работы с ребенком, потерявшим близкого человека в результате вооруженного нападения. Даны практические рекомендации школьным психологам по оказанию экстренной и кризисной психологической помощи при переживании травматического события такого типа.

Ключевые слова: вооруженное нападение, образовательная организация, детская травма, утрата, горевание, метод кейс-стади, рекомендации, психологическая помощь

Radchenko V.V. This article analyzes the results of work with a child injured as a result of an armed attack on an educational organization using the case study method. The influence of a traumatic event on the child's mental health and the stages of working with a child who has lost a loved one as a result of an armed attack are considered. Practical recommendations are given to school psychologists on

providing emergency and crisis psychological support when experiencing a traumatic event of this type.

Keywords: armed attack, educational organization, childhood trauma, loss, grief, case study method, recommendations, psychological help

Вооруженное нападение на образовательную организацию — это трагическое событие, которое может оказать серьезное воздействие на психологическое состояние пострадавших и их родственников, а также всех участников образовательного процесса. Работа с психологическими последствиями вооруженного нападения включает в себя оказание экстренной и кризисной психологической помощи пострадавшим, в том числе работу с травмой, утратой и профилактику посттравматического стрессового расстройства [2].

Травматические события — экстремальные кризисные ситуации, обладающие мощным негативным последствием, ситуации угрозы жизни для самого себя или значимых близких. Такие события нарушают чувство безопасности человека, вызывая переживания травматического стресса, психологические последствия которого разнообразны [5].

Для детей травматическими событиями могут быть ситуации техногенных, природных катастроф и военных действий, терактов, вооруженных нападений, преступлений, физического, сексуального и эмоционального насилия в отношении детей, а также тяжелой болезни самого ребенка, заболевания близкого человека или его смерть т. д. [1].

Помимо естественных реакций на травматическое событие, таких как тревога, страх, вина, потеря безопасности, эмоциональная нестабильность, горе, тоска, более значимой мишенью для работы психолога является профилактика посттравматического стрессового расстройства. От организации первой психологической помощи зависит, как скоро

пострадавший сможет адаптироваться к нормальной жизни, переработать травматический опыт [3]. Поэтому важно сосредоточиться на первичной кризисной интервенции. Особенно важно обратить внимание на то, что неотреагированные травматические переживания имеют свойство влиять на дальнейшее развитие личности [4]. При этом у школьного педагогов-психологов имеется дефицит практических знаний и инструментов для работы с детьми по оказанию экстремальной и кризисной психологической помощи, так как требования профессионального стандарта не содержат этих навыков.

Целью данной статьи является представление анализа результатов работы с ребенком на основе метода кейс-стади.

Кейс-стади как метод исследования выбран, так как он позволяет рассмотреть индивидуальный случай, проанализировать динамику травматического переживания, обобщить и передать опыт работы психолога другим специалистам. В результате были выделены этапы психологической работы для подобных случаев.

Кейс-стади сфокусирован на работе психолога с пострадавшим вследствие вооруженного нападения на школу, а именно ребенком потерявшим сиблинга и основан на протоколе данной работы. Текст протокола представлен курсивом, а анализ и комментарии к проводимой работе стандартным шрифтом.

К психологам обратилась женщина с жалобами на поведение ребенка. После ситуации вооруженного нападения ребенок резко вскрикивает, проявляет симптомы аутоагрессии, бьется головой о предметы. В момент происшествия ребенок в образовательной организации не находился. Во время вооруженного нападения погиб сиблинг. На момент обращение ребенку 9 лет, погибшему сиблингу 7 лет. Из разговора выяснилось, что обратившаяся является мальчику близкой родственницей. Далее пошагово представлены этапы работы с данным ребенком.

Первая встреча-консультация. Первичный контакт. Мальчик идёт на контакт с психологом. При этом не многословен, в вербальном контакте пассивен, физически активен. Передвигается по всему кабинету, прячется под парты. На вопрос: “Как ты думаешь: почему ты сегодня сюда пришел?” не отвечает. На последующие вопросы всегда отвечает шепотом.

1. **Создание доверительной атмосферы для отреагирования горя.** *Инициатива общения исходила от психолога. Психолог предложил мальчику оценить его состояние посредством шкалы с эмоциональными лицами: от самого грустного до самого радостного. Психолог поинтересовался, как мальчик чувствует себя в данный момент. Мальчик отметил середину на этой шкале - спокойное состояние. Далее психолог указал на грустное лицо и спросил: “Когда так бывает, что ты чувствуешь себя вот так?”. Мальчик ответил: “Когда я вспоминаю, что К. (сиблинг) умер”. При упоминании о смерти сиблинга мальчик заплакал. Пытался прятать слезы, наблюдались телесные зажимы.*

Комментарии. Отреагирование таких сложных эмоциональных состояний как переживание утраты возможно только при создании доверительного контакта. Интерес к эмоциональной сфере ребенка, к тому, как он чувствует себя способствует установлению подобного контакта.

2. **Нормализация состояния и эмоциональная поддержка.** *Психолог спросил разрешения у мальчика подержать его за руку, за плечо. Мальчик дал согласие невербально - кивнул. Психолог не торопил момент отреагирования чувств. Нормализовал состояния мальчика: “Мне понятно почему ты сейчас грустишь. Ты скучаешь по К. (сиблинг)”. “Да сильно скучаю по нему”. “Это нормально, что ты скучаешь, что тебе грустно от того, что произошло”.*

Комментарии. У детей младшего школьного возраста не развита способность понимать и называть свои чувства. Специалистам, работающим с

детьми такого возраста важно способствовать открытому выражению чувств. Интенсивные чувства со слезами могут быть запретными, особенно для мальчиков, поэтому важно использовать техники нормализации (признание состояния ребенка, как естественного на происходящие события) и валидизации (признание и принятие мыслей, эмоций, чувств и поступков как понятных в данной ситуации).

3. Поиск ресурсов. *Психолог указал на радостное лицо: "Бывает ли такое, что ты чувствуешь себя вот так?". Мальчик сказал, что так он себя чувствует с родственницей, которая привела его к психологу, и с ее ребенком - двоюродным сиблингом, потому что с ними он "забывает о К.", ему хорошо. "А что вы делаете вместе? Как проводите время?" "Играем [с двоюродным сиблингом]".*

Комментарии После способствования отреагированию эмоций, связанных с потерей, необходимо обратиться к внутреннему ресурсу ребенка. Это можно делать, задавая вопросы о том, что нравится ребенку, чем он любит заниматься, что его радует.

4. Наполнение положительными эмоциями, удовлетворение потребности во внимании. *Психолог предложил изучить пространство, в котором они с мальчиком находились - школьный класс. Вместе обнаружили игры, в которые также совместно поиграли.*

Комментарии. Завершить работу необходимо деятельностью, которая поможет удовлетворить эмоциональные потребности ребенка: уделить внимание, похвалить, создать атмосферу принятия.

Длительность работы в первый день составляла 30–40 минут.

Вторая повторная встреча-консультация состоялась со слов тети по желанию мальчика прийти к тому же психологу: "Я хочу снова туда пойти".

1. Установление доверительного контакта. *Мальчик находился в приподнятом настроении. При этом вербально не был активен. Отмечаются*

сложности в выражении своих желаний и состояний. При ответах на вопросы психолога идет на контакт и эмоционально раскрывается. Мальчику сложно соблюдать общепринятые правила. В процессе работы выбегает из кабинета, прячется под парты, отмечаются сложности длительно заниматься одним видом деятельности. Физически активен. При своем желании повторного контакта с психологом, во время самой встречи избегает зрительного контакта, не разговаривает. В целом поведение можно описать как провокативное, непоследовательное. Возникает ощущение, что мальчик стремиться в своем поведение делать все наоборот, не то, что от него ожидают.

Комментарии. Установление контакта задача, которую необходимо выполнять во время каждой встрече заново. Контакт с ребенком устанавливается за счет безусловного принятия всех особенностей его поведения и разрешения проявлять себя так, как ребенок хочет.

2. Создание пространства для отреагирования гнева и злости. *На парте, за которую мальчик сел с психологом, стояли карандаши и лежала бумага. Без просьб к нему мальчик сам начал первый рисовать на свободную тему. На первом рисунке мальчик изображает желтый смайл с черными глазами и улыбкой, обведенными красным цветом (рис. 1).*

Рисунок 1.

Закончив рисовать, мальчик резко начинает комкать рисунок. Психолог предлагает вместе порвать данный рисунок. Мальчик с воодушевлением соглашается. После того как мальчик разрывает первый рисунок, он сразу же садится за парту и снова начинает рисовать следующее изображение в интересной манере. Складывает лист бумаги "гармошкой" и рисует на нем одно изображение, раскладывает "гармошку" и внутри рисует дополнение, скрытую часть рисунка, которая будет видна, только при раскрытии всего листа (рис. 2).

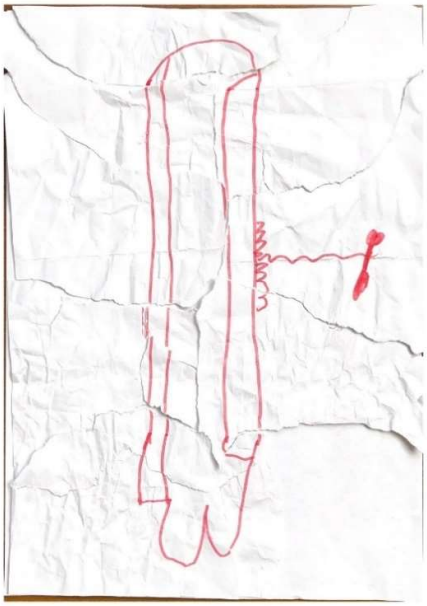


Рисунок 2.

На предложение психолога разорвать и этот рисунок мальчик отвечает согласием. Совместно с психологом разрывают рисунок. Психолог интересуется у мальчика хочет ли он еще рисовать, мальчик кивает и рисует похожий на первый рисунок в той же технике - "гармошкой" и подписывает рисунок именем "Антон" (рис. 3).

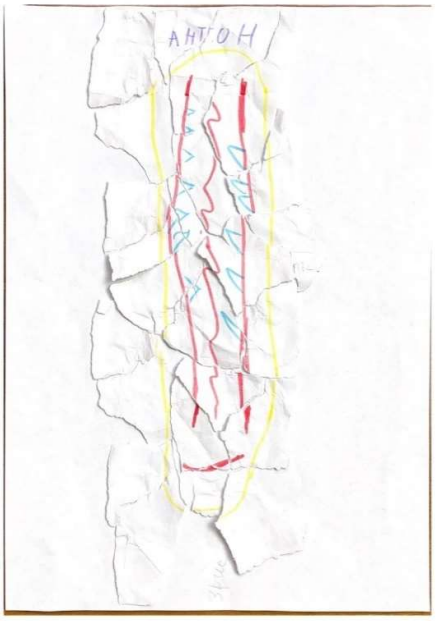


Рисунок 3.

Психолог интересуется у мальчика: "А кто это, очень интересно?". Мальчик телесно начинает зажиматься и уклоняться от ответа: "Да никто", "Не скажу". Вновь совместно с психологом мальчик разрывает и этот рисунок. Далее была серия рисунков без подобных образов, которые психолог с мальчиком также разрывали. Это продолжалось до тех пор, пока мальчик сам не отказался рисовать и рвать рисунки.

В конце встречи психолог просит у мальчика нарисовать рисунок, который останется у психолога на память о нем. Мальчик рисует образ, который повторяется из рисунка в рисунок: желтый смайл с красно-черными глазами и улыбкой, подписывая его именем "Антон" (рис. 4). Не отвечая на вопросы о том, кто это такой.

Рисунок 4.

Комментарии. Гнев и злость - эмоции, которые характерны для переживания утраты и горевания. Выразить эти эмоции здоровым способом у детей не всегда имеются ресурсы. Часто данные эмоции остаются невыраженными. Или как в случае с мальчиком выражаются через агрессию, направленную на самого себя. Поэтому так важно найти приемлемый и безопасный способ отреагирования гнева и злости.

3. Стабилизация психоэмоционального состояния. *После проведенной работы с рисунками мальчик подошел к играм, в которые он с психологом играл на предыдущей встрече. К психологу мальчик не обращался, самостоятельно достал игры и начал с ними взаимодействие. На вопрос психолога: "Ты хочешь, чтобы мы поиграли?" утвердительно кивает. Психолог играет с мальчиком в настольные игры, в прятки.*

Комментарии. Завершать психологическую работу важно на переживании позитивных эмоций. Такой фон настроения создает дополнительный ресурс, который помогает справиться с тягостными переживаниями. В случае с дошкольниками и младшими школьниками — это может быть их основной вид деятельности - игра.

Постконтакт. После завершения работы с мальчиком психолог обращается к родственнице, чтобы прояснить значение имени "Антон" для мальчика. Тетя затрудняется ответить, среди родных, знакомых и друзей ни у кого нет такого имени. Психолог прощается с семьей. Через некоторое время от родственницы приходит сообщение: "Скажите психологу, что "Антон" — это маньяк". Имя человека, совершившего вооруженное нападение - Артем.

Комментарии. Таким образом мальчик прорабатывал свою травму посредством рисунков, называя стрелка по имени и изображая его. Это стало возможным в том числе из-за того, что для этой работы психологом были созданы условия, а именно безусловное принятие мальчика, разрешение на переживание всего эмоционального спектра, удовлетворение фрустрированных потребностей во внимании.

Работа с запросом от одного из родителей. Третья встреча-консультация с одним из родителем мальчика. Родитель мальчика пришел за консультацией к психологу, который работал с мальчиком, задать свои вопросы. Родитель признается, что ему сложно взаимодействовать с мальчиком. Родитель поделился, что мальчик сейчас часто вспоминает сиблинга и, называя его имя, просит в чем-то помочь: "К. нам поможет". У родителя возник вопрос, как реагировать на подобные проявления. Психолог дал обратную связь родителю, что это нормальная реакция на потерю вспоминать и говорить об умершем. Родителю было рекомендовано вместе с мальчиком вспоминать сиблинга по мере желания самого мальчика, а также рекомендовано удовлетворять потребность мальчика в принятии и внимании со стороны значимых близких.

В результате работы с мальчиком стабилизировалось его состояние и были отреагированы эмоции, связанные с потерей сиблинга. Большую роль оказывает тот факт, что один из родителей по своему желанию присоединился

к работе по оказанию помощи ребенку. При работе со схожими случаями важно помнить, что семья может выступать в качестве важного источника поддержки для ребенка, поэтому необходимо включать семью или некоторых ее членов в качестве ресурса для преодоления травматического воздействия ситуации на психику ребенка.

Список использованной литературы:

1. Кадыров Р. В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD): состояние проблемы, психологическая помощь: учебное пособие / Р. В. Кадыров. — СПб.: Речь, 2012. — 448 с.
2. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. - М., 2009.
3. Пергаменщик Л.А. Кризисная психология. Курс лекций
4. Решетников М. М. Психическая травма.
5. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. — СПб: Питер, 2001. — 272 с: ил. —(Серия «Практикум по психологии»).

Психология и педагогика в Крыму: пути развития. Спецвыпуск. [Электронный ресурс]. – 2023. – № 2 – 304 с.
– Режим доступа – Url: https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2023/no2-2023

УДК 159.99

Климина Ю.Е.,
магистр психологии (КФУ им. В.И.Вернадского),
член ОППЛ (Объединённая профессиональная
психотерапевтическая лига),
член СОТА (Санкт-Петербургская
организация транзактного анализа)

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ДЕТЯМ, СТОЛКНУВШИМСЯ С ТРАВМОЙ И УТРАТОЙ

Климина Ю.Е Рассматриваются основные современные методы оказания психологической помощи детям, столкнувшимся с горем и утратой. Возрастные особенности проживания горя у детей, а также рассмотрены общие принципы помощи ребенку в проживании горя

Ключевые слова: детские психологические травмы, фазы детского горя,психотерапия детей

Klimina Yu.E. The main modern methods of providing psychological assistance to children faced with grief and loss are considered. Age-related features of grief living in children, as well as general principles of helping a child in grief living

Key words : children's psychological trauma, phases of childhood grief,psychotherapy of children.

Постановка проблемы: Тема детской травматизации психики выходит из области социокультурного забвения. Однако, в русскоязычной

психологической литературе практически отсутствуют тексты, отражающие исследования детской травмы и помогающие ребенку в ситуации горя и утраты. Очень мало рекомендаций по оказанию помощи скорбящему ребенку, нет объяснений специалистов родителям и учителям об особенностях представлений ребенка о смерти и о том, как представления о смерти влияют на особенности переживания ребенком потери значимого близкого человека.

Анализ последних исследований и публикаций: Одним из первых российских исследователей, обративших внимание на особенности детского представления о смерти, как о травме был Д.Н. Исаев [2, с. 110]. В работе "Медицинская психология детства" выделена отдельная глава, в которой анализируется восприятие смерти детьми и их переживания в зависимости от онтогенетических особенностей возраста. Кроме того, следует отметить, что литература по подростковой танатологоии, существующая в нашей стране, в большей степени ориентирована на представления о подростковой смерти и психопрофилактику суицидального поведения у детей-подростков. Среди работ по подростковой травматизации психики и обучению родителей пониманию травмы, как таковой, в восприятии детьми, можно отметить публикации А.А. Бакановой [1, с. 21]. В ходе написания данной статьи, так же были проанализированы исследования от 2014 года , проводимые И.С. Якиманской и И.Р.Сафиной в которых целью выступало изучение того, какие социальные представления о детской травме имеют специалисты в области образования и здравоохранения, степень, в которой детская травма переживается и соотносится с личным и профессиональным опытом, так же, как она связана с профессиональной сферой и, соответственно, тип социальных представлений о детской травме [4; 5] . Были изучены три группы специалистов вспомогательных профессий - медицинских работников, психологов и педагогов и выявлены их социальные представления о детском травмирующем опыте. В ходе анализа реакции всех трех групп на

травматический детский опыт, в результате были определены группы, в которых травматический опыт не пережит полностью, и группы, в которых он частично пережит. Не было обнаружено ни одной группы с полностью пережитым травматическим опытом. Что говорит о том, что у детей, столкнувшимся с горем и утратой, велика вероятность нарушений в переживании фаз горевания и столкновения с вредоносными последствиями для психики.

Также, в западноевропейской и американской литературе существует ряд руководств, которые проливают свет на вопросы, связанные с переживанием и пониманием смерти ребенка. Классическим произведением в области детской танатологии, безусловно, является книга Э. Кюблер-Росс "О детях и смерти". Автор, посвятившая большую часть своей жизни работе с неизлечимыми и умирающими пациентами, фокусируется на отношении ребенка к смерти, когда это событие становится реальностью его собственной жизни.

Цель статьи: Психическое здоровье детей и подростков относится к той категории задач, которая актуальна и социально значима для современной России. Здоровье человека закладывается в период внутриутробного развития, в раннем детстве, и определяется, как особенностями самого организма, так и воздействием окружающей среды.

К сожалению, в процессе взросления маленького человека могут происходить различные события, в том числе травмирующие. Считается, жизненно важным обеспечить надлежащую психологическую поддержку и помощь от лица родственников и специалистов во время этого события и после него. Целью данной статьи является поиск средств, методов и решений, которые могут быть актуальны и эффективны в оказании психологической помощи детям, которые проживают горе.

Изложение основного материала: Понятие такого явления, как детская травматизация- довольно сложное и многогранное. В каждом из подходов психологии есть свои нюансы в описании детской травматизации. Таким образом, классический психоанализ и концепции его современного развития представляют психическую травму как эмоциональный, болезненный опыт, пережитый человеком в детстве, часто связанный с отношениями со значимыми взрослыми и разочарованием в жизненно важных потребностях.

Представители естественнонаучного подхода рассматривают психологическую травму как реакцию организма на опасные для жизни события, которые превышают возможности индивида и на которые он не в состоянии контролировать и эффективно реагировать.

И, тем не менее, есть единое сходство в описании понятия травмы — это, однозначно, психотравмирующее событие, которое оставило весомый и ощутимый отпечаток в детском возрасте. В таком случае, очень большую роль играют методы работы и помощи при возникновении травмы.

У детей есть определенная специфика в процессе переживания горя, которое происходит на разных этапах этого процесса.

Стадия шока у детей обычно характеризуется тихим уходом в себя или взрывом слез. Очень маленькие дети могут испытывать болезненное чувство дискомфорта, но не шок. Они не понимают, что происходит, но хорошо чувствуют атмосферу в доме. Развлечения (взять в руки, купить игрушку или конфету, включить телевизор) - не лучшая политика в такой ситуации. Это действует временно и не помогает справиться с горем, а лишь на время отвлекает внимание. На этом этапе ребенку нужны любовь и внимание, возможность расслабиться, отдохнуть. На стадии отрицания смерти дети знают, что случилось горе, например смерть близкого, они видели его мертвым, но все их мысли настолько сосредоточены на нем. Стремление найти

- очень логичная черта переживания горя за ребенка. Он потерял кого-то, и теперь ему хочется его искать. Неспособность найти порождает страх.

Отчаяние приходит, когда ребенок понимает, что вернуть события вспять или человека невозможно. Он снова начинает плакать, кричать и отвергать любовь других. Только любовь и терпение помогут преодолеть это состояние. На этом этапе ребенок может выражать гнев, злиться на человека, который его «бросил». Маленькие дети ломают игрушки, закатывают истерики; подростки перестают общаться со своими родителями, «ни за что» обижают младших членов семьи, грубят учителям. Беспокойство и чувство вины, которые также характерны для этой стадии, могут привести к депрессии. Кроме того, ребенка могут беспокоить различные практические вопросы, которые связаны с тем, как изменится жизнь после травмирующего события. Особенность детей, переживающих горе, также заключается в том, что время их острой реакции обычно короче, чем у взрослых (слезы часто сменяются смехом), но, когда они сталкиваются с новыми ситуациями, горе возвращается к жизни. При нарушении, по какой-то причине, прохождения этих фаз может сформироваться, так называемое, неуспешное горе, которое характеризуется «застреванием» в какой-либо фазе.

В каких случаях можно сделать вывод, что в проживании горя есть нарушения и следует насторожиться: навязчивая занятость фантазиями о жизни до травмы; ярко болезненные ощущения через полгода при воспоминании о событии; девиации; затянувшийся регресс; личностные изменения; явное отрицание через месяцы факта смерти близкого, например; множественные жалобы на физические недуги; упорное непослушание или агрессия больше полугода; полное отсутствие эмоций; навязчивая тревога и фобии.

Помощь близкого в проживании горя ребенком должна опираться на следующие принципы: быть вместе с ребенком, поддерживать эмоциональный

и физический контакт с ним, внимательно относиться к его состоянию и желаниям,честно отвечать на вопросы, проявлять терпение к негативным сторонам поведения, быть открытым чувствам ребенка и делиться с ним своими в приемлемой форме, соблюдая меру.

Задача психолога - помочь ребенку принять жизнь. Основные «терапевтические цели» при работе с ребенком, переживающим горе. Необходимо помочь ребенку: понимать факт смерти (принимать реальность потери); заново пережить отношения с умершим; чувствовать эмоциональную боль (вспоминать/оживлять); принять мир после травмы; признать и оплакивать вторичные потери; организовать мир, в котором они не существуют; построение планов на будущее (поиск средств и возможностей) ; адаптация к новому миру и жизни в нем, не забывая о прошлом. [3, С. 111] Довольно эффективными в работе с детсвким горем принято считать такие методы: сказкотерапия, символдрама, арт-терапия, мак-карты, терапевтическая беседа и др.

Выводы: на данный момент не существует единой точки зрения на то, как работать с детским горем и утратой. Важно чтоб подход был индивидуальным и всеобъемлющим. Необходимо создать безопасное пространство, где ребенок поверит, что приложенные усилия ему помогут. Прогноз зависит от тяжести травмы и степени развития личности на момент травмы. Кроме того, следует отметить, что работа с процессом горя и утраты может вызвать естественные трудности и нарушить эмоциональное состояние специалиста. Таким образом, ситуация иногда требует определенных навыков для решения подобных проблем, а также восстановления своих ресурсов, профессиональную помощь от других специалистов и поддержку. И безусловно, принимая решение о начале работы с горем и утратой клиента, важно реалистично оценивать свою эмоциональную устойчивость и возможность сотрудничать.

Список используемых источников:

1. Баканова А.А. Тема смерти в психологическом опыте современной семьи: к постановке проблемы / Психологическое благополучие современной семьи // Материалы межрегиональной научно-практической конференции с международным участием; Ярославль, 2016. – Ярославль, 2016. – С. 21–24.
2. Исаев Д.Н., Новикова Т.О. Нужна ли подросткам помощь в восприятии смерти? // Вопросы психологии. – 2003. – No 3. – С. 110–117.
3. Маликова Т.В., Новикова Т.О., Пирогов Д.Г. Переживание утраты детьми дошкольного возраста // Педиатр. – 2018. – Т. 9. – No 6. – С. 111–117.
4. Якиманская И.С Социальные представления о детских травмах у специалистов помогающих профессий образования и здравоохранения // Перспективы науки. 2014. No 4. С. 61–63.
5. Свистунова, Н. Е. Опыт проведения методики ассоциативных карт "COPE" по работе с психологической травмой у старшеклассников / Н. Е. Свистунова // Психологическое обеспечение деятельности силовых структур: Межведомственная научно-практическая конференция. Сборник научных статей, Севастополь, 22 ноября 2017 года / Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) ФГАОУ ВО «Крымского федерального университета имени В. И.Вернадского»; Под редакцией А.В. Гришиной, З.З. Екимовой. – Севастополь: РИБЕСТ, 2017. – С. 54-56. – EDN YOYEVO.

Психология и педагогика в Крыму: пути развития. Спецвыпуск. [Электронный ресурс]. – 2023. – № 2 – 304 с.
– Режим доступа – Url: https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2023/no2-2023

УДК 159.9

Булгакова Татьяна Анатольевна, магистрант
ФГБОУ ВО «Курский государственный университет»
г. Курск

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛИЗАЦИИ ПОДРОСТКОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Булгакова Т.А. Рассматриваются специфические проблемы социализации подростков, возникающие в начале 21 века, оцениваются перспективы их профилактики. Представлены результаты эмпирического исследования влияния интернет-зависимости на общение подростков со сверстниками. Показано, что степень развития эмпатии и принятия других слабее выражена у тех школьников, для которых Интернет-ресурсы имеют более высокую значимость.

Ключевые слова: социализация, подросток, общение, интернет-зависимость, эмпатия.

Bulgakova T.A. The specific problems of socialization of adolescents arising at the beginning of the 21st century are considered, the prospects for their prevention are evaluated. The results of an empirical study of the influence of Internet addiction on the communication of adolescents with their peers are presented. It is shown that the degree of development of empathy and acceptance of others is less pronounced in those schoolchildren for whom Internet resources are of higher importance.

Key words: socialization, teenager, communication, Internet addiction, empathy.

Постановка проблемы. На протяжении последних десятилетий происходит рост влияния цифровых технологий не только в хозяйственно-

экономической, но и социальной сфере. Виртуальное общение, опосредованное техническими средствами, становится все более частым, что влияет на процесс социализации подрастающего поколения. В мировой психологии появляется «поколение Z», к которому относятся дети, родившиеся в начале XXI века и развивающиеся под постоянным влиянием цифровых технологий [2].

Особенно ярко это проявляется у современных подростков, ведущей деятельностью которых по-прежнему является общение со сверстниками. Но если традиционно это общение происходило непосредственно, то на сегодняшний день доля общения, опосредованного различными гаджетами, постоянно растёт. В свою очередь, это может приводить к сложностям освоения коммуникативных умений и навыков, возникновение непонимание с представителями других поколений, различным эксцессам, возникающим при взаимодействии людей. Следовательно, изучение этих аспектов социализации современных подростков является весьма актуальным для предотвращения возможных конфликтов, понимания их причин, принятия соответствующих профилактических мер.

Анализ последних исследований и публикаций. Проблематика особенностей социализации подрастающего поколения является одной из наиболее востребованных в последние годы.

В ходе восприятия системы социальных норм нередки противоречия между теми требованиями, которые предъявляют ребенку семья и школа и теми, которые доминируют в группе сверстников. Кроме того, благодаря развитию цифровых технологий, сетевому общению, современным школьникам доступны взгляды и ценности, отсутствующие в кругу непосредственно общения, но в чем-то привлекательные для формирующейся личности подростка. Возрастание напряжённости в международных отношениях, противопоставление существующих в мире систем

национальных и культурных ценностей, разная степень признанности тех или иных моделей социального поведения, во многом дифференцирует взаимодействие представителей различных больших групп, создавая специфичные условия их социализации. Для подростков это провоцирует рост уровня неопределённости в иерархии норм и ценностей, с которыми они сталкиваются [4].

Делается вывод о том, что современные подростки социализируются уже в реально-виртуальной среде, которая провоцирует падение значимости таких институтов социализации, как школа и семья, ослабление связей поколений, смену значимости существующих агентов социализации [6].

Информационная социализация в настоящее время становится всё более актуальной за счёт того, что цифровые технологии обеспечивают максимальное число возможностей воздействия на подростков, формируя как их стиль жизни, так и систему представлений о мире и о самом себе. Доступ к популярным для молодёжи жанрам искусства, выступающими эффективными агентами социализации за счёт мощной эмоциональной составляющей, также на сегодняшний день обеспечивается, прежде всего, интернет-ресурсами [3].

Е.А. Московцева делает вывод о том, что: «…особенности социализации подростков в современном обществе, глубокие трансформации которого происходят под влиянием информатизации общественной жизни, связаны, прежде всего, с виртуализацией социальной среды, которая является информационным эквивалентом внешней реальности и выступает в качестве условия социализации» [5, с. 71].

Отметим неоднозначность оценок вовлеченности подростков в интернет-взаимодействие. Неоднократно указывалось на негативные стороны этого процесса, связанные как с ухудшением физического состояния организма, так и социально-психологическими последствиями [1]. Одной из наиболее исследуемых угроз нормальному течению социализации подростка

выступает интернет - аддикция. Отмечается, что она провоцирует отказ от реального общения, приводит к снижению темпы развития навыков коммуникации, уменьшает интерес детей к традиционным формам взаимодействия со сверстниками [7; 8].

Однако нужно признать, что в современном мире игнорировать данный аспект жизни невозможно. И в повседневной деятельности, и в ходе обучения, и, тем более, в сфере досуга цифровизация играет все большую роль. Возможность доступа к огромным массивам информации, дистанционных формам обучения, коммуникации в реальном времени с различными аудиториями и т.д. делает ее необходимым инструментом современной цивилизации.

Цель статьи – показать обнаруженные в нашем исследовании особенности социализации современных подростков, могущие привести к возникновению трудностей их адаптации в обществе.

В качестве объекта исследования выступил процесс социализации подростков в условиях быстрых социальных изменений.

Предмет исследования – особенности взаимосвязи отношения к окружающим в процессе общения у подростков с разным уровнем Интернет-зависимости.

Гипотеза исследования: в связи с особенностями социализации подростков 21-го века у подростков с высоким уровнем Интернет-зависимости снижается как способность к эмпатии, направленной на участников межличностного общения, так и готовность к их принятию.

Изложение основного материала. Нами было проведено эмпирическое исследование на базе МБОУ "Алупкинская СШ №1 имени Амет-Хана Султана" муниципального образования городской округ Ялта Республика Крым. В выборку исследования вошли подростки седьмых-восьмых классов общим количеством 104 человека. В качестве методов исследования

использовались: метод анализа литературы, метод анкетирования, методы математической статистики (критерий Манна-Уитни). Применялись такие психодиагностические методики, как: «Диагностика уровня поликоммуникативной эмпатии» И.М. Юсупова; «Диагностика принятия других» В. Фейя; «Тест интернет-зависимости» К. Янг в модификации В.А. Лоскутовой.

Удалось установить, что между степенью субъективной значимости Интернет-взаимодействия для школьников и спецификой их общения с окружающими людьми существует определенная взаимосвязь. Она выражается в том, что те подростки, которые демонстрируют высокий уровень интернет-зависимости, проявляют эмпатию к собеседникам слабее сверстников со средним и низким уровнем, хуже распознают особенности невербальных сигналов, менее склонны учитывать состояния и мнения других. Это согласуется с представленными в научной литературе данными и выступает основанием для более активной работы школы в содружестве с семьей над созданием условий, побуждающих подростков к более тесному общению, включению их в реальное, а не виртуальное взаимодействие.

Использование критерия Манна-Уитни показало 5% уровень значимости различий ($p \leq 0{,}05$) между общими показателями поликоммуникативной эмпатии подростков сравниваемых групп. Степень принятия других более выражена у школьников со средним и низким уровнем интернет-зависимости, но уровень значимости обнаруженных отличий не является статистически достоверным.

Выводы. Такая особенность социализации современных подростков, как высокий уровень цифровизации межличностного общения, опосредованный его субъективной степенью значимости для личности, может в ряде случаев провоцировать нарушения развития эмпатии, а также готовности принятия и понимания другого человека. Данный факт требует совместных усилий

педагогов и психологов по разработке комплекса мер, позволяющих нейтрализовать негативные аспекты интернет-взаимодействия в этом возрасте.

Список используемых источников:

1. Бочавер, А.А. Использование социальных сетей в интернете и депрессивная симптоматика у подростков / А.А. Бочавер, С.В. Докука, Е.В. Сивак, И.Б. Смирнов // Клиническая и специальная психология. – 2019. Т. 8. – № 3. – С. 1–18.
2. Зайцева, Н.А. Теория поколений: мы разные или одинаковые? / Н.А. Зайцева // Российские регионы: взгляд в будущее. – 2015. № 2 (3). – С. 220-236.
3. Киселева, Е.А. Особенности информационной социализации современных подростков / Е.А. Киселева // Проблема личности в контексте современной социальной ситуации развития детей, подростков и молодежи: сборник материалов международной научно-практической конференции X Левитовские чтения в МГОУ, Москва, 22–23 апреля 2015 года. – Москва: Московский государственный областной университет, 2016. – С. 164-166.
4. Марцинковская, Т.Д. Проблема социализации подростков в современном мультикультурном пространстве / Т.Д. Марцинковская, И.В. Чумичева // Психологические исследования. – 2015. – Т. 8, № 39. – С. 10-24.
5. Московцева Е.А. Социализация подростков в трансформирующемся социуме // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. - 2020. - №11-1. - С. 70-71.
6. Рослякова, С.В. Особенности социализации современных подростков / С.В. Рослякова, Т.Г. Пташко, Е.Г. Черникова // Балтийский гуманитарный журнал. – 2018. Т. 7. – № 4(25). – С. 292-296.
7. Скрыльникова, О.В. Особенности социализации современных подростков: мифы и реальность / О.В. Скрыльникова // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2013. – № 1. – С. 125-130.
8. Dymura, N. Interconnection of accentuation of character and Internet dependence in teenages age / N. Dymura, A. Grishina, M. Kostsova // , 29 апреля 2021 года. Vol. Выпуск 1, 2021. – P. 497-499. – EDN BHHSQC.

Психология и педагогика в Крыму: пути развития. Спецвыпуск. [Электронный ресурс]. – 2023. – № 2 – 304 с.
– Режим доступа – Url: https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2023/no2-2023

УДК 159.99

СЕЛИВЕРСТОВА Мария Вячеславовна,
магистр 2 курса направления подготовки «Психология»
37.04.01
Севастопольского экономико– гуманитарного института (филиал)
ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского»
ЛИСАВЦОВА Юлия Евгеньевна, студентка 2 курса
Психология
Севастопольского экономико– гуманитарного института (филиал)
ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского».

СПЕЦИФИКА ТИПА БУЛЛИНГА И АГРЕССИВНОСТИ В ШКОЛЬНОЙ СРЕДЕ

Селиверстова М.В., Лисавцова Ю.Е. В статье представлены результаты эмпрического исследования феномена буллинга и его связи с агрессивностью. Было выявлено, что Преобладающим типом взаимосвязи активного буллинга и агрессивности является - физическая агрессия. Так же сильно взаимосвязан активный буллинг с вербальной агрессией, эмоциональной агрессией и самоагрессией. Единственной взаимосвязью между пассивным буллингом и агрессивностью является - самоагрессия.

Ключевые слова: буллинг, активный буллинг, пассивный буллинг, агрессивность, подростковый возраст, корреляты.

Seliverstova M.V., Lisavtsova Yu.E. The article presents the results of an empirical study of the phenomenon of bullying and its connection with aggressiveness. It was revealed that the predominant type of relationship between active bullying and aggressiveness is physical aggression. Active bullying is also strongly interconnected with verbal aggression, emotional aggression and self-

aggression. The only relationship between passive bullying and aggressiveness is self-aggression.

Key words: bullying, active bullying, passive bullying, aggressiveness, adolescence, correlates.

Постановка проблемы. В настоящее время разнообразные проблемы, присущие подростковому возрасту, находятся во внимании множества наук о развитии человека и общества. И в ряду разнообразных проблем получила своё внимание проблема буллинга - подросткового насилия, но не в рамках классического подхода к подростковым конфликтам, а как проблема долговременной травли жертвы. Хотя сам подростковый возраст является по своей природе достаточно конфликтным, и участие подростков в конфликте является нормальным, проблема буллинга отличается тем, что в нем речь идет не о ситуативном противоречии между двумя сторонами, а в создании, сознательно подростками, долговременного статуса для выбранной «жертвы», стремлении не дать сменить этот статус.

Анализ последних исследований и публикаций. Исходя из этого видения проблемы, можно отметить, что буллинг не является поведением в классическом понимании, а представляет собой особенную форму деструктивного взаимодействия, включающего в себя множество специфических типов и подтипов агрессивного поведения [5].

В нашем исследовании за основу было принято определение буллинга, по С.В. Кривцовой: «Буллингом называется агрессия одних детей против других, когда имеют место неравенство сил агрессора и жертвы, агрессия имеет тенденцию повторятся. Неравенство сил, повторяемость – два существенных признака буллинга» [1;2; 3;4].

Цель статьи – эмпирическое изучение особенностей насилия в подростковой школьной группе.

Гипотеза – предполагается, что подростки с ролями «активный буллинг» и «пассивный буллинг» зависят от типа агрессивного поведения.

Описание выборки: 30 респондентов 8 – б класса. Исследование проходило в ГБОУ СОШ № 14 г. Севастополя в 2023 году. Средний возраст респондентов – 13,5 лет.

Изложение основного материала.

По результатам методики «опросник Д. Олвеуса Буллинг» можно увидеть общую динамику активного и пассивного буллинга в подростковой школьной группе (рис. 1).

Рисунок 1 – Среднее значение по диагностике активного и пассивного буллинга в подростковой школьной группе (Опросник Д. Олвеуса «Буллинг»)

Согласно рисунку 1 можно выделить, что в подростковой школьной группе преобладает активный буллинг. Из этого можно предположить, что подростки чаще проявляют прямые действия, например: дразнят, угрожают, оскорбляют, унижают, обесценивают. Пассивный буллинг набрал чуть меньше баллов. Из этого можно предположить, что подростки помимо активного буллинга часто прибегают к пассивному и проявляют непрямые действия такие как: игнорирование либо изоляция конкретного человека, распространение слухов, отбирание либо порча личных вещей.

Согласно методике «Тест агрессивности (опросник Л.Г. Почебут)» была выделена следующая динамика агрессивности подростков (см. Рис.2)

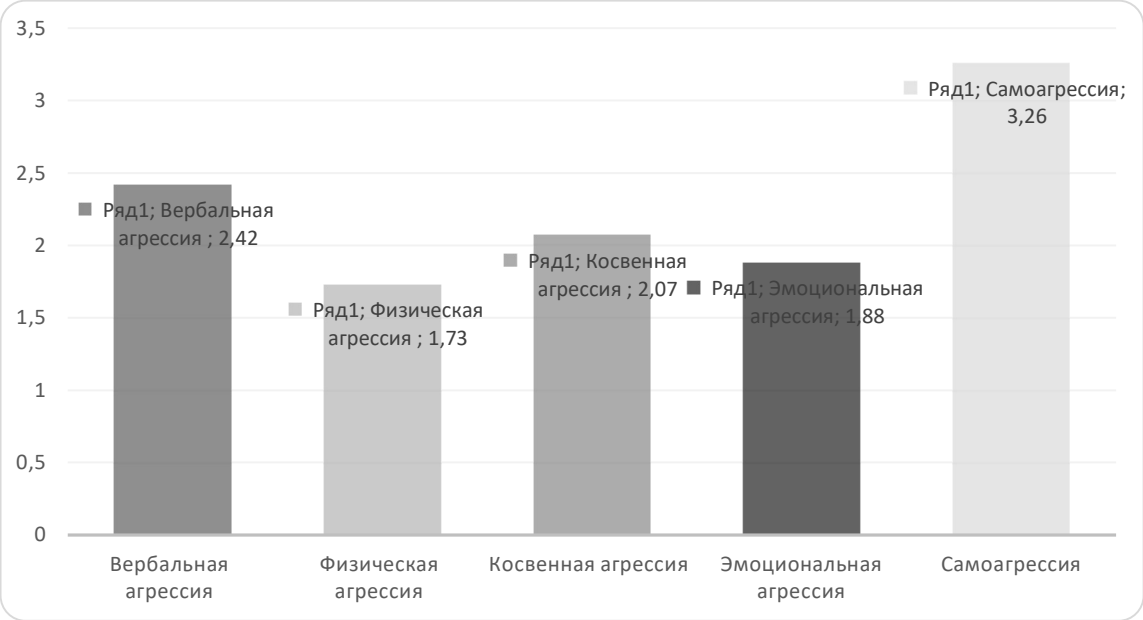


Рисунок 2 – Среднее значение по диагностики агрессивности в подростковой школьной группе

Согласно рисунку 2, можно выделить, что в подростковой школьной группе высший бал занимает – самоагрессия 3,26 балла. Из этого можно предположить, что человек не находится в мире и согласии с собой, у него отсутствуют или ослаблены механизмы психологической защиты; он оказывается беззащитным в агрессивной среде, теряется, падает духом или наносит вред себе.

Вербальная агрессия набрала 2,42 балла. При вербальной агрессии человек словами выражает свое агрессивное отношение к другому, использует оскорбления, иронию, насмешки. Косвенная агрессия в подростковой школьной группе набрала 2,07 балла. Во время косвенной агрессии человек срывает свою агрессию на окружающих его предметах. Меньше балов набрала эмоциональная агрессия – 1,88 балла.

Можно предположить, что во время эмоциональной агрессии у человека возникает эмоциональное отчуждение при общении с другими людьми, сопровождаемое подозрительностью, враждебностью, неприязнью или недоброжелательностью по отношению к ним. Самый низкий бал набрала физическая агрессия 1,73 балла.

Физическая агрессия проявляется тем, что человек выражает свою агрессию по отношению к другому с применением физической силы.

Для доказательства гипотезы о том, что подростки с ролями «активный буллинг» и «пассивный буллинг» зависят от типа агрессивного поведения, была построена корреляционная матрица.

Для визуализации полученных корреляционных связей, нами были построены корреляционные плеяды (рисунок 3)

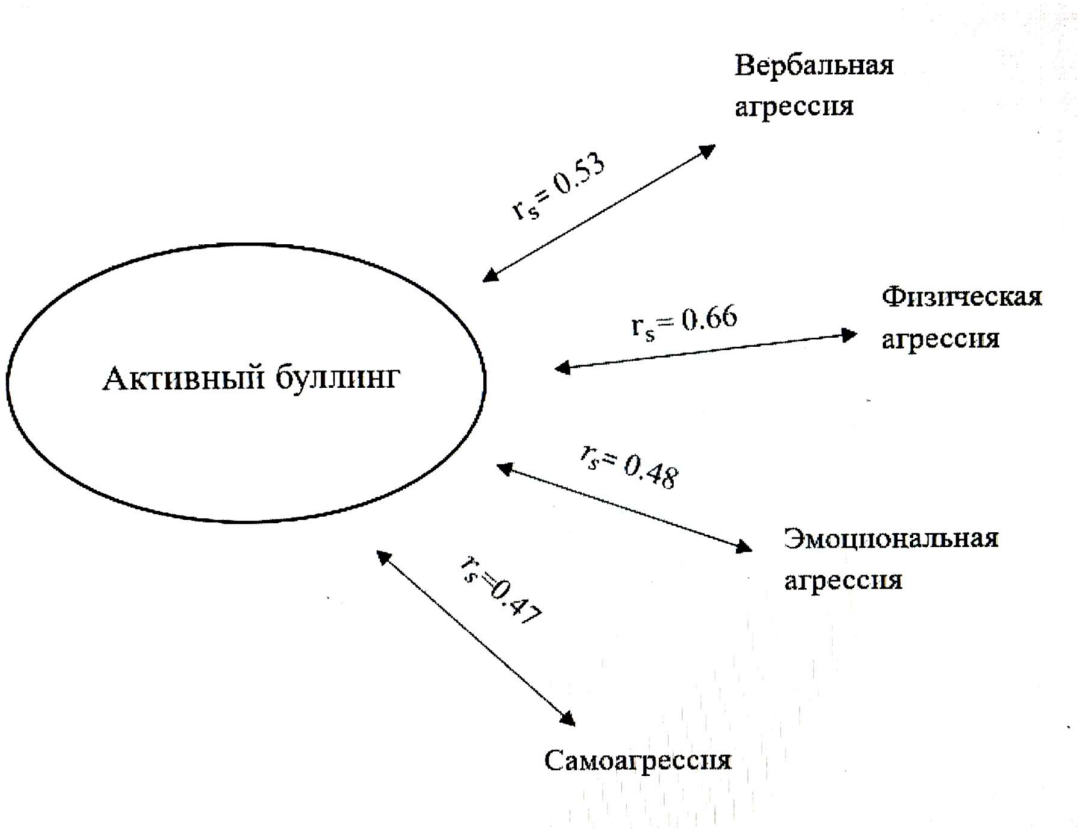


Рисунок 3 – корреляционная плеяда активного буллинга (при $p \leq 0,05$)

Показатель «Активный буллинг» положительно коррелирует с показателями: «Вербальная агрессия» (r=0,53), «Физическая агрессия» (r=0,66), «Эмоциональная агрессия» (r=0,48), «Самоагрессия» (r=0.47).

Шкала вербальной агрессии проявляется в словесных оскорблениях, ругани, крике и тп. У обучающихся разного возраста можно обнаружить проявления вербальной агрессии. Она может быть направлена на людей разного возраста. Вербальная агрессия причиняет в большей степени эмоциональный дискомфорт, снижает настроение и в целом влияет на психосоматическое состояние человека. Шкала физическая агрессия может причинить тяжкий вред здоровью и даже жизни других. Она проявляется в драках, пинках, шлепках, нанесении телесных повреждений и т.п.

Шкала эмоциональной агрессии выражается в порче предметов. Ребенок может смять или порвать тетрадь, сломать какой-то предмет. Иными словами, для окружающих это более безопасный вид агрессивного поведения, но он несет материальные убытки. Также, данный вариант используется в коррекции агрессивного поведения. Когда ребенку предлагается выместить свою злобу на мягкой подушке, спортивной груше, постучать кулаком по столу, потопать ногами по полу, разорвать ненужный лист бумаги и т.п.

Эмоциональная агрессия проявляется в постоянной раздражительности человека, его обидчивости. Также эмоциональная агрессия обнаруживается во враждебности, неприязни или недоброжелательности по отношению к кому-либо.

В целом, данное состояние может привести к отгороженности человека от других либо его повышенной конфликтности. Шкала самоагрессии выражается в причинении вреда человека самому себе. Например, дошкольник начинает биться головой об стол или стену,

кусать или щипать себя. В более старшем возрасте это проявляется в суицидальных наклонностях личности. Когда подросток режет себе вены или разбивает кулаки в кровь.

Физическая боль отвлекает от эмоциональных переживаний. Однако закончиться такое поведение может летальным исходом. Итак, отметим, что агрессия приобретает совершенно разные проявления и является опасной для большинства людей.

Показатель «Пассивный буллинг» положительно коррелирует с «Самоагрессией» ($r=0,3$; при $p\leq0,05$).

Шкала пассивной самоагрессии предполагает модель поведения, при которой человек показывает злость косвенно — например, громко хлопнув дверью, с помощью завуалированных оскорблений или намеренного пренебрежения. Подавленный гнев может маскироваться под сарказм и напускное равнодушие, а может выражаться только в интонации и тоне голоса агрессора. Люди прибегают к этой модели поведения, стремясь одновременно и выразить свой гнев, и избежать конфликта.

Таким образом, данные эмпирического исследования можно использовать при создании профилактической программы буллинга в подростковой среде.

Список используемой литературы:

1. Гришина, А. В. Характеристика типов буллингового поведения / А. В. Гришина, М. В. Косцова, Д. С. Возисова // Психология XXI века: вызовы, поиски, векторы развития : Сборник материалов III Всероссийского симпозиума психологов с международным участием, посвященного 30-летию со дня образования психологического факультета Академии ФСИН России. В 3 ч., Рязань, 08–09 апреля 2021 года. Том Часть I. – Рязань: Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний, 2021. – С. 189-195. – EDN IMSISD.
2. Гришина, А. В. Субъективные критерии выбора жертв преступниками / А. В. Гришина, М. В. Косцова // Психология XXI века: вызовы, поиски, векторы

развития: Сборник материалов Всероссийского симпозиума психологов, Рязань, 05 апреля 2019 года / Под общей редакцией Д.В. Сочивко. – Рязань: Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний, 2019. – С. 439-444. – EDN ZCOOWL.

3. Гришина, А. В. Проблема буллинга в подросткой среде / А. В. Гришина // Современные тенденции развития социально-экономических систем: Материалы международной научно-практической конференции, Волгоград, 27 октября 2017 года. – Волгоград: Общество с ограниченной ответственностью "Сфера", 2018. – С. 762-765. – EDN YNFGRN.
4. Kostsova, M. V. Specifics of communication in teenagers appertaining to youth subculture / M. V. Kostsova, A. V. Grishina // Recent Achievements and Prospects of Innovations and Technologies: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых учёных, Севастополь, 12 апреля 2017 года / Под редакцией Т.Г. Клепиковой, А.Г. Михайловой. – Севастополь: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Севастопольский государственный университет", 2017. – P. 378-382. – EDN YQMUED.
5. Grishina, A. V. Bullying - the structure and types of aggression in teenagers / A. V. Grishina, M. V. Kostsova // Recent Achievements and Prospects of Innovations and Technologies: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых учёных, Севастополь, 12 апреля 2017 года / Под редакцией Т.Г. Клепиковой, А.Г. Михайловой. – Севастополь: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Севастопольский государственный университет", 2017. – P. 355-364. – EDN YQMUCP.

Психология и педагогика в Крыму: пути развития. Спецвыпуск. [Электронный ресурс]. – 2023. – № 2 – 304 с.
– Режим доступа – Url: https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2023/no2-2023

УДК 159.99

СОШНИКОВА Ангелина Валентиновна,
магистр 2 курса направления подготовки «Психология» 37.04.01
Севастопольского экономико– гуманитарного института (филиал) ФГАОУ
ВО «КФУ имени В.И. Вернадского»; научный руководитель:
КОРНЕЕВА Ирина Сергеевна,
магистр 2 курса направления «психолого-педагогическое образование»,
СевГУ, г. Севастополь

УРОВЕНЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У МОЛОДЕЖИ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (НОДА)

Сошникова А.В., Корнеева И.С. В статье рассмотрены особенности стрессоустойчивости у молодежи с нарушением опорно-двигательного аппарата (на примере спортсменов Паралимпийского вида спорта «Бочча»). Был проведен сравнительный анализ спортсменов России и Беларуссии по данной переменной. Было установлено, что спортсмены с НОДА из разных стран имеют много общих черт и гипотеза о том, что спортсмены сборных различных стран могут отличаться своими психологическими особенностями (видом спортивной мотивации, уровнем тревожности, копинг-стратегиями) подтвердилась частично.

Ключевые слова: нарушение опорно-двигательного аппарата, спортсмены, бочча, копинг-стартегия, спортивная мотивация, личностная и ситуативная тревожность.

Soshnikova A.V., Korneeva I.S. The article discusses the features of stress resistance in young people with musculoskeletal disorders (using the example of athletes of the Paralympic sport "Boccia"). A comparative analysis of athletes from Russia and Belarus on this variable was carried out. It was found that athletes with

a NODE from different countries have many common features and the hypothesis that athletes of national teams from different countries may differ in their psychological characteristics (type of sports motivation, anxiety level, coping strategies) was partially confirmed.

Key words: musculoskeletal disorders, athletes, boccia, coping strategy, sports motivation, personal and situational anxiety.

Постановка проблемы. В настоящее время жизнь современного человека протекает в стрессовых условиях, детерминированных политической, информационной, социально - экономической ситуацией. Напряженность современной жизни все больше становится привычным атрибутом. В связи с огромным количеством поступаемой извне информации и ускорением ритма жизни проблема поведения человека в сложных жизненных ситуациях является актуальной.

Проблеме стресса посвящено большое количество работ, авторами которых являются отечественные исследователи А.В. Петровский, Ф. Е. Василюк, А. Китаев-Смык, В. Д. Небылицын, С. С. Чшмаритян, Н. Исаев, а также зарубежные авторы Г. Селье, Р. Лазарус, А. Эллис, Дж. Эверли и Р. Розенфельд [1; 2].

В последнее время выросло внимание к проблеме изучения лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Дети и молодежь с ОВЗ стали рассматриваться не только как объект медико-социальной помощи, но и как активные субъекты социума [1; 2].

Особую группу людей с ОВЗ составляют люди с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА), и в первую очередь, с детским церебральным параличом (ДЦП). Дети с таким нарушением представляют достаточно многочисленную группу. Согласно данным ряда исследований, в России на 1000 родов приходится от шести до восьми случаев рождения детей с ДЦП [1].

Лица с НОДА зачастую имеют сохраненный интеллект, что позволяет получать образование совместно со сверстниками. Однако, существует достаточно много стрессогенных факторов, которые влияют на уровень адаптации детей, подростков и молодежи в целом. Поэтому развитие стрессоустойчивости молодежи с НОДА позволит создать эффективные технологии интеграции таких людей в социум.

Таким образом, научная проблема исследования - факторы стрессоустойчивости у молодежи с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Цель исследования – теоертико-эмпирическое изучение факторов стрессоустойчивости у молодежи с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Для изучения уровня стрессоустойчивости у лиц с НОДА, нами были использованы следующие эмпирические методики: констатирующий эксперимент, для которого был использован психодиагностический инструментарий: Опросник «Шкла спортивной мотивации SMS» (Sport Motivation Scale); Шкала ситуативной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина; Копинг-тест Лазаруса; Опросник качества жизни SF-36). А также статистические методы исследования: **с**реднее арифметическое значение; U-критерий Манна-Уитни

Эмпирическая база исследования. В исследовании приняли участие 64 спортсмена с НОДА, входящих в команды сборных России – 32 человека и Белоруссии – 32 человека по Паралимпийскому виду спорта «бочча».

Поскольку задачами данного исследования является изучение психологических особенностей спортсменов с ПОДА, то рассмотрим как общие особенности спортсменов групп из разных стран, так и различия между ними.

В таблице 1 представлены средние значения параметров Опросника «Шкала спортивной мотивации» (Р. Дж. Валлеранд) [3] в группах спортсменов России и Белоруссии и значимые различия между группами спортсменов по U-критерию Манна-Уитни.

По результатам проведенной диагностике в обеих группах спортсменов преобладают мотивы:

– получения положительных эмоций: в команде России - 21,66 баллов, в команде Белоруссии – 21,94;
– узнавание нового: в команде России - 21,69 баллов, в команде Белоруссии – 21,44.
– совершенствование собственных навыков и достижении успеха: в команде России - 21,16 баллов, в команде Белоруссии – 20,88.

Остальные мотивы набрали в командах спортсменов меньше 20 баллов.

Таблица 1 - Средние значения параметров опросника «Шкала спортивной мотивации» в группах спортсменов России и Белоруссии и значимость различий по U-критерию Манна-Уитни

	Россия	Белоруссия	U-критерий Манна-Уитни	Уровень значимости
Мотив узнавания нового	21,69	21,44	469,0	0,05
Потребность в совершенствовании собственных навыков и достижении успеха	21,16	20,88	489,0	0,05
Получение положительных эмоций	21,66	21,94	488,5	0,05
Смещение цели	15,81	15,63	495,5	0,05
Обостренное чувство долга	19,38	19,00	479,5	0,05
Потребность в социальном одобрении	14,66	15,78	426,0	0,05
Демотивация	10,47	9,75	450,0	0,05

* - различия значимы на уровне не ниже 0,05

Более высокий мотив получения положительных эмоций у спортсменов с НОДА говорит о том, что спортсмену доставляет большее удовольствие процесс занятия спортом, а более высокий мотив узнавания нового и потребности в совершенствовании для спортсменов с НОДА свидетельствует о поиске новых моделей и стратегий тренировок или освоение какого-либо технического элемента.

По шкалам «смещение цели» и «обостренное чувство долга» результаты более высокие в группе спортсменов из России. «Смещение цели» говорит о склонности спортсменов рассматривать занятия спортом как средство достижения личных целей косвенным образом за счет основных результатов спортивной деятельности. Обостренное чувство долга бывает ярко выражено в тех случаях, когда имеет место внешнее или внутреннее психологическое давление на личность.

Более высокая потребность в социальном одобрении – выше в группе спортсменов из Белоруссии, что может говорить о более высокой мотивации получить признание в обществе благодаря спортивным заслугам.

Тем не менее, достоверных различий между группами в отношении спортивной мотивации не было обнаружено.

Таблица 2 - Средние значения параметров Шкалы реактивной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина в группах спортсменов России и Белоруссии и значимость различий по U-критерию Манна-Уитни

	Россия	Белоруссия	U-критерий Манна-Уитни	Уровень значимости
Реактивная тревожность	32,44	33,28	448,5	0,05
Личностная тревожность	41,25	42,69	419,5	0,05

* - различия значимы на уровне не ниже 0,05

По результатам диагностики реактивной и личностной тревожности в группе спортсменов из России реактивная тревожность составила 32,44 балла,

личностная тревожность 41,25 балла, в группе спортсменов из Белоруссии реактивная тревожность составила 33,28 балла, личностная тревожность – 42,69 балла. Данный уровень тревожности является умеренным, так как попадает в диапазон от 30 до 45 баллов. Превышение личностной тревожности над реактивной говорит о том, что ситуация тестирования была для спортсменов не была напряженной, и даже более благоприятной, чем повседневные бытовые ситуации

Наглядности результаты тестирования спортсменов представлены на рисунке 2.

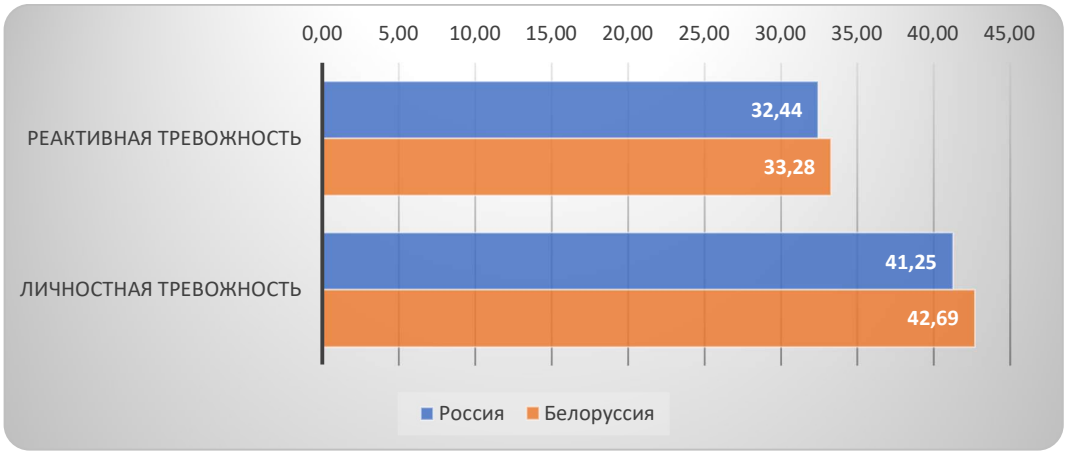


Рисунок 2 – Результаты шкалы реактивной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина

В целом, реактивная и личностная тревожность ниже в группе из России, но при этом обе группы находятся в пределах нормы. Статистически значимых различий между группами не установлено.

Рассмотрим результаты психодиагностики по копинг-тесту Лазаруса, которые представлены в таблице 3 и на рис. 3.

Таблица 3 - Средние значения параметров копинг-теста Лазаруса в группах спортсменов России и Белоруссии и значимость различий по U-критерию Манна-Уитни

	Россия	Белоруссия	U-критерий	Уровень значимости

			Манна-Уитни	
Конфронтационный копинг	56,73	57,82	496,0	0,05
Дистанцирование	60,95	63,36	416,0	0,05
Самоконтроль	67,84	65,74	460,5	0,05
Поиск социальной поддержки	51,43	58,40	323,5	0,05
Принятие ответственности	47,64	44,56	453,5	0,05
Бегство-избегание	37,91	35,94	491,0	0,05
Планирование решения проблемы	55,95	53,58	470,0	0,05
Положительная переоценка	59,42	53,27	332,0	0,05

* - различия значимы на уровне не ниже 0,05

Наиболее выраженные способы преодоления трудных ситуаций в обеих группах спортсменов – это самоконтроль и дистанцирование. Такое сочетание видов копинга может свидетельствовать о стремлении рационального преодоления стрессовых ситуаций или сознательного избегания их.

Сравним результаты на рисунке 3.

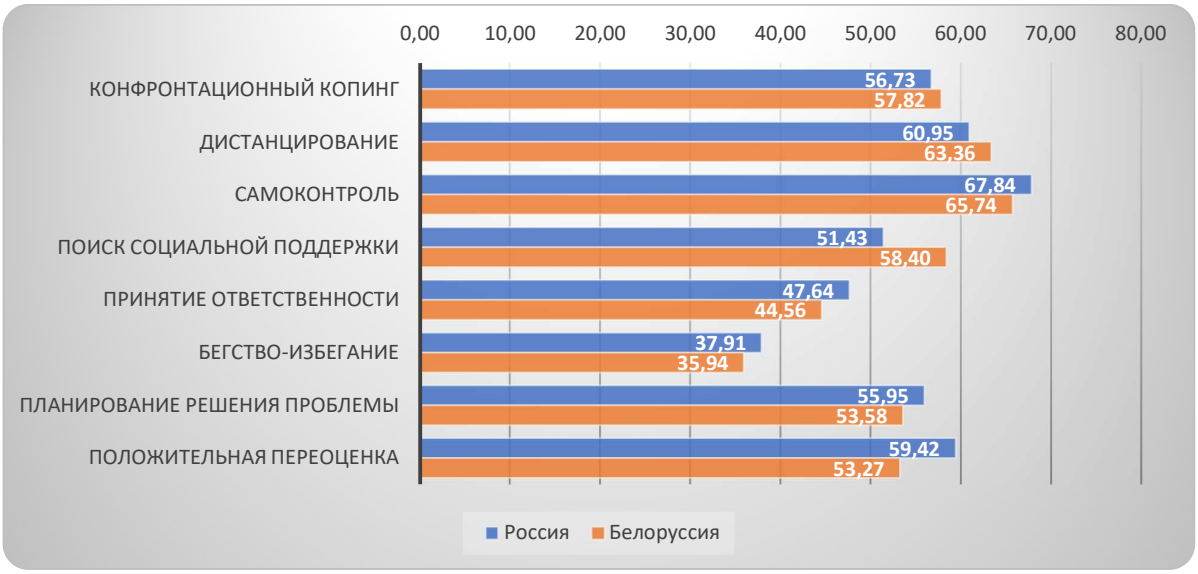


Рисунок 3 – Результаты копинг-теста Лазаруса

Для группы спортсменов из России более характерны самоконтроль, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка.

Статистически значимые различия были обнаружены в отношении только одного вида копинга – «Поиска социальной поддержки», который оказался выше в группе спортсменов из Белоруссии. Следовательно, для спортсменов данной группы характерно разрешение проблемы не всегда за счет целенаправленной поведенческой активности. При этом для них более характерно разрешение проблемы за счет привлечения внешних ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки.

В результате проведенного эмпирического исследования мы получили следующие результаты.

Общими чертами спортсменов с НОДА из сборных различных стран являются:

- преобладание мотивов узнавания нового, получения положительных эмоций и совершенствования навыков по сравнению с другими мотивами;
- средний уровень тревожности;
- преобладание самоконтроля и дистанцирования, как способов совладания с трудными ситуациями (копинга).

Различия, которые были получены между группами спортсменов из России и Белоруссии заключаются в параметре в поиске социальной поддержки (выше в группе из Белоруссии). Полученные различия могут быть обусловлены как личностными особенностями спортсменов, так и психологическим климатом в команде, что может стать предметом отдельного исследования.

Таким образом, было установлено, что спортсмены с НОДА из разных стран имеют много общих черт и гипотеза о том, что спортсмены сборных различных стран могут отличаться своими психологическими особенностями (виды спортивной мотивации, уровень тревожности, копинг) подтвердилась частично.

Список используемой литературы:

1. Гришина, А. В. Психологическое сопровождение спортсменов с ПОДА по бочча в предсоревновательный период / А. В. Гришина, М. В. Косцова, А. В. Сошникова // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. – 2021. – № 1. – С. 32-45. – EDN SFBJDL.
2. Гришина, А. В. Взаимосвязь эмоциональной направленности личности и копинг-стратегии у старшеклассников / А. В. Гришина, Н. А. Костеньков // Осознание Культуры - залог обновления общества. Перспективы развития современного общества : Материалы XXI Всероссийской научно-практической конференции, Севастополь, 10–11 апреля 2020 года / Составитель В.В. Головин. – Севастополь: Общество с ограниченной ответственностью "Рибест", 2020. – С. 292-296. – EDN GCVMFF.
3. Grishina, A. Teenager's motivation for sports lessons / A. Grishina // ProfMarket: Education. Language. Success : сборник материалов II Международного молодёжного научного форума, Севастополь, 26–27 марта 2018 года / Под общей редакцией Н. С. Руденко, Ю. А. Сабадаш, М. В. Варлагиной. – Севастополь: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Севастопольский государственный университет", 2018. – P. 24-25. – EDN MKMSKF.

Психология и педагогика в Крыму: пути развития. Спецвыпуск. [Электронный ресурс]. – 2023. – № 2 – 304 с.
– Режим доступа – Url: https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2023/no2-2023

УДК 159.923.2

Кирейчева Е.В., к.психол.н, доцент, **Рувинская Е.А.**
ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет
им. В.И. Вернадского», г. Симферополь

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗРЕЛОСТЬ СТУДЕНТОВ ВУЗА КАК ФАКТОР ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИЗИСА ПЕРЕХОДА ОТ ЮНОСТИ К ЗРЕЛОСТИ

Кирейчева Е.В., Рувинская Е.А. Психологическая зрелость студентов ВУЗа как фактор преодоления кризиса перехода от юности к зрелости. Проанализированы проблемы трактовки категории «психологическая зрелость» и основные подходы к рассмотрению её структуры. Аргументирована необходимость исследования и развития психологической зрелости у лиц студенческого возраста для более благоприятного проживания ими нормативного кризиса перехода от юности к зрелости. Представлены результаты эмпирического исследования компонентов психологической зрелости студентов ВУЗа. Обоснована необходимость организации работы по развитию структурных составляющих психологической зрелости студентов ВУЗа.

Ключевые слова: психологическая зрелость личности, кризис перехода от юности к зрелости, личностная зрелость, компоненты психологической зрелости, социальная зрелость, личностная зрелость студентов ВУЗа.

Kireicheva E.V., Ruvinskaya E.A. Psychological maturity of university students as a factor of overcoming the crisis of transition from youth to maturity. The problems of interpretation of the category "psychological maturity" and the main approaches to the consideration of its structure are analyzed. The necessity of research and development of psychological maturity in students for a

more favorable living of the normative crisis of transition from youth to maturity is argued. The results of an empirical study of the components of psychological maturity of university students are presented. The necessity of organizing work on the development of structural components of psychological maturity of university students is substantiated.

Key words: psychological maturity of personality, crisis of transition from youth to maturity, personal maturity, components of psychological maturity, social maturity, personal maturity of university students.

Постановка проблемы. Исследование и развитие психологической зрелости представляется актуальным в возрасте студенчества, когда молодые люди проживают кризис перехода от юности к зрелости.

Данный вид кризиса описан в научной литературе в меньшей степени, по сравнению с другими кризисами. Может сложиться представление о естественности процесса психологического созревания представителей юношеского возраста в силу их взросления: человек взрослеет и, следовательно, становится все более психологически зрелым. Однако перехода в новый возрастной период для повышения уровня психологической зрелости оказывается недостаточно. Необходимо учитывать, что в период юности молодые люди практически сразу «погружаются во взрослую жизнь», что в корне меняет особенности социальной ситуации развития и вид ведущей деятельности. Поэтому кризис перехода от юности к зрелости, как правило, протекает стремительно, а процесс психологического созревания может существенно отставать во времени [8, С. 26]. Как отмечает Е.Л. Солдатова, успешное проживание нормативного кризиса перехода от юности к зрелости ведет к достижению психологической зрелости [6, С. 34]. Сказанное выше обусловливает актуальность исследования компонентов психологической

зрелости студентов ВУЗа и поиск способов ее развития с целью смягчения протекания кризиса перехода от юности к зрелости.

Анализ последних исследований и публикаций. Категория психологической зрелости привлекает все больше внимания исследователей в период последних десятилетий. Анализируемой категории психологической зрелости посвящено достаточное количество научных трудов современных ученых-психологов (Ф.С. Брантова, К.М. Гайдар, А.Л. Журавлев, Л.А. Колмогорова, Е.А. Нестерова, Э.З. Омаров, И.Р. Погорова, М.Ю. Семенов, Г.С. Сухобская и др.).

В научно-психологической литературе можно проследить выделение учеными различных видов зрелости. Так, отдельные исследователи выделяют общую зрелость (А.Г. Портнова, В.М. Русалов и др.). О зрелости социально-психологической пишут А.Л. Журавлев, А.Н. Еремина, Л.В. Михайлова, Г.С. Сухобская и др.). Выделяют зрелость социальную (В.А. Аверин, Г.Г. Александрова, Е.В. Андриенко, А.А. Гудзовская, И.С. Кон, П.М. Якобсон и др.). Ряд ученых акцентировали внимание на необходимости исследования зрелости психологической (Ф.С. Брантова, Л.А. Колмогорова, Г.С. Сухобская и др.) или психосоциальной (А.Л. Журавлев и др.). Также о важности исследования личностной зрелости говорят многие зарубежные (А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс и др.) и отечественные ученые (В.А. Ананьев, А.Г. Асмолов, Л.И. Божович, С.Л. Братченко, Р.Р. Калинина, Е.А. Нестерова, А.А. Реан, В.И. Слободчиков, Р.М. Шамионов и др.) [3].

Некоторые исследователи предпринимали попытки проанализировать структуру и содержательные компоненты психологической зрелости личности, например, рассмотреть её через призму личностного потенциала как интегральной характеристики личностной зрелости (по Д.А. Леонтьеву) [2]. Также зрелость анализировали с позиций ответственности (Э. Фромм), «ответственной свободы» (К. Роджерс), локуса контроля (С.К. Нартова-

Бочавер) [2, С. 149]. Только с формирования психологической зрелости личности можно говорить о возможности проявления человеком своей свободы волеизъявления как равноправного члена общества.

Другими показателями зрелости являются наличие гуманистических ценностей, толерантности, социальной направленности поведения, демократичности характера (Г. Олпорт). Как отмечает Г.С. Сухобская, с понятием психологической зрелости нужно связывать внутреннюю установку личности на ценности, имеющие позитивную направленность по отношению к развитию человечества, всей культуры и цивилизации в целом, то есть на ценности сугубо гуманистические [7, С. 19].

Кроме того, критерием наличия психологической зрелости является также умение создавать и поддерживать позитивные межличностные отношения. Это подразумевает умение строить межличностные отношения, теплоту в отношении к другим, способность заботиться, любить, эмоциональное самораскрытие, уважительное отношение к другим (Э. Фромм, К. Роджерс) [5].

Таким образом, психологическая зрелость личности предполагает наличие развитых гуманистических ценностей, ответственности, способности создавать и поддерживать позитивные межличностные отношения, основанные на чувстве любви, умении заботиться о близких и другие важные качества, которые необходимо развивать у студентов ВУЗа, что будет способствовать благоприятному прохождению ими кризиса перехода юности во взрослость.

Цель статьи – на основе теоретического анализа проблемы и данных эмпирического исследования определить пути развития зрелости студентов.

Изложение основного материала. С целью изучения характеристик и показателей развитости у студентов ВУЗа психологической зрелости было проведено эмпирическое исследование на базе Севастопольского филиала

КФУ им. В.И. Вернадского. В исследовании приняли участие 46 студентов 1-4 курсов направления подготовки «Психология» очной формы обучения в возрасте от 17 до 22 лет. Из них: девушек 38 (84%), юношей 7 (16%).

В качестве психодиагностического инструментая использовалась методика «Тест-опросник личностной зрелости» (автор Ю.З. Гильбух). Методика включает пять шкал: 1) мотивация достижений; 2) отношение к своему «Я» («Я»-концепция); 3) чувство гражданского долга; 4) жизненная установка; 5) способность к психологической близости с другим человеком.

Результаты теста по шкале «Способность к психологической близости с другим человеком» представлены на Рисунке 1.

По данным на рисунке 2.1. видно, что у студентов 1 курса обучения преобладает высокий уровень способности к психологической близости с другим человеком (2,4). Так же можно заметить, что у студентов первого курса не выражен весьма высокий уровень, что говорит о том что на первом курсе нет студентов у кого очень высокая потребность в духовной близости с людьми, а так же сильно выражены личностные качества, такие как эмпатия, умение слушать, доброжелательность и др. В средней степени у студентов первого курса выражен удовлетворительной уровень.

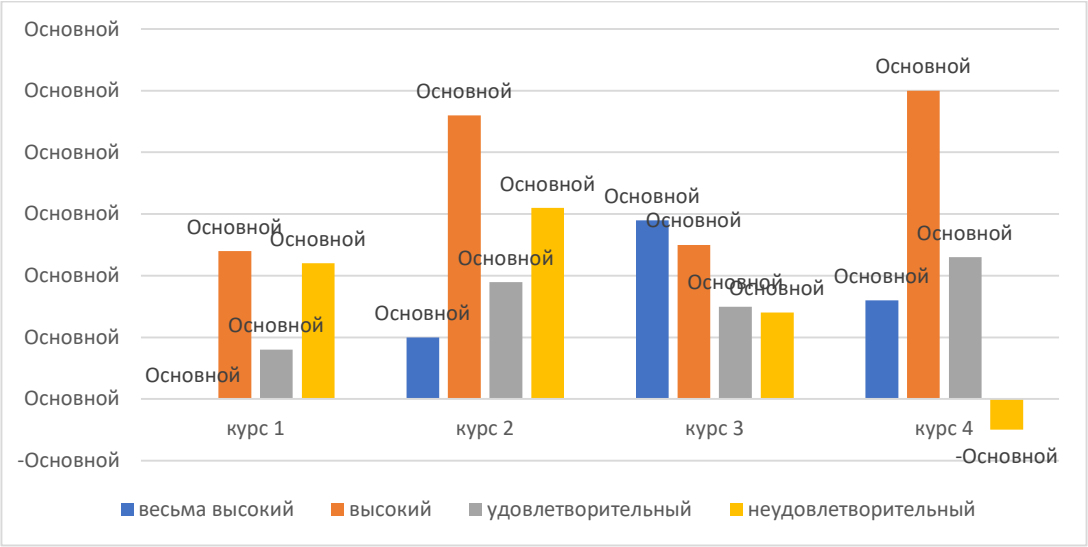


Рисунок 1 - Средние значения по шкале «Способность к психологической близости с другим человеком»

У студентов 3 курса преобладает весьма высокий уровень (2,9); высокий – выражен средне (2,5); неудовлетворительный – выражен слабо (1,4).

У студентов второго курса можно заметить преобладание высокого уровня (4,6), в средней степени выражен неудовлетворительный уровень (3,1). В меньшей степени преобладает весьма высокий уровень (1).

У студентов четвертого курса ярче всего выражен высокий уровень (5) способности к психологической близости с другим человеком. Необходимо отметить, что полученные результаты самые высокие среди всех курсов. При этом неудовлетворительный уровень у четвертого курса так же отличается от 1-3 курса, имея самые низкие результаты (-0,5). Это может свидетельствовать о том, что у незначительной части студентов 4 курса низкая потребность в духовной близости с людьми; мало выражены такие личностные качества как эмпатия, умение слушать партнера по общению, доброжелательность и др.

Таким образом, сравнивая показатели обучающихся разных курсов по шкале «Способность к психологической близости с другим человеком» можно заметить, что весьма высокие показатели есть на 2, 3 и 4 курсах, при этом на 3 курсе эти показатели ярче выражены. Высокие показатели выявлены на всех курсах обучения, но особенно выражены на 2 и 4 курсах. То есть большинство студентов-психологов доброжелательны, умеют людям сопереживать и способны духовно сблизиться с другими людьми. К 4 курсу обучения эти показатели возрастают. В то же время на 4 курсе есть удовлетворительные и неудовлетворительные показатели по шкале «Способность к психологической близости с другим человеком», как и на других курсах обучения. В целом, по рисунку 1 может быть выделена такая тенденция: способность к психологической близости с другим человеком возрастает на 2 и 4 курсах

обучения, также на этих курсах увеличивается количество удовлетворительных и неудовлетворительных показателей. Возможно, такая дифференциация (разнообразие, различия в показателях) связана с индивидуальными проблемами, студенческими кризисами (2 курс кризис – «Отрицательный синдром», 4 курс – «Кризис трудоустройства»).

Результаты проведения опросника личностной зрелости Ю.З. Гильбуха по шкале «Мотивация достижений» представлены на Рисунке 2.

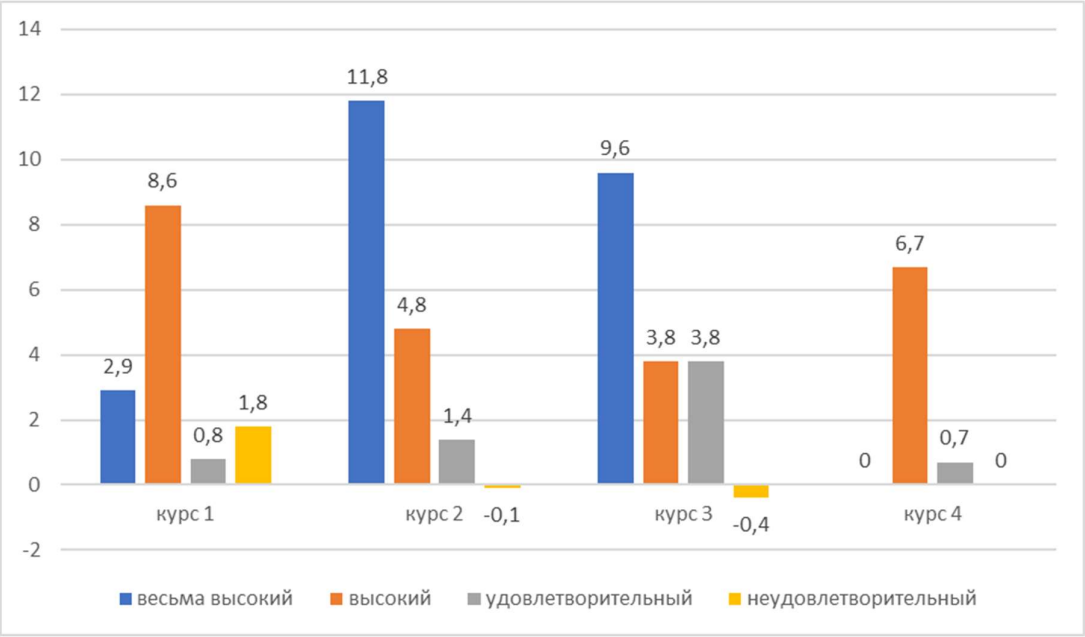


Рисунок 2 - Средние значения по шкале «Мотивация достижений»

Согласно данным на рисунке 2, можно констатировать, что у студентов 2 курса преобладает весьма высокий уровень (11,8) мотивации достижений; высокий уровень выражен в средней степени (4,8). Неудовлетворительный уровень (-0,1) преобладает у малой части студентов. Отрицательные значения по неудовлетворительному уровню (-0,4) по данной шкале имеет также небольшое количество студентов 3 курса. Это может свидетельствовать о низкой выраженности стремления к лидерству, достижению целей,

инициативности, самостоятельности, самореализации, а также достижению высоких результатов в предпринимаемых действиях. Также весьма высокий уровень наиболее ярко выражен у студентов второго (11,8) и третьего курса (9,4), что свидетельствует об очень высоком уровне мотивации достижений жизненно важных целей.

Высокий уровень мотивации достижений преобладает у студентов первого (8,6) и четвертого курсов (6,7). При этом можно заметить, что у студентов четвертого курса не выражен весьма высокий и неудовлетворительный уровень. Следовательно, у большинства студентов 4 курса имеется большое стремление к самореализации, самостоятельности и они стремятся достичь высоких результатов своих действий.

Результаты, полученные по шкале «Отношение к своему «Я» («Я»-концепция)», представлены на Рисунке 3.

Согласно данных рисунка 3 можно выделить, что у студентов 1-4 курсов не выражен весьма высокий уровень развития «Я» - концепции. Также у студентов 1 и 4 курса не выражен высокий уровень по данной шкале.

У студентов второго (10,3) и четвертого (9,5) курса в большей степени преобладает удовлетворительный уровень. Это может свидетельствовать о том, что у студентов второго и четвертого курса в средней степени выражена уверенность в своих возможностях, удовлетворенность своими способностями, темпераментом и характером, своими знаниями, умениями и навыками. Также им присуща адекватная самооценка, отсутствие самодовольства, скромность, уважение к другим людям, высокая требовательность к себе.

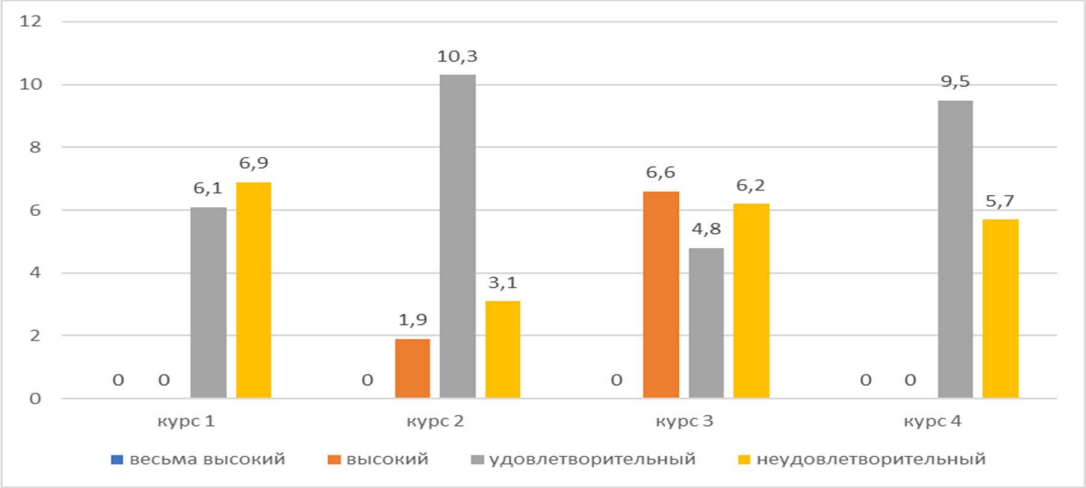


Рисунок 3 - Средние значения по шкале
«Отношение к своему «Я» («Я»-концепция)»

У студентов первого курса преобладает неудовлетворительный уровень (6,9), то есть можно сказать, что половина студентов первого курса не уверены в себе, в своих возможностях, не удовлетворены своими знаниями и способностями, с небольшим комплексом неполноценности. У студентов третьего курса преобладает высокий уровень (6,6), в средней степени выражен неудовлетворительный уровень (6,2). По данным рисунка 3 можно сделать вывод, что удовлетворительный уровень отношения к своему «Я» преобладает у студентов 2 и 4 курсов. Возможно, на 2 и 4 курсе возрастает недовольство своим характером, знаниями, умениями, навыками и такая неуверенность в себе может быть показателем наличия кризиса.

Результаты по шкале «Чувство гражданского долга» представлены на Рисунке 4.

Согласно данных рисунка 4 можно выделить, что у студентов 2 и 4 курса не выражен весьма высокий уровень по шкале «Чувство гражданского долга». При этом у студентов первого (1,3) и третьего (2,4) курсов хорошо выражен весьма высокий уровень.

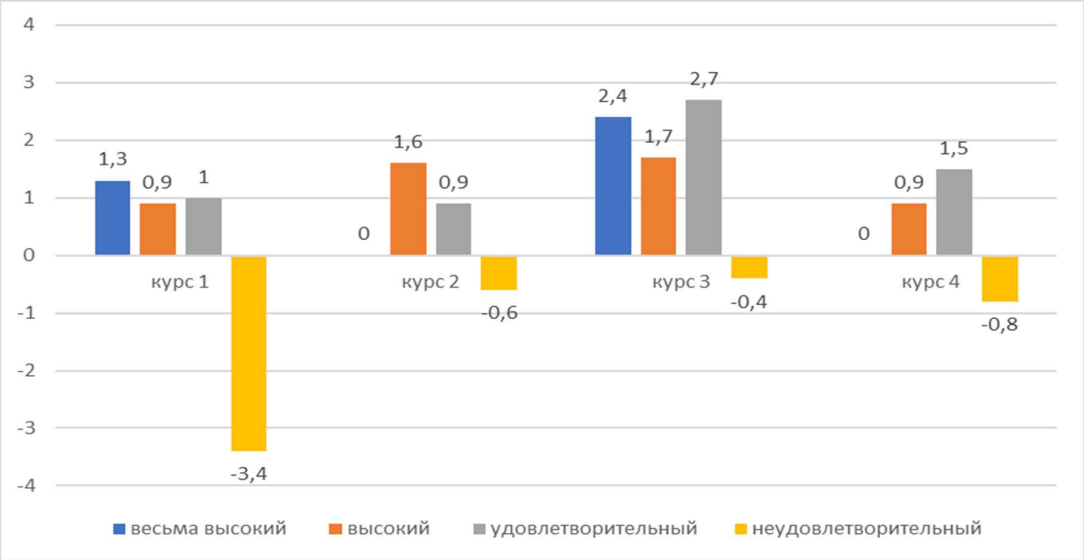


Рисунок 4 - Средние значения по шкале «Чувство гражданского долга»

У студентов первого курса сильнее всего выражен неудовлетворительный уровень (-3,4), что может свидетельствовать о низком уровне патриотизма, отсутствии интереса к явлениям общественно-политической жизни. Меньше всего у студентов второго (-0,6), третьего (-0,4) и четвертого (-0,8) курсов выражен неудовлетворительный уровень.

У студентов второго курса ярче всего выражен высокий уровень (1,6); в средней степени выражен удовлетворительный уровень (0,9).

Удовлетворительный уровень сильнее всего выражен у студентов третьего (2,7) и четверного (1,5) курсов.

По данным рисунка 4 можно сделать вывод о том, что в процессе обучения в ВУЗе у студентов развивается патриотизм, чувство профессиональной ответственности, интерес к явлениям общественно-политической жизни, потребность в общении и в целом, растет чувство гражданского долга.

Результаты проведения опросника личностной зрелости Ю.З. Гильбуха по шкале «Жизненная установка» представлены на Рисунке 5.

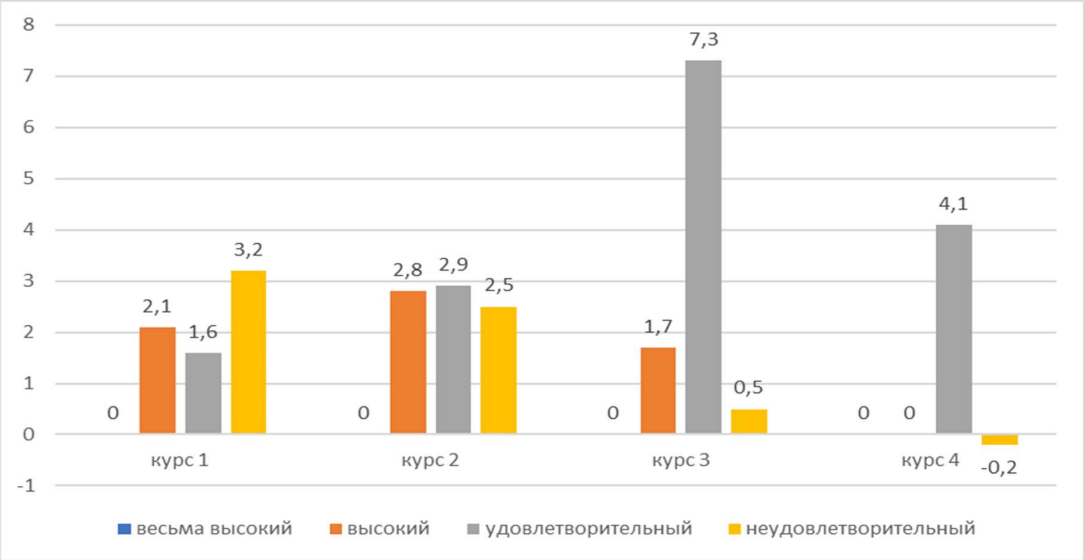


Рисунок 5 - Средние значения по шкале «Жизненная установка»

Согласно данных рисунка 5 можно выделить, что у студентов ни на одном из курсов не выражен весьма высокий уровень по шкале «Жизненная установка». У студентов четвертого курса не выражен высокий уровень.

У студентов 1 курса сильнее всего выражен неудовлетворительный уровень (3,2), в средней степени выражен высокий уровень (2,1) и в меньшей степени удовлетворительный уровень (1,6).

У студентов 2 курса показатели высокого (2,8), удовлетворительного (2,9) и неудовлетворительного (2,5) уровней примерно одинаковы.

У студентов 3 курса ярко выражен удовлетворительный уровень (7,3). Высокий уровень (1,7) выражен в средней степени, менее выражается неудовлетворительный уровень (0,5).

У большей части студентов 4 курса по шкале «Жизненная установка» удовлетворительный уровень (4,1); у меньшей – неудовлетворительный (-0,2).

Таким образом, сравнивая показатели студентов разных курсов по шкале «Жизненная установка» можно заметить, у обучающихся 3 и 4 курса преобладают удовлетворительные результаты по данной шкале. Возможно,

средний уровень эмоциональной уравновешенности, склонность к импульсивности связаны с завершением обучения, подготовкой к государственной итоговой аттестации и кризисом поиска работы после выпуска, как отмечает Ф.С. Брантова [1], и кризисом перехода от юности к взрослости [8].

Выводы. Таким образом, анализ и обобщение результатов проведенного эмпирического исследования позволяют заключить, что у испытуемых-студентов не все компоненты личностной психологической зрелости развиты в достаточной степени. На основании полученных данных можно рекомендовать организацию и проведение социально-психологических тренингов развития структурных составляющих психологической зрелости у студентов ВУЗа, что будет способствовать более благоприятному прохождению ими нормативного кризиса перехода от юности к зрелости.

Список используемой литературы:

1. Брантова Ф.С. Психологическая зрелость личности и компетентностная модель выпускника // Высшее образование в России. – 2010. – № 10. – С.146.
2. Нартова-Бочавер С.К. Психологическая суверенность как критерий личностной зрелости. – М.: МГУ, 2007. – С.149-173.
3. Плукин С.Г. Зрелость личностная, психологическая, социальная [Электронный ресурс]. – URL: http//plook.ru/index/zrelost-lichnostnaya-psixologicheskaya-socialnaya/ (дата обращения: 10.04.2023).
4. Погорова Р.И. Характеристики социально-психологической зрелости студентов-психологов // Вопросы науки и образования. – 2021. – №8 (133). – С.38-45. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/harakteristiki-sotsialno-psihologicheskoy-zrelosti-studentov-psihologov (дата обращения: 10.04.2023).
5. Психологическая зрелость личности / Под общ. ред. Л.А. Головей. – СПб.: Скифия-принт, СПбГУ, 2014. – 240 с.
6. Солдатова Е.Л. Психология развития и возрастная психология. Онтогенез и дизонтогенез. – М.: Издательство Юрайт, 2023. – 384 с.
7. Сухобская Г.С. Понятие «зрелость социально-психологического развития человека» // Новые знания. – 2002. – № 4. – С.17-20.
8. Чернобровкина С.В. Кризис юности у студентов как кризис взросления // ОмГУ. – 2014. – №1. – С.24-31. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/krizis-yunostiu-studentov-kak-krizis-vzrosleniya (дата обращения: 10.04.2023).

Психология и педагогика в Крыму: пути развития. Спецвыпуск. [Электронный ресурс]. – 2023. – № 2 – 304 с.
– Режим доступа – Url: https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2023/no2-2023

УДК 376.64

Макаренко Г.И., к.ист.н.,
доцент кафедры правоведения
СЭГИ (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ им. В. И. Вернадского»,
г.Севастополь
Вовненко С.И., учитель английского языка
учебно-методического отдела
ФГКОУ «Севастопольский кадетский корпус
Следственного комитета Российской Федерации
имени В.И. Истомина»,
г.Севастополь

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Макаренко Г.И., Вовненко С.И. В статье исследованы общие закономерности и частные особенности профессионального психолого-педагогического воздействия на обучающихся детей-сирот, оказавшихся в сложной ситуации – отсутствии родителей, определены некоторые направления их воспитания в учебных учреждениях.

Ключевые слова. Семья, дети-сироты, профессиональная деятельность педагога, психолого-педагогическая помощь.

Makarenko G.I., Vovnenko S.I. The article examines the general patterns and particular features of professional psychological and pedagogical impact on orphaned children who find themselves in a difficult situation - the absence of parents, identifies some areas of their education in educational institutions.

Keywords. Family, orphans, professional activity of a teacher, psychological and pedagogical assistance.

Постановка проблемы. В жизнедеятельности общества семья всегда находилась в центре внимания. Роль семьи в обществе очень высока, так как

именно в ней происходит формирование личности ребенка, овладение им социальными ролями, которые необходимы для успешной адаптации в социуме. Однако, в России численность детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, состоящих на воспитании в семьях, составляет более 500 тысяч [1]. В этой связи, безусловно, важным элементом воспитания будущего поколения является психолого-педагогическая работа с ним, в том числе, в образовательных учреждениях.

Анализ последних исследований и публикаций. Исследованием проблем неполных семей и воспитания детей из них занимались Е.А. Скиданова, Ю.И. Дорошенко, И.В. Черемисова, А.Ш. Шахманова и другие. В работах отмечается, что дети в воспитательном плане нуждаются в помощи и поддержке со стороны государства, общества и педагогов. При этом для каждого из указанных субъектов таких отношений должны быть установлены определенные требования для наиболее полного удовлетворения интересов детей. Авторами подчеркивается рост в государстве количества как детей-сирот, так и обучающих их педагогов, а также творческий характер их взаимодействия, что требует дальнейших исследований и обобщения имеющегося опыта.

Изложение основного материала. Международная Конвенция о правах ребенка указывает, что ребенку для полного и гармоничного развития его личности необходимо расти в семейном окружении, в атмосфере счастья, любви и понимания [2].

Семья – это один из первых воспитательных институтов, связь с которым происходит на протяжении всей человеческой жизни. В плане воспитания неполная семья выступает наиболее уязвимой и проблемной.

«Семья – это основанная на браке или кровном родстве малая группа, члены которой связаны общностью быта, взаимной моральной ответственностью и взаимопомощью; в ней вырабатываются совокупность

норм, санкций и образцов поведения, регламентирующих взаимодействие между супругами, родителями и детьми, детей между собой» [3, с. 91].

Семья, материнство, отцовство и детство в Российской Федерации находятся под защитой государства [4].

Однако, в реальной жизни нередким стало явление, когда подрастающее поколение лишено полноты семьи. «Неполная семья – нуклеарная семья, в которой отсутствует один из супругов и в которой дети находятся на иждивении и воспитании одного родителя» [5, с. 122].

Более того, приводимая государством статистика указывает на то, что огромное количество детей вовсе относятся к категории детей-сирот, то есть лишены родительской заботы.

Дети, воспитывающиеся вне семьи, как правило, испытывают серьезные проблемы психоэмоционального развития, несут на себе последствия психологических травм и стрессов.

Не случайно, государство уделяет им повышенное внимание в вопросах дополнительных социальных гарантий максимально полной компенсации таких вынужденных потерь. В частности, один из авторов имеет опыт работы с многими детьми-сиротами, которые в приоритетном порядке были приняты на обучение в Севастопольский кадетский корпус Следственного комитета Российской Федерации имени В.И. Истомина, и потому имеет возможность обобщить некоторые личные наблюдения и особенности по работе с такими детьми.

Важнейшее место в профессиональной деятельности педагога, работающего с детьми, лишенными семьи (или из неполной семьи), принадлежит работе по психологической гармонизации личности ребенка, оказанию помощи в преодолении последствий предыдущего травматического опыта и психологической поддержки развития.

Это отнюдь не означает, что в ходе учебного процесса указанным детям нужно предъявлять заниженные требования либо оказывать какое-либо снисхождение при оценивании. Нет, фальшивые или несуществующие «ценности» поблажек весьма остро чувствуются в подростковой среде и потому являются не только нежелательными, но и недопустимыми. В противовес им педагог может и должен уметь найти индивидуальный подход для выработки стремления к освоению своего предмета, а также поддержки действительных успехов ученика-сироты, который только в реальных успехах постепенно получает уверенность в своих силах и чувствует рост собственного авторитета в кругу ровесников из полных семей.

При отсутствии семьи непременно встает и задача правового сопровождения развития ребенка, поскольку у детей ограничены возможности защитить свои права. Следовательно, очень важной профессиональной функцией педагога (совместно с администрацией образовательного учреждения) является не только обеспечение соблюдения прав и свобод детей, но и формирование основ правовой культуры обучающихся.

В целом же профессиональная деятельность педагога носит специфический характер, который обусловлен своеобразием социальных ролей, выполняемых им в жизни ребенка-сироты. По мнению специалистов, с которыми, как представляется, следует согласиться, эти роли представляются таковыми:

• компенсация, насколько это возможно, отсутствующих родителей (родительский аспект);

• выполнение образовательных функций с учетом своеобразия детского развития (педагогический аспект);

• психологическая поддержка ребенка (психологический аспект);

• правовая защита ребенка-сироты (правовой аспект) [6].

Высокие требования к качеству деятельности, личностным качествам педагога, сложный контингент воспитанников, низкая материальная заинтересованность и другие особенности способствуют возрастанию эмоциональной и психической нагрузки на педагогов, что иногда может приводить к профессиональной усталости.

Ситуация личностного выгорания очень травматична и для педагога, и для учащихся, негативно воздействуя и на учебу, и на само становление личности детей. Поэтому, как представляется, весь процесс повседневной работы систематически должен проводиться под руководством или, как минимум, с участием профессиональных психологов. Кроме того, реализация обозначенных профессиональных функций, педагогом, работающим с детьми-сиротами, требует специальной, целенаправленной подготовки специалистов в условиях системы профессионального образования и системы повышения квалификации (для работающих педагогов).

Только при профессиональном, научно-обоснованном подходе к решению проблемы психолого-педагогического сопровождения детей, оказавшихся без семьи, можно надеяться на ее решение.

Список используемой литературы:

1. Информационный портал «РИА Новости». [Электронный ресурс] – URL: https://ria.ru/20170207/1487325545.html (дата обращения: 06.04.2023).

2. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989). [Электронный ресурс] – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/ (дата обращения: 06.04.2023).

3. Мудрик А.В. Социальная педагогика: учеб. для студ. пед. вузов / под ред. В.А. Сластенина. 4-е изд., доп. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 200с.

4. Семейный кодекс Российской Федерации от 29.12.1995 N 223-ФЗ (ред. от 19.12.2022) [Электронный ресурс] – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_8982/ (дата обращения: 06.04.2023).

5. Подласый И.П. Курс лекций по коррекционной педагогике. М., 2007.

6. Шахманова А.Ш. Особенности педагогического сопровождения детей-сирот и детей, оставшихся без попечения / Сборник материалов научно-практической конференции. – М., 2014. - с. 148-153.

УДК: 159.9

Ажимов Василий Владимирович

Адъюнкт 1 курса заочной формы обучения факультета

подготовки научно-педагогических кадров

Академии ФСИН России,

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РАБОТА С НАРКОЗАВИСИМЫМИ ОСУЖДЕННЫМИ В КОНТЕКСТЕ СОХРАНЕНИЯ ИХ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Ажимов В.В. Рассматриваются вопросы психологической работы с наркозависимыми осужденными в концепции психологического здоровья. Отмечена актуальность заявленной проблемы, дано определение психологического здоровья и его составляющих. Приведены направления психологической работы в рамках данной концепции, также проведен анализ исследования самоотношения и отклоняющегося поведения наркозависимых осужденных в исправительном учреждении.

Ключевые слова: наркозависимые осужденные, психологическое здоровье, направления психологической работы, самоотношение, отклоняющееся поведение.

Azhimov V.V. Discusses the issues of psychological work with drug-addicted convicts in the concept of psychological health. The urgency of the stated problem is noted, the definition of psychological health and its components is given. The directions of psychological work within the framework of this concept are given,

and the analysis of the study of self-attitude and deviant behavior of drug-addicted convicts in a correctional institution is also carried out.

Keywords: drug-addicted convicts, psychological health, areas of psychological work, self-attitude, deviant behavior.

Наркотическая зависимость человека, безусловно, является одним из негативных факторов пагубно влияющим на здоровье населения России в целом. Разрушительное действие наркотиков на психическое и соматическое здоровье, огромный экономический и моральный ущерб, ставят проблему наркоманий в разряд высоко значимых социальных приоритетов (Гофман А. Г., Иванец Н. Н., 2003; Бабаян Э. А. с соавт., 1987; Сидоров П. И., 2006, Козлов В.В., 2002, 2009, И.С. Ганишина 2018 и др.)

Тема психологического здоровья наркозависимых осужденных является актуальной в силу наличия у них ряда хронических заболеваний, социальной направленности, таких как ВИЧ, гепатит, туберкулез, а также определенных личностных особенностей. Как правило, наркозависимые осужденные — это трудоспособные мужчины молодого и среднего возраста. В стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации на период до 2030 года в качестве реализации целей стратегии определяют ресоциализацию наркопотребителей как «комплекс мероприятий (услуг), осуществляемых в соответствии с законодательством Российской Федерации о профилактике правонарушений и о социальной помощи и направленных на восстановление у наркопотребителей (в том числе лиц, отбывших уголовное наказание в виде лишения свободы и (или) подвергшихся иным мерам уголовно-правового характера) утраченных социально полезных связей, на укрепление позитивных моделей поведения и ценностных установок, а также на содействие таким лицам в получении правовой и социальной помощи, помощи в трудоустройстве» [4].

Психологическая работа с наркозависимыми осужденными в местах лишения свободы актуальна и востребована в связи с тем, что такое хроническое социальное заболевание как наркомания оказывает колоссальное влияние на здоровье и психика человека претерпевает существенные изменения.

В исследовании, проведенным И.С. Ганишиной и А.А. Жарких в исправительных учреждениях в Мордовии, Чувашии и Рязанской области, выявлены определенные психологические особенности наркозависимых осужденных. В их числе выраженные асоциальные психопатии, низкий эмоциональный фон, пассивное отношение к жизни, для них характерны усталость, вялость, несобранность и инертность, эмоциональная неустойчивость, повышенная раздражимость., низкий уровень субъективного контроля, снижением устойчивости мотивационной направленности; большей степенью подавленности потребностей; снижением устойчивости интересов; наличием потребности в покое; снижением мотивации к достижению; деформацией временной перспективы; общей тенденцией снижения значимости смыслообразующих ценностей; превалированием ценностей, связанных с поддержанием процессов собственного жизнеобеспечения; снижением значимости ценностей, связанных с развитием и помощью окружающим; меньшей осмысленностью жизни. [2 с. 76-77].

О.Н. Чащинова выделяет следующие психологическое особенности наркозависимых осужденных. Обычный взрослый наркоман демонстрирует инфантилизм в поведении, дезориентация в целях, Неспособность к длительным и глубоким межличностным контактам, агрессивность, нетерпимость к мнению других, искажение интересов и потребностей [6].

Помимо изменений, вызванных употреблением наркотических веществ сама ситуация пребывания в исправительном учреждении оказывает свое негативное психологическое влияние. Тем не менее, согласно нормативным

документам, бывший осужденный должен вернутся в общество полноценным гражданином и не совершать преступлений. Такая задача стоит перед всеми службами исправительного учреждения, но именно на психолога возложена задача по сохранению психологического здоровья осужденных.

И.В. Дубровина определяет психологическое здоровье как «психологическое свойство развитой личности. Его суть составляют психическое здоровье, психологическая грамотность и психологическая культура личности в своем единстве и взаимопроникновении» [3 с. 41].

Психологическое здоровье личности само по себе не возникает. Все компоненты психологического здоровья – психическое здоровье, психологическая грамотность, психологическая культура и психологическое благополучие личности зарождаются, развиваются и укрепляются в таких социальных институтах, как семья, детский сад, школа. вуз, и имеют свои особенности на каждом этапе онтогенеза [3 с 42].

По утверждению И.С. Ганишиной «системообразующим фактором психологической профилактики наркотической зависимости личности является психическое здоровье личности». Необходимым и достаточным психологическим условием формирования психического здоровья личности является семейное психологическое благополучие. Обеспечение фактора семейного психологического благополучия позволит сохранить психическое здоровье личности, что, в свою очередь, послужит залогом обеспечения психологической профилактики наркотической зависимости личности [1 с. 29].

В ФКУ ИК-1 УФСИН России по Удмуртской Республике на постоянной основе проводится психологическая работа с наркозависимыми осужденными

Следуя концепции И.В. Дубровиной о том, что психологическое здоровье личности – это целенаправленный процесс, работа с

наркозависимыми осужденными в учреждении построена на следующих принципах:

1. Наркозависимый осужденный не только и не сколько преступник, сколько «больной человек», нуждающийся в эффективном лечении.

2. Наркоманию как заболевание можно лечить и вылечить при правильном отношении к проблеме применительно к условиям исправительного учреждения.

3. Существует профилактика заболевания, которая снижает риски заболеть вновь, в нашем случае вернуться к употреблению наркотиков.

4. В психологической работе факт употребления наркотиков рассматривается как своего рода «прививка» от заболевания, в том варианте, что наркозависимые осужденные, находясь в местах лишения свободы в большей степени осознают факт своего «заболевания» и разрушительные его последствия для себя и своих близких.

5. При должном понимании и отношении к проблеме личность способна выработать стойкий «иммунитет» к заболеванию.

6. Соблюдение прописанных «процедур» ускоряет лечение.

7. Чем больше «заболевший» знает о своем заболевании, тем больше у него мотивация к излечению.

8. Изменение отношения к своему состоянию - необходим факт признания болезни в качестве отправной точки излечения и осознания предпринятых определенных действий по своему излечению.

В качестве аспектов психологического здоровья нами были выбраны самоотношение наркозависимых осужденных – как показатель психологического благополучия и отклоняющееся поведение осужденных – как показатель дезадаптации, а, следовательно, психологического неблагополучия.

Работа с наркозависимыми осужденными проводилась с использованием «Базовой типовой программе по организации индивидуальной воспитательной, социальной и психологической работы с осужденными, совершившими преступления против здоровья населения и общественной нравственности, экологические преступления» [5]. Была создана коррекционная группа из 10 наркозависимых осужденных, с которыми в течение 6 месяцев проводились психологические занятия в групповой форме, всего проведено 24 занятия.

По мнению самих участников группы, такая форма работы с ними их очень воодушевляет, они чувствуют, что не остаются один на один с проблемой, а понимают, что в процессе планомерной работы с проблемой можно с правится и жить дальше полноценной и счастливой жизнью. Участники группы агитируют других осужденных к участию в программе. Именно таким образом набираются последующие группы для психологической работы.

Проведены входная и выходная диагностика наркозависимых осужденных. Оценка соотношения наркозависимых проводилась по «методике исследования самоотношения» (С.Р. Пантилеева). Оценка отклоняющегося поведения проведена по методике «Диагностика склонности к отклоняющему поведению», автор Орёл А. Н. Методика предназначена для изучения отдельных параметров отклоняющегося поведения.

Сравнение показателей изменения самоотношения наркозависимых осужденых приведены на рисунке 1

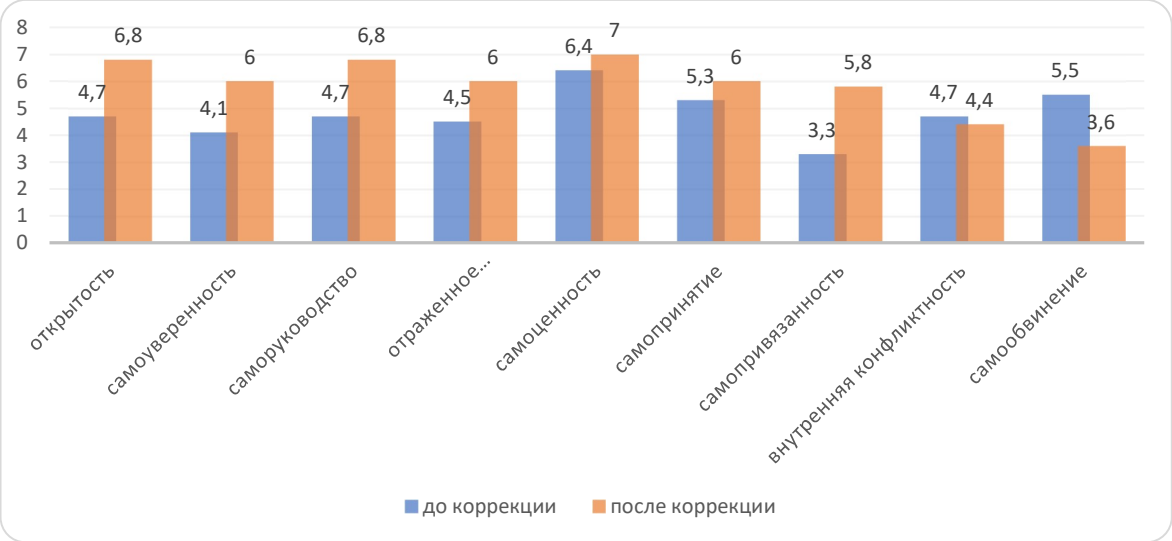


Рисунок 1 - Сравнение показателей изменения самоотношения наркозависимых осужденных

После проведения психокоррекционных занятий в показателях самоотношения наркозависимых осужденных произошли изменения. Обобщенный показатель самоуважения, состоящий из шкал «открытость», «самоуверенность», «саморуководство», «отраженное самоотношение» стал выше, за счет повышения каждого из этих параметров. Можно утверждать, в результате процессов групповой динамики на занятиях группа сплотилась, осужденные повысили свои навыки коммуникации стали увереннее и высказывали друг другу оценки, получали обратную связь и понимали, как они выглядят в глазах окружающих их людей. Соответственно, уровень самоуважения существенно возрос.

До проведения психологической работы в группе показатели аутосимпатии неоднозначны, выявлена существенная разница в средних оценках между самоценностью и самопривязанностью. Необходимо отметить, что чем выше показатели по шкале самопривязанность, тем меньше у человека есть наличествующее желание изменить по отношению к существующему состоянию. Таким образом, несмотря на высокую оценку себя, характерную

для наркозависимых осужденных, у них, тем не менее, присутствует желание измениться по отношению к своему наличествующему состоянию. После проведенной психологической работы показатель аутосимпатии приходит в равновесное состояние и становится выше, чем до проведения коррекции. Данный факт свидетельствует о том, что самооценка осужденных становится более адекватной, и изменения, которые произошли с ними во время психологической работы, позволяют им принимать себя в большей степени.

Показатель самоуничижения до проведения психологической работы характеризуется повышенным показателем самообвинения. Наркозависимые осужденные, находясь в условиях изоляции, воспринимают свое положение как определенный жизненный провал, в которым обвиняют не только себя, но и окружающих. Тем не менее, показатель самообвинения присутствует. После поведения психологической работы показатель самообвинения существенно снижается, так как на психокорекционных занятиях в рамках концепции психологического здоровья акценты смещены на настоящее и будущее наркозависимых осужденных. В процессе работы несколько раз повторяется и прорабатывается мысль о том, что изменения к лучшему возможны, достаточно приложить к своему излечению собственные активные действия.

На рисунке 2 приведены данные сравнения показателей отклоняющегося поведения до и после психологической работы.

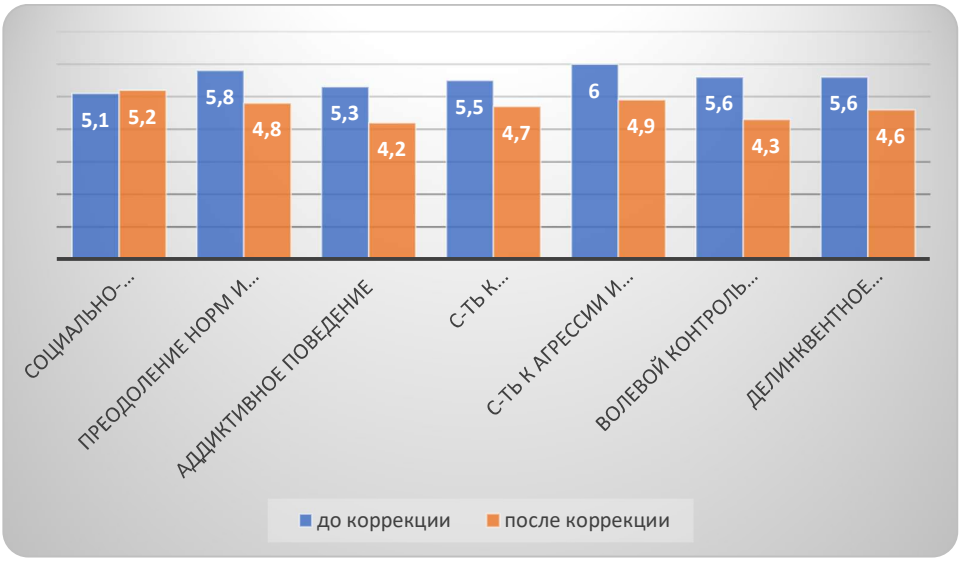


Рисунок 2 - данные сравнения показателей отклоняющегося поведения до и после психологической работы

В результате психологической работы произошло снижение показателей отклоняющегося поведения. Снижение показателей зафиксировано по всем шкалам методики. Данный факт свидетельствует о том, что направленная психологическая работа с наркозависимыми осужденными в условиях исправительного учреждения позволяет привести осужденных к более адекватному восприятию действительности и пониманию процессов взаимодействия себя и социума.

Таким образом в результате проведенного нами исследования мы можем констатировать, что психологическая работа с наркозависимыми осужденными в форме групповых психокоррекционных занятий оказывает влияние на параметры самоотношения и отклоняющегося поведения осужденных. Так, в частности, общие показатели самоотношения, такие как самоуважение и аутосимпатия имеют тенденцию к увеличению, а общий показатель самоуничижения имеет тенденцию к уменьшению. Показатели

отклоняющегося поведения осужденных после проведения психологических занятий имеют тенденцию к уменьшению.

Работа с наркозависимыми осужденными в концепции сохранения психологического здоровья предполагает определеннее отношение психологов к специфике работы с наркозависимыми осужденными, понимание осужденными мысли о том, что субъектом своего здоровья является сам человек. Основными методами в психологической работе являются убеждение и переосмысление. Признание того факта, что психологическое здоровье необходимая составляющая полноценной жизни человека, которое позволяет быть личности самодостаточной, повышает эффективность проводимых мероприятий.

Список использованной литературы:

1. Ганишина, И. С. О методологии психологической профилактики наркотической зависимости личности / И. С. Ганишина // . – 2017. – № 2(39). – С. 27-32. с. 29.
2. Ганишина, И. С. Психологические особенности наркозависимых осужденных / И. С. Ганишина, А. А. Жарких // . – 2014. – № 4. – С. 75-84.
3. Дубровина, И. В. Психологическое здоровье личности как феномен / И. В. Дубровина // Гуманизация образования. – 2022. – № 4. – С. 35-43].
4. Об утверждении Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года: указ Президента Рос. Федерации: [от 9 июня 2010 г. № 690] // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: https://pravo.gov (дата обращения: 12.03.2023).
5. Сборник базовых типовых программ психологической коррекции личности осужденных за различные виды преступлений/ Под общей редакцией начальника УСПВРО ФСИН России, генерал-майора вн. сл. В.Ю. Трофимова – Москва: ФСИН России, 2012–335 с.
6. Чащинова, О. Н. Психологические особенности наркозависимых осужденных / О. Н. Чащинова // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2018. – № 1(35). – С. 190-198.

Психология и педагогика в Крыму: пути развития. Спецвыпуск. [Электронный ресурс]. – 2023. – № 2 – 304 с.
– Режим доступа – Url: https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2023/no2-2023

УДК: 159.9

Калкузова О.В.
студентка 2 курса магистратуры
по направлению подготовки 37.04.01 Психология
СЭГИ (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ им. В. И. Вернадского»
г. Севастополь

КРАТКОСРОЧНАЯ ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ СЕМЕЙ БЕЖЕНЦЕВ И ПЕРЕСЕЛЕНЦЕВ

Калзугозова О.В. Краткосрочная программа «Я с тобой!» разработана для проведения коррекционной психологической работы, направленной на мобилизацию ресурсов семей находящихся в нормативном и ненормативном кризисе. Программа нацелена на мобилизацию ресурсов семьи и исходит из вариантов перекрещивания условий нормативных и ненормативных кризисов. Программа также нацелена на выявления дополнительных ресурсов и повышения степени адаптации семьи в условиях ненормативных кризисов.

Ключевые слова: семья, конфликт, кризисы семейной жизни, ресурсы семьи, адаптация

Kalkuzova O.V. The short-term program "I'm with you!" is designed to carry out correctional psychological work aimed at mobilizing the resources of families in a normative and non-normative crisis. The program is aimed at mobilizing family resources and proceeds from options for crossing the conditions of normative and non-normative crises. The program is also aimed at identifying additional resources and increasing the degree of adaptation of the family in non-normative crises.

Keywords: family, conflict, family life crises, family resources, adaptation

Постановка проблемы. Программа создана исходя из предположений, что семья уязвима в условиях ненормативного кризиса перемещения, Для адаптации в изменившихся условиях паре необходимо найти опору внутри основного

социального образования человека - семьи, осознать имеющиеся ресурсы, получить информацию о возможностях семейных союзов, оценить потенциал привлечения дополнительных ресурсных возможностей.

С целью коррекционной психологической работы, направленной на моблизацию ресурсов семей находящихся в нормативном и ненормативном кризисе нами разработанна краткосрочная программа психологической поддержки « Я с тобой!».

Программа нацелена на мобилизацию ресурсов семьи и исходит из вариантов перекрещивания условий нормативных и ненормативных кризисов. Вторая цель программы — помощь в получение понимания возможности выявления дополнительных ресурсов и повышения степени адаптации семьи в условиях ненормативных кризисов.

Цель статьи – разработка краткосрочной программы психологической поддержки для семей беженцев и переселенцев. Программа разрабатывается с учетом факторов прохождения ненормативного кризиса и влияния прохождения семьей определенного нормативного кризиса.

Изложение основного материала.

Программа психологической поддержки «Я с тобой!»

Участниками программы предполагаются семейные пары различного стажа и возраста, с наличием детей и нет. Учитывая специфику предполагаемого социально статуса пар, допускается участие в тренинге одного из супругов. Не предполагается участие в программе детей.

Цель:

- ознакомить участинков с базовыми понятиями психологии «семья», «конфликт», «кризисы семейной жизни», «ресурсы семьи»;

- создать опыт взаимного оценивания отношений в семье;

- освоить стратегии поиска ресурсов семьи для преодоления кризисных явлений;

- формирование и развитие навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.

Задачи: самодиагностика семейного союза, приобретение навыков понимать причины конфликтов и кризисов семейной жизни, их положительные и отрицательные последствия;

Определить собственный стиль поведения в конфликтных ситуациях («Я в конфликте»);

Приобретение навыков конструктивного разрешения конфликтов и поиска ресурсов, с учетом интересов всех членов семьи. План и содержание первого дня программы приведен в таблице 1.

Таблица 1 - План 1-го дня программы

Фаза занятия	№	Виды работы	Ориентировочная деятельность	Ресурсное обеспечение
Вводная	1	Мозговой штурм «Правила работы группы»	Участники программы говорят о своих правилах в семье. Устанавливают (при поддержки руководителя группы) правила работы и общения в группе. В данном моменте идет активация ресурса приобретения новых социальных связей. Участники имеют возможность высказать свои ожидания и опасения.	Материал «Правила работы», маркер
	2.	Процедура "Знакомство"	Группа знакомится и вырабатывает ритуал обращения и общения в том числе с новыми членами группы.	Бейджики, бумага, маркер, цветные карандащи
Информационная часть	3,	Информационное сообщение «Семья. Развитие, кризисы, нормативные и ненормативные кризисы.»	Необходимый информационный материал для развития понимания, что такое «ресурсы семьи», «кризисы», «модель поведения в конфликтах», «ненормативные и нормативные кризисы». Возможен вариант работы на данном этапе с МАК.	Флип-чарт, маркеры, колоды МАК «Про тебя» авторы: Г.Батищева, «Это все о нем» авторы: А.Яшанина, А. Колосовцева.

Завершение первого дня программы	4.	Подведение итогов	Рефлексия. Что ожидали? Что получили от встречи?	Бейджики с именами

Первый день программы нацелен на диагностику и самодиагностику семейных пар участвующих в программе. Создается временный коллектив, формирующий свои правила поведения, что так же является ресурсной поддержкой, формирует новые социальные связи. Информационный материал позволяет всем участникам тренинга получить более глубокое понимание происходящих процессов. При завершение первого дня тренинга необходимо понимать, насколько успешно идет процесс и выявить скрытые запросы, которые в конце первого дня программы могут быть дополнительно озвучены в обратной связи. В следствии выявленных новых запросов, программа психологической поддержки может быть скорректирована.

План и содержание второго дня программы приведен в таблице 2.

Таблица 2 - План 2-го дня программы

Фаза занятия	№	Виды работы	Ориентировочная деятельность	Ресурсное обеспечение
Осмысление	4,	Диагностика семейных союзов Колесо счастья: психотехника личностного совершенства С.Г. Литке	Групповая работа	Бумага, фломастеры, цветные карандаши
	5.	Обратная связь	Рефлексия группы о результатах работы	Выполненные задания
Информационная часть	6,	Что такое конфликт? Деструктивные и конструктивные кофликты.	Информационная поддержка для прояснения природы конфликтов	Флип-чарт, маркеры
Осмысление	7.	**Упражнение «А что сказала бы сова?» (**анализ	Групповая работа	Бумага, карандаши,

		поведения в конфликте).		нагладные материалы, МАК
	8.	**Ресурсная поддержка**	Работа с картами МАК [3]	Набор карт МАК «Пути-дороги» метафора жизненного пути, автор: Г.Кац, Е. Махаматулина
Обратная связь	8.	Подведение итогов	Рефлексия. Что ожидали? Что получили от встречи?	Бейджики с именами

При проведении второго дня программа акцент делается на диагностику семейных союзов. Фокус второго дня обращен на выявление скрытых особенностей семьи, возможного наслоения на ненормативный кризис нормативного. На втором этапе проведения программы рассматривается тема конфликтов, их моделей, моделей взаимодействия в семье. На втором этапе идет работа над новыми стратегиями поведения в конфликте. Работа с ресурсной поддержкой направлена на положительное подкрепление и закрепление новых патернов поведения в конфликте.

План и содержание второго дня программы приведен в таблице 3.

Таблица 3 - План 3-го дня программы

Фаза занятия	№	Виды работы	Ориентировочная деятельность	Ресурсное обеспечение
	1.	Процедура "Приветствие"	Группа приветствует друг друга по принятому ритуал привествия и обращения. Обсуждаются изменения, происходящие в жизни. Акцент на положительные	Бейджики, бумага, маркер, цветные карандащи
Рефлексия	2.	«Я и моя семья» Графический образ	Работа в мини группах. Возможен вариант работы всей группы в создании группового графического образа. Возможны деление по половому признаку. Женский и мужской образ.	Бумага, инструменты для изображения (краски, карандаши и т. д.)

Завершение треннинга	4.	Коллаж-мозаика «Семейная лодка» (коллективная работа)	Коллективная работа	Различные изображения и материалы для оформления пано.
Обратная связь	5.	Подведение итогов	Рефлексия. Что ожидали? Что получили от встречи? Какие навыки приобрели в треннинге?	Бейджики с именами
Завершение программы	6.	Подведение итогов	Создание группового образа с помощью МАК для создания ресурной возможной модели будущего	Набор карт МАК

На завершающем этапе проведения программы проводится закрепление навыков общения в новых социальных группах, в том числе повторение данных навыков является ресурсной поддержкой в условиях ненормативных кризисов семьи. Участники должны получить поддержку и почувствовать, что новые отношения и адаптация в новых условиях возможны. Происходит мобилизация внутренних ресурсов партнеров. Это позволит семье в ненормативном кризисе получить возможность более эффективной адаптации. Обратная связь на данном этапе даст понимание эффективности проведенной программы и выявит семьи, которым программа психологической поддержки нужна в большим объеме, а возможно и длительной психологической коррекции.

Краткосрочное программа психологической поддержки для семей беженцев и вынужденных переселенцев является практической разработкой, основанной на теоретических и эмперических исследованиях фактора удовлетворенности брака в семьях с нормативным и ненормативным кризисом. Программа нацелена на помощь в поиске возможных ресурсов для адаптации семейной системы в новых условиях и сохранении устойчивости.

Список использованной литературы:

1. Толстая С.В. Метафорические ассоциативные карты в семейном консультировании. - Москва: ООО "Вариант" при участии ИП Шиманского А.Г., 2018. - 260 с.

2. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семеное психологическое консультирование. - 2-е изд. - Москва: Независимая фирма "Класс", 2004. - 208 с.

3. Гришина, А. В. Работа со стрессом при помощи ассоциативных (метафорических) карт / А. В. Гришина, М. В. Косцова, Е. М. Филипьева // Психологическое обеспечение деятельности силовых структур: Межведомственная научно-практическая конференция. Сборник научных статей, Севастополь, 22 ноября 2017 года / Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) ФГАОУ ВО «Крымского федерального университета имени В. И.Вернадского» ; Под редакцией А.В. Гришиной, З.З. Екимовой. – Севастополь: РИБЕСТ, 2017. – С. 13-17. – EDN YOYERT.

УДК: 159.9

Барышева Амина Ислямовна,

студентка 3 курса

направления подготовки 37.03.01

ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет

им. В. И. Вернадского», (г. Симферополь)

ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ- СТРАТЕГИЙ ЛЮДЕЙ, ОБРАТИВШИХСЯ ЗА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩЬЮ

Барышева А.И. В статье описываются особенности совладающего поведения людей, оказавшихся в стрессовой, кризисной ситуации. Рассматривается аспект психологической помощи таким людям и формирование более эффективных копинг стратегий у них.

Ключевые слова: копинг-стратегии, совладающее поведение, стрессовая ситуация, психологическая помощь, кризисная ситуация.

Barysheva A.I. The article describes the features of coping behavior of people who find themselves in a stressful, crisis situation. The aspect of

psychological assistance to such people and the formation of more effective coping strategies for them is considered.

Keywords: coping strategies, coping behavior, stressful situation, psychological assistance, crisis situation.

Постановка проблемы: Современный мир полон стрессовых, кризисных и чрезвычайных ситуаций, таких как: стихийные бедствия (природные катастрофы), экономические проблемы, политические конфликты, террористические акты, техногенные аварии. Для эффективного реагирования на стрессовую ситуацию, человеку необходимо использовать оптимальные копинг-стратегии, которые позволят разрешить ситуацию быстро и с минимальным количеством риска.

В нашей работе мы опираемся на современные исследования отечественных специалистов, изучающих копинг-стратегий.

Данная статья посвящена копинг-стратегиям, которые позволят людям, обратившимся за психологической помощью в процессе консультации, научиться эффективнее справляться со стрессовыми ситуациями в будущем.

Цель статьи: опираясь на теоретический материал, рассмотреть особенности копинг-стратегий людей, обратившихся за психологической помощью.

Изложение основного материала. Одним из важных аспектов исследования копинг-стратегий является определение самого понятия «копинг». В отечественной и В. А. Бодров интерпретировали его как «купирование стресса», «психологическое преодоление», Л. А. Ацыферов понимали данный термин, как «совладающее, адаптивное поведение» [1;5]. Копинг-стратегию можно определить, как усилия, которые человек предпринимает, чтобы пережить ситуацию стресса. В контексте данной работы копинг-стратегия рассматривается как система адаптивных и креативных процессов и ресурсов личности, которые выполняют функцию

регуляции стрессовых реакций и мобилизации потенциала для решения проблем.

В связи с тем, что в современном мире люди сталкиваются с большим количеством стрессовых ситуаций, обращение за психологической помощью становится актуальным аспектом нашей жизни. Обратившись за помощью человек, получивший консультацию у психолога, сталкивается с необходимостью справиться с трудностями, которые вынудили его обратиться за помощью. Для преодоления трудностей люди могут применять различные копинг-стратегии.

Отметим, что в ситуацию стресса попадают как взрослые люди, так и люди подросткового возраста. Рассмотрим особенности копинг-стратегий людей разного возраста, обратившихся за психологической помощью.

К старшему подростковому возрасту происходит активное формирование копинг-стратегий, однако в силу незрелости наблюдаются недостаточная ориентированность в событиях актуального настоящего, что ведет к нарастанию внутреннего напряжения и обуславливает риск дезадаптации.

С.А. Хазова писала о том, что для подростков характерны следующие особенности копинга:

1. уход от ответственности и редкое признание своей роли в решении проблем;
2. у них слабо развито дистанцирование от ситуации;
3. характерно использование деструктивных копинг-стратегий, к которым относятся бегство-избегание и дистанцирование;
4. конструктивные копинг-стратегии подростки начинают использовать по мере взросления [6].

Также ряд ученых выделяют конструктивные копинг-стратегии, псевдоадаптивные копинг-стратегии и дисфункциональные стратегии поведения. Данные модели отличаются друг от друга тем, что модель

адаптивно-функционального копинг-поведения включает сбалансированное применение соответствующих возрасту копинг-стратегий с преобладанием активных проблемно разрешающих и направленных на поиск социальной поддержки копинг-стратегий. Модель псевдоадаптивного дисфункционального копинг-поведения включает также пассивные копинг-стратегий. Дисфункциональное копинг-поведение предполагает избегание, уход от решения проблемы. Используя не эффективные копинг-стратегии, подростки препятствуют и выход из проблемной ситуации становится затруднительным [4].

Оказывая психологическую помощь подростку, психолог может помочь ему сформировать стратегии активного адаптивно-функционального копинга, которые приводят к снижению негативных переживаний и повышению адаптивности, способствуя развитию личности подростка.

Во взрослом возрасте использование копинг-стратегий определяется личностными особенностями человека. Часть людей подсознательно выбирают наиболее приемлемые для них копинг-стратегии, при этом люди, отличающиеся значительным социальным интеллектом и абстрактным мышлением, способны планировать и организовывать копинг-стратегии, зависящие не только от внешней ситуации, но и от их личностного состояния. Некоторые авторы выделяют пассивные и активные копинг стратегии, рассмотрим их более подробно.

Копинг-стратегия «планирование решения проблемы» относится к пассивным реакциям на стресс. Она включает составление плана действий для решения проблемы в определенном порядке, планирование, но кроме планирования и абстрактного осмысления стрессора, не осуществляется не каких попыток изменять существующую реальность.

«Поиск социальной поддержки» считается активной поведенческой стратегией, основанной на обращении к окружающим людям за помощью.,

данная копинг-стратегия не приводит к разрешению стрессора, а наоборот, за счёт осознания единения формирует иллюзию о снижении воздействия проблемы.

«Переоценка» является копинг-стратегий, позволяющей изменить субъективный подход к осознанию стрессовой ситуации, разрешение которой не в силах человека.

«Самоконтроль и стремление к подавлению эмоций». Суть данного поведения заключается в том, что человек контролирует свои эмоции и снижает интенсивности их воздействия.

Дистанцирование как копинг-стратегию мы рассматривали, говоря о подростках, отметим, что ее суть заключается в создании дистанции между стрессором, в прямом значении дистанцирование используется для сокращения дистанции от объекта, вызывающего стресс. [2]

Также отметим, что одной из характерных черт людей, обратившихся за психологической помощью, является тревога. Тревога является одним из компонентов регулирования поведения в ситуации неопределенности, посредством которой разные компоненты тревоги по-разному определяют его. Именно тревожное состояние не позволяет человеку адаптироваться в кризисной ситуации.

Тревога может влиять на копинг-стратегию человека, проявляя неконструктивные поведенческие стратегии, применяемые для ее снижения: мотивированное избегание неопределенности; импульсивное поведение, направленное на немедленное устранение неопределенности результата; колебания и сомнения в выборе стратегий [3; 7].

Работая с людьми, обратившимися за психологической помощью, психологу, во взаимной работе с клиентом удается снизить уровень тревожности клиента и помочь ему сформировать более эффективные копинг стратегии в кризисных ситуациях.

Выводы: таким образом, мы пришли к выводам, что копинг-стратегии – это механизмы, которые люди используют, чтобы справиться с трудностями и стрессом в своей жизни. Как показывают многочисленные исследования, у людей есть разные способы борьбы со стрессом и часто эти способы варьируются в зависимости от конкретной ситуации. Обратившись за психологической помощью, человек может научиться использовать более эффективные и продуктивные способы копинга, нежели использовал до консультирования.

Список используемых источников:

1. Берзин Б. Ю., Куимов А. Л., Пышминцева О. А. Адаптация и копинг-стратегии населения экстремальных ситуациях / Б. Ю. Берзин, А. Л. Куимов, О. А. Пышминцева О. А. // Human Progress. – 2022. – №3. – С. 3.
2. Даспак А.М. Особенности копинг стратегий в возрасте 25-45 лет / А. М. Даспак // Форум молодых ученых. – 2022. – №1 (65). – С. 54-58.
3. Мартьянова Г. Ю. Влияние тревоги на саморегуляцию клиентов психологического консультирования в ситуации неопределенности / Г. Ю. Мартьянова // Психолог. – 2023. – №1. – С. 14-23.
4. Московцева Е. А. Стратегии адаптационного поведения подростков. / Е. А. // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2021. – №1. – С. 43-44.
5. Татьянченко Н.П. Развитие понятия «Копинг» в отечественной и зарубежной психологии" / Н. П. Татьянченко // Известия Южного федерального университета. Технические науки. – 2006. – №13. – С. 212-213.
6. Хазова С.А. Возрастная специфика совладающего поведения подростков / С.А. Хазова, Н.В. Останина // Сибирский педагогический журнал. – 2014. – № 1. – С. 180-185.
7. Гришина, А. В. Взаимосвязь эмоциональной направленности личности и копинг-стратегии у старшеклассников / А. В. Гришина, Н. А. Костеньков // Осознание Культуры - залог обновления общества. Перспективы развития современного общества: Материалы XXI Всероссийской научно-практической конференции, Севастополь, 10–11 апреля 2020 года / Составитель В.В. Головин. – Севастополь: Общество с ограниченной ответственностью "Рибест", 2020. – С. 292-296. – EDN GCVMFF.

Психология и педагогика в Крыму: пути развития. Спецвыпуск. [Электронный ресурс]. – 2023. – № 2 – 304 с.
– Режим доступа – Url: https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2023/no2-2023

УДК: 159.9

Шихматова Е.Б., к. психол. н., доцент,
Севастопольский экономико-гуманитарный
университет (филиал) ФГАОУ ВО
«Крымский федеральный университет
имени В.И. Вернадского, г. Севастополь

СТРАТЕГИИ ШКОЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ, СТОЛКНУВШИМСЯ С ТРАВМИРУЮЩЕЙ СИТУАЦИЕЙ

Шихматова Е.Б. Рассматриваются стратегии оказания помощи школьного психолога детям, столкнувшихся с травмирующими их событиями. Дается анализ подходов к психологическому сопровождению детей, имеющих психологическую травму.

Ключевые слова: психологическая травма, методы психологической помощи школьникам, столкнувшимся с травмирующей ситуацией; модель БСН (близости, срочности, надежности); психологическое сопровождение ребенка.

Shikhmatova E.B. The strategies of the school psychologist's assistance to children faced with traumatic events are considered. The analysis of approaches to psychological support of children with psychological trauma is given.

Keywords: psychological trauma, methods of psychological assistance to schoolchildren faced with a traumatic situation; BSN model (proximity, urgency, reliability); psychological support of the child

Постановка проблемы. Психологические травмы как правило, являются результатом сильного стресса. В ряде случаев стресс ожидаем, но

как правило, субъективно он неожиданный. Субъективное ощущение неожиданности усиливает защитные реакции. Если нет опыта переживания подобных ситуаций или такой опыт зафиксирован как неудачный, то психологическая травма приобретает большее негативное значение. Все вышесказанное важно применительно к детям. Они не имеют опыта травматического переживания. Родители, общество в целом, стремятся создать «счастливое детство» и защитить детей от влияния сильных деструктивных эмоций. К сожалению, далеко не всегда в жизни все можно заранее спрогнозировать и предотвратить. Травмирующей обычно становится та ситуация, в которой человек не смог совладать со своими чувствами, а уровень стресса превысил его возможности. Актуальность психологической помощи со стороны специалиста-психолога в данных обстоятельствах очевидна. Дети-школьники включены в учебный процесс и поэтому ближайшим специалистом, который может стимулировать процесс конструктивного совладания с острыми или тяжелыми переживаниями, оказывается школьный психолог.

Анализ последних исследований и публикаций. Обсуждение проблем, связанных со стрессом, является чуть ли не самым популярным в психологической литературе, этому посвящено огромное количество публикаций и их число со временем не уменьшается, а в периоды социальной нестабильности еще и увеличивается. Последствия стресса описаны в виде понятий «посттравматическое стрессовое расстройство» (ПТСР), «психологическая травма», «процесс горевания при утрате близких» и другие. Психоаналитическое направление наиболее интенсивно развивало теоретическое осмысление и практическую деятельность специалистов, направляя их на преодоление травматических последствий (работы З. Фрейда, А.Кардинера, Г.С. Салливена, А. Фрейд, М. Кляйн). Экзистенциальное направление также активно включилось в разработку данной проблематики

(И. Ялом, Э. Кублер-Росс, К. Шнайдер, А. Лэнгле). В его рамках развиты идеи Выбора в кризисных ситуациях, стратегии сопровождения горевания и т.д. В отечественной психологии изучение последствий психологических стрессов и работа со страхами долгое время велась в рамках теории неврозов и невротического развития личности. Последние 25 лет организационно выделено направление практической психологической работы в МЧС. Актуальные задачи, решаемые в этом случае: психологическое сопровождение аварийно-спасательных работ, оказание экстренной психологической помощи пострадавшим в результате чрезвычайных ситуаций и катастроф природного и техногенного характера и др. (Ю.С. Шойгу, Л.Н. Тимофеева, 2020; И.А. Анкидинова, Н.П. Некритова, 2022). В последнее время возросла необходимость психологического сопровождения и психологической поддержки военнослужащих (В.В. Масляков с соавт., 2022; А.Л. Потехин, 2008; А.К. Черных, И.Н. Зозулин, 2022).

Эмоциональное благополучие школьников — одно из важных направлений деятельности школьной психологической службы. Проблематика деятельности школьной психологической службы рассматривались в последнее время в работах О.Ф. Алексеевой (2022), Е.А. Ершовой (2021), С.Н. Карасевой (2021), И.В. Крючковой (2020), Г.М. Кухтериной (2001), Х.С. Магомаевой (2019), А.В. Рединой (2015), Ф.О. Семеновой (2020), О.О. Солдатовой (2015) и других. Можно выделить ряд публикаций, посвященных психологической помощи детям при конкретного вида психологических травмах: при педагогических ошибках (Е.В. Ковалева, 2017; Е.В. Жирнова, 2010), при буллинге (Н.В. Король, 2017), при разводе (Л.А. Григорян, 2019; Е.Н. Корнеева, О.Н. Новикова, 2022), при тяжелой болезни ребенка (М.А. Гусева, Е.Т. Барчина, 2015; Н.В. Королева, 2021), при увечьях ребенка (Н.В. Брынчева, 2005; В.И. Быкова с соавт., 2012; С.А. Вариуллина с соавт., 2022), при сексуальном насилии (Е.В. Ильюк, 2017; А.А.

Лакина, М.В. Маковецкая, 2019), при физическом насилии в семье (О.А. Быстрицкий, 2019), при террористических актах (А.Л. Венгер, Е.И. Морозова, 2009), при природных катастрофах (Л.Ю. Еремина, 2011; М.Бабанский,2013) при утратах близких людей (М.В. Рагулина, Е.Н. Ткач, 2013). Дети, пережившие военные события, особенно нуждаются в психологическом сопровождении (Х.В. Балышева, 2018).

Цель статьи — обсуждение типичных травмирующих ситуаций у детей, с которыми сталкивается школьный психолог, и стратегий оказания психологической помощи.

Изложение основного материала. Контент-анализ Журнала психологических консультаций за десятилетний период в школе показал, что около 10% всех консультаций связаны с травмирующими для детей событиями. В моей практике это события следующего характера:

— у детей начальных классов: отвержение ребенка одноклассниками (наибольшее число ситуаций), развод родителей, сложные отношения родителей с приемным ребенком, бытовая катастрофа (пожар), наблюдение за умиранием животных, утрата близких;

— у подростков: отвержение одноклассниками (наибольшее число ситуаций), травмирующие отношения с родителями, травмирующие отношения с педагогом, развод родителей, травмирующая влюбленность, утрата близких;

— у старшеклассников: травмирующие отношения с родителями, травмирующая влюбленность, поиски себя и смысла жизни.

Обсуждение стратегий помощи предполагает необходимость диагностики травмирующих состояний и переживаний ребенка. Во-первых, следует фиксировать остроту и тяжесть эмоционального реагирования на травмирующую ситуацию на момент встречи с психологом. Во-вторых, дифференцировать различные эмоциональные состояния и переживания детей. В частности, в ряде случаев посттравматические стрессовые реакции

могут потребовать психиатрической помощи. Следует также учитывать определенную динамику, этапность травмирующих переживаний.

Острые реакции на стресс обычно называют нормальными человеческими реакциями на ненормальные события. Такие состояния дезадаптивны, но по происшествии определенного времени человек восстанавливается и ведет нормальный для него образ жизни.

Кардинером и Шпигелем описана модель помощи, названная БСН (близости, срочности, надежности) [8]. Эти условия оказания помощи помогают снять острую эмоциональную реакцию и дальнейшую интерпретацию травмирующей ситуации направить в конструктивное русло. Именно в режиме «скорой помощи» приходилось взаимодействовать с детьми младших классов по критическим ситуациям «наблюдение за умиранием животных», «развод родителей», «отвержение ребенка одноклассниками». С подростками в режиме БСН решались ситуации «отвержение одноклассников» (наибольшее число ситуаций), травмирующая влюбленность, травмирующие отношения с педагогом. У старшеклассников острые эмоциональные реакции возникали из-за травмирующей влюбленности.

Остальные травмирующие ситуации произошли ранее, но навязчивость негативных переживаний и интерпретаций осталась и с ними приходилось работать. Процесс успешного совладания с навязчивым переживанием травмы обычно проходит следующие стадии: стабилизации, состоящая из двух аспектов: информирования и идентификации испытываемых чувств через вербализацию соматических состояний; разрыва условно рефлекторных связей между травмирующими воспоминаниями и реакциями; переработки травматического опыта; восстановление надежных социальных связей и улучшение навыков межличностного взаимодействия; накопление эмоциональных переживаний, оказывающих восстановительный эффект [8].

Не всегда все фазы полностью развернуты. Некоторые из них редуцируются, но при проработке психологических травм последовательность протекания фаз травматических переживаний следует учитывать.

Рассмотрим общие направления психологического сопровождения, т.е. периодической работы с детьми, имеющими травмы. В работе с младшими школьниками оказался эффективным подход О.Н. Хухлаевой к коррекционной работе со страхами и тревогой [6]. О.Н. Хухлаева обращает внимание, что при страхах воображение выполняет защитную функцию. В случае навязчивых мыслей воображение продуцирует круговорот новых образов страха. Соответственно задачей коррекции становится разрушение привычной цепочки деструктивных образов фантазирования. Кроме того, О.Н. Хухлаева отмечает, что одной из основных линий развития в детском возрасте развитие знаково-символической деятельности ребенка. Поэтому овладение навыками управления образами воображения и их эмоционального фона через замещение, моделирование, экспериментирование позволяет ребенку продвинуться в работе над травмирующими переживаниями [6].

В моей практике чаще всего, использовались методы составления сказок и приключений (сказкотерапия) и лепка из пластилина с разыгрыванием сюжетов. Групповой вариант составления сказок-приключений со всем классом оказался достаточно эффективным в нормализации отношений в классе по отношению к данному ребенку.

При работе с психологическими травмами подростков и старшеклассников базовыми являлись следующие позиции. Согласно Э. Эриксону, позитивным результатом подросткового возраста является формирование эго-идентичности, т.е. личностной целостности, уверенности в себе. Как только неприкосновенность Я подростка оказывается под угрозой, начинают действовать психологические барьеры [1], [5], [6],[8].

Б.Н. Алмазов отмечает, что чувство принадлежности к группе, поддержанное аффилятивными стремлениями и сопровождающееся комформным давлением становится одним из сильнейших мотивообразующих факторов поведения подростка [1].

При организации коррекционной работы важно оценить какие ценности лежат в основе мотивообразования подростка: отношение к семье родителей, стремление продемонстрировать свое лидерство в просоциальной деятельности, оптимизм в оценке жизненной перспективы, реальные успехи в учебе и общественной деятельности [1].

Суть дальнейшей работы заключается в психологическом сопровождении школьника, целью которого становится реконструкция искаженных образа мира, образа себя и образа других, а в некоторых случаях, и психологического времени личности [7]. Для получения желаемого результата в ходе сопровождения важно добиться «ресурсного диалогического взаимодействия» (термин А.О. Шарапова), т.е. конструктивного общения двух сторон.

В моей работе с подростками и старшеклассниками важным инструментом становились консультации-беседы, где была возможность отреагировать накопленные эмоции, ведение дневников, оформление или переоформление своей странички в интернет-сети, мини-клубная деятельность у психолога. Один из популярных у старших школьников методов работы – многократное сочинение или пересказывание истории своей жизни (или ее отрезков), но каждый раз с новой позиции.

Одна из непростых кризисных ситуаций для ребенка — потеря близкого человека. Еще одна ситуация — наблюдение за умиранием животных. В большинстве случаев семья совместно сопереживает такие ситуации, но иногда просят о помощи школьного психолога.

Как неоднократно отмечалось в публикациях, при потере близких людей детские реакции на смерть отражают не только собственные идеи и эмоциональные реакции, но и опыт реагирования родителей [2], [3], [4], [9]. Родители задают образец поведения и эмоциональных реакций на горе.

Дети проходят те же стадии горевания, что и взрослые при утрате близкого человека: шок, депрессия, гнев и отчаяние, чувство вины и постепенное принятие (по Э. Кублер -Росс). Однако, период острого горя у них короче, чем у взрослых. Считается, что проработка отношений с умершим позволяет развить новое чувство личной идентичности и интегрировать новую Я-концепцию [2].

С младшими школьниками уместными оказались занятия арттерапией (преимущественно, лепкой из пластилина) и созданием историй, в которых герои сталкивались с похожими обстоятельствами потерь близких людей. А также проводились беседы с обсуждением изменений в собственных переживаниях ребенка и перспектив дальнейшей жизни ребенка. При психологическом сопровождении подростков, потерявших близких, полезным оказались беседы о динамике переживаний, обсуждение музыки, которая отражает настроение, обсуждение планов на будущее в жизни и роль памяти об ушедшем родственнике в этих планах.

В конце статьи хотелось бы отметить, что адекватность и прочность эмоциональных отношений «родитель — ребенок» и «психолог — ребенок», а также стабильный распорядок встреч являются критерием успешности работы по преодолению травматических последствий.

Выводы.

1. Переживание травмирующих событий имеет фазный характер, на который следует опираться в оказании психологической помощи.

2. На основании Журнала психологических консультаций были выделены травмирующие события для школьников младших, средних и старших классов:

   — для школьников младших и средних классов наиболее травмирующим является деструкция одной из значимых сфер общения: с одноклассниками, с родителями, с педагогами;

   — начиная с подросткового возраста и в старших классах возникают психологические травмы из-за влюбленности (еще одна значимая сфера общения с противоположным полом).

3. Стратегии помощи школьникам со стороны школьного психолога различаются в зависимости

   — от остроты переживаний (стратегия БСН, т.е. «скорой помощи» и психологическое сопровождение);

   — от возраста;

   — от природы ситуации, вызвавшей психологическую травму.

4. Стратегия психологической помощи младшим школьникам основана на перестройке процессов воображения (произвольность, позитивность) и деятельности, в которое включено воображение.
5. Стратегия психологической помощи подросткам и старшим школьникам основана на закреплении позитивной Эго-идентичности с учетом ведущего направления мотивообразования у конкретного подростка.

Список использованных источников:

1. Алмазов Б.Н. Психическая средовая дезадаптация несовершеннолетних: монография / Б.Н. Алмазов. —2е изд. — М: Юрайт, 2023 — 180 с.
2. Кораблина Е.П. Психологическая помощь: практ. пособие / Е.П. Кораблина, И.А. Анкидинова, А.А. Баканова, М.А. Родина. — М: изд. Юрайт, 2023 — 222с.

3. Лотова И.П. Психологическая помощь людям, переживающим смерть близкого человека // Отечественный журнал социальной работы. — 2021— № 4 (87), с. 129 —136.
4. Магомед -Эминов М.Ш. Сравнительный анализ эффективности моделей работы с горем // Вестник Государственного Областного университета. Серия: Психологические науки. — 2014, № 4, с.12—22
5. Подольский А.И. Диагностика подростковой депрессивности: уч. Пособие для вузов / А.И. Подольский. О.И. Идобаева, П.Г. Хейманс. — 2е изд. — М: Юрайт, 2023. —173 с.
6. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / О. В. Хухлаева. — 5-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2008. — 208 с.
7. Шарапов А.О. Экстренная психологическая помощь: пособие для вузов / А.О. Шарапов, Е.П. Пчелкина, О.В. Логинова. — 2е изд. — М: Юрайт, 2023. — 212 с.
8. Эффективная терапия посттравматического стрессового расстройства / Под ред. Эдны Фоа, Теренса М. Кина, Мэтью Фридмана. — М.: «Когито-Центр», 2005. — 467 с.
9. Ялом И. Вопрос жизни и смерти / И. Ялом, М. Ялом. — М: Бомбора, 2021. — 240 с.

Психология и педагогика в Крыму: пути развития. Спецвыпуск. [Электронный ресурс]. – 2023. – № 2 – 304 с.
– Режим доступа – Url: https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2023/no2-2023

УДК 159.9

Прокопишин Р.А., психолог Сектора экстренного реагирования и психологического консультирования Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации

Скрябин Ю.С., психолог Сектора экстренного реагирования и психологического консультирования Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации

Чуканова А.В., психолог Сектора экстренного реагирования и психологического консультирования Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет»,
г. Москва

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ ОКАЗАНИЯ КРИЗИСНОЙ И ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ВЫНУЖДЕННЫМ ПЕРЕСЕЛЕНЦАМ ИЗ ЗОН БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ В ПУНКТАХ ВРЕМЕННОГО РАЗМЕЩЕНИЯ

Прокопишин Р.А., Скрябин Ю.С., Чуканова А.В. В данной статье рассматриваются основные этапы оказания кризисной и экстренной психологической помощи вынужденным переселенцам из зон боевых действий и находящимся в пунктах временного размещения на территории Российской Федерации. Проводится анализ психологического состояния

пострадавших, в зависимости от времени прошедшего с момента эвакуации из зоны боевых действий. Рассматриваются основные техники психологической помощи эвакуированным из зон боевых действий.

Ключевые слова: вынужденные переселенцы, кризисная психология, экстренная психология, боевые действия, пункты временного размещения, этапы оказания психологической помощи, беженцы.

Prokopishin R.A., Scriabin Y.S., Chukanova A.V. This article discusses the main stages of providing crisis and emergency psychological assistance to internally displaced persons from combat zones located in temporary accommodation on the territory of the Russian Federation. The analysis of the psychological state of the victims is carried out, depending on the time that has passed since the evacuation of the victims from the combat zone. The basic techniques of psychologists' work with internally displaced persons from combat zones are considered.

Key words: internally displaced persons, crisis psychology, emergency psychology, fighting, temporary accommodation, stages of psychological assistance

Постановка проблемы: Эффективность оказания экстренной и кризисной психологической помощи вынужденным переселенцам из зон боевых действий в значительной степени зависит от сообразности форм и методов оказания психологической помощи динамике психологических состояний, переживаемых после момента эвакуации из зоны боевых действий. В процессах адаптации выявлены основные специфические этапы, через которые проходят пострадавшие. В зависимости от переживаемого этапа адаптационных изменений психической сферы, эффективность различных техник экстренной и кризисной психологической помощи будет варьироваться.

Анализ последних исследований и публикаций.

По результатам обзора отечественных источников за последние 5 лет, тема оказания психологической помощи в пунктах временного размещения вынужденным переселенцам из зон боевых действий во взаимосвязи со спецификой процессов и этапов адаптации, исследована недостаточно. Публикации результатов научных исследований преимущественно посвящены общему описанию этапов оказания экстренной психологической помощи, вне связи с особенностями психологических факторов, влияющих на адаптацию вынужденных переселенцев в пунктах временного размещения. Довольно схематично, и без учета специфики оказания психологической помощи на разных этапах процесса адаптации.

Цель статьи

Целью статьи является описание результатов полевых наблюдений качественных изменений в динамике адаптационных процессов, обозначенных как “этапы адаптации”, через которые проходят вынужденные переселенцы. Наблюдения включали оценку психического состояния, а также исследование факторов, влияющих на эффективность оказания психологической помощи в пунктах временного размещения.

Изложение основного материала.

Представленный материал отражает практический опыт оказания кризисной и экстренной психологической помощи вынужденным переселенцам из зон боевых действий в транзитных и стационарных пунктах временного размещения на территории Российской Федерации в 2022-2023 годах. На основании анализа результатов наблюдений и опыта работы с данным контингентом, представляется необходимым выделить четыре основных этапа процессов личностной и социальной адаптации указанной категории пострадавших. Спецификация этапов адаптации позволяет оптимизировать предоставляемую психологическую помощь и поддержку по содержанию, срокам и объемам. Понимание функциональных изменений

индивидуального психического состояния на конкретном этапе личностной адаптации, обеспечивает принятие оптимального решения о том, какая именно психологическая помощь, и в каких объемах необходима в конкретный временной промежуток.

Важно понимать, что пострадавшие, которые становятся вынужденными переселенцами, находятся в критическом диапазоне длящейся психологической травматизации, в том числе - в связи с ситуацией переживания крайней неопределенности. Которые, в свою очередь, являются причинами дезинтеграционных процессов в психической сфере и, как следствие - социальной и личностной дезадаптации. Из этого следует, что при работе психологов в пунктах временного размещения, необходимо учитывать следующие цели и мишени адаптационных мероприятий, направленных на стабилизацию психической сферы пострадавших:

1) Ориентировка и обретение определенности в актуальной ситуации;

2) Формирование субъективного образа позитивного будущего, с планированием шагов по его реализации, и синхронным формированием мотивации к его практическому достижению;

3) Последующая психологическая поддержка, и работа с ситуативными запросами пострадавших о психологической помощи.

Ниже представлено содержательное описание этапов адаптации, которые проживают пострадавшие, и в привязке к указанным этапам адаптации, - оптимальные средства психологической помощи, обеспечивающие достаточную результативность и эффективность психологического вмешательства.

Этап 1. (Транзитный)

Ситуация и положение: людей, эвакуированных из зоны боевых действий доставляют в транзитные пункты временного размещения. Происходит распределение вынужденных переселенцев по стационарным

пунктам временного размещения, организация переезда и транспортировка вынужденных переселенцев в стационарные пункты временного размещения, а также по другим субъектам Российской Федерации, в случае проживания там родственников.

Психологическое состояние вынужденных переселенцев на данном этапе: ярко выраженные острые стрессовые реакции - плач, истерика, агрессия, ступор, апатия, психомоторное возбуждение, страх, нервная дрожь.

На этом этапе *основной задачей психологической помощи* является стабилизация психического состояния, восстановление способности к самостоятельному личностному функционированию и снижение риска развития различных психических расстройств вследствие пережитого стресса.

Основные техники работы: важно отметить, что на этом этапе оказывается именно экстренная психологическая помощь, которая направлена на снижение интенсивности острых стрессовых реакций. Достаточно эффективны техники: активного слушания, направленное информирование, техники психологической поддержки. В зависимости от того, как быстро и насколько эффективно будет оказана психологическая помощь в начальной стадии развития острой стрессовой реакции, зависит, сформируется ли в дальнейшем посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Симптомы постстрессовых расстройств слабее выражены у тех, кому была оказана своевременная психотерапевтическая и психокоррекционная помощь. (E. B. Foa, 1995) [1].

Клинический случай: женщина, 45 лет. Покинула зону военных действий вместе с мужем. С ее слов, в их многоквартирный дом попал снаряд. Двое детей уехали из зоны военных действий четыре месяца назад, в настоящее время живут за границей. В зоне боестолкновений осталась пожилая мама. Наблюдаются острые стрессовые реакции - плач, нервная дрожь. Дежуривший в транзитном пункте временного размещения психолог предложил

профессиональную помощь. Он дал состояться реакции плача, усилил нервную дрожь путем потряхивания рук женщины. Находился рядом, чтобы избежать со стороны женщины возможного непроизвольного самоповреждения в состоянии аффекта Позволяя женщине выговориться, предложил стакан воды, после чего реакция плача начала утихать.

Этап 2. (Этап первичной адаптации)

Ситуация и положение: эвакуированные доставлены в стационарные пункты временного размещения. Социальные службы ведут активную работу по оформлению документов (паспорт, снилс, полис обязательного медицинского страхования и др). Вынужденные переселенцы проходят первичную адаптацию: обустраиваются на новом месте жительства, начинают планировать свою дальнейшую жизнь и маршруты к местам, выбранным для постоянного проживания.

Психологическое состояние вынужденных переселенцев на данном этапе: психика пострадавших находится в состоянии “мобилизации”. Это означает, что они максимально собраны, чтобы быть в состоянии удовлетворить базовые потребности (еда, вода, тепло, сон и т.д.). Следует отметить, что при нахождении человека в течении длительного периода в ситуации непрерывно действующего стресса высокой интенсивности возникает психологическое истощение [1]. Поскольку по прибытии в пункт временного размещения люди находятся в состоянии интенсивной ориентировки в ситуации, переживание критической потребности в точной и актуальной информации приводит к внутреннему напряжению, граничащему с дискомфортом. Что при отсутствии достаточной информации может вызывать обоснованную тревогу, переживаемую в острой форме, и на этом фоне - кризисное состояние.

В связи с этим важно учитывать, что такая форма мобилизации психики отнимает очень много внутренних ресурсов в процессе адаптации. Человек

оказывается в ситуации неопределенности, обостряются все его внутриличностные конфликты, его личность дезинтегрирована, происходит ее «расфокусировка» - пропадает внутренний стержень, вследствие чего теряется смысл жизни, возникает депрессия. Обычно вначале люди испытывают некоторый шок. Это может быть травматический шок, культурный шок. [Г.В. Соладтова, 2007]. [2]. На этом этапе *основной задачей* психологической помощи является восстановление личностных ресурсов, помощь в адаптации, а также информирование о ближайшей перспективе и возможностях обеспечения базовых потребностей.

Основные техники работы: на данном этапе большинство вынужденных переселенцев не готово в получению психологической помощи. В такие моменты помогут активное слушание, информационная поддержка, и помощь в формировании системы ориентиров и когнитивной карты региона пребывания, - в городе, пункте временного размещения. Информирование о ближайшей перспективе и возможностях обеспечения базовых потребностей само по себе является средством психологической помощи. Отсюда следует, что на этом этапе информирование и организация регулярного информирования, - и есть основная психологическая помощь. В оказание экстренной психологической помощи на данном этапе можно включить психологическое сопровождение администрации и сотрудников пунктов временного размещения.

Клинический случай: мужчина, 55 лет. С его слов, покинул зону военных действий 15 дней назад, 10 дней находится в стационарном пункте временного размещения. Прибыл с женой и пожилой матерью. Детей нет. Дом был разрушен осколками снаряда. Самостоятельно обратился к психологу, дежурившему в стационарном пункте временного размещения. Основным запросом было получение информационной помощи: мужчина сдал документы на оформление паспорта, но так и не получил его и страховой

медицинский полис, а ему необходимо обратиться к профильному врачу. Психолог внимательно выслушал мужчину, сопроводил его к администратору ПВР, помог уточнить, где мужчина может получить интересующую его информацию. Более запросов у мужчины не возникало.

Этап 3. (Второй адаптационный. Частичная психологическая демобилизация)

Ситуация и положение: вопросы получения официального гражданского статуса улажены, оформлены полагающиеся выплаты, получены документы.

Психологическое состояние вынужденных переселенцев на данном этапе: происходит активное проживание травмирующих событий, разворачивается процесс горевания, в поведении проявляются признаки острых стрессовых реакций, происходит проживание утраты, наблюдается потеря жизненных ориентиров и смыслов. Также наступает состояние обессиленности после этапа мобилизации психики,

Цели психологической помощи - помощь в проживании травмирующих событий; помощь в проживании естественных этапов горевания; психологическая помощь, направленная на снижение негативных последствий острых стрессовых реакций; психологическая помощь в возвращении к естественному процессу переживания; помощь в восстановлении способности к самостоятельному планированию, и обретению жизненных ориентиров.

Основные техники работы: активная кризисная психологическая помощь; групповая работа, направленная на снижение уровня тревожности; овладение навыками саморегуляции, расстановке жизненных приоритетов. Индивидуальная работа, направленная на работу с гореванием, потерей близких или значимого имущества.

Клинический случай: женщина, 64 года. С ее слов, покинула зону боевых действий вместе с пожилыми родителями 4 месяца назад, более 3 месяцев

проживает в стационарном ПВР. После начала боевых действий дети со своими семьями и внуками уехали в Германию, где проживают на момент проведения консультации. Муж погиб при обстреле на глазах у женщины. За помощью к психологу обратилась самостоятельно. Основной запрос: не может спать по ночам, вздрагивает от громких звуков, все время плачет, не видит будущего. Психолог провел работу по снижению уровня общей и ситуативной тревожности, помог простроить субъективный образ ближайшего будущего, обучил женщину техникам саморегуляции. Восстановлена способность к осознаванию своих жизненно важных интересов и целей. Оказана поддержка мотивации к активному преобразованию своей ситуации в позитивном русле.

Этап 4. (Пост-адаптационный)

Ситуация и положение: пострадавшие проживают в стационарном пункте временного размещения более полугода. Дети эвакуированных устроены в образовательные организации, многие взрослые нашли работу. На этом этапе адаптации можно выделить три основные группы вынужденных переселенцев, различающиеся по направленности индивидуальной активности: 1) группа мотивированная желанием при первой возможности уехать обратно, к исходному месту жительства; 2) группа строящих планы проживания на новом месте, и переезд вглубь России; 3) группа с отсутствием долгосрочных планов, - те, которые не хотят никуда уезжать, и занимают пассивную жизненную позицию. В последнем случае, по видимому, в поведении проявляются негативные последствия психологической травмы.

Психологическое состояние вынужденных переселенцев на данном этапе: Адаптационный период близок к завершению, люди привыкли к жизни на новом месте, выстроили картину позитивного будущего. Восстановлена способность к самостоятельному планированию будущего и обретению новых жизненных ориентиров, сформирована мотивация к активному достижению субъективно важных целей.

Цели психологической помощи: психологическая поддержка в формате индивидуальных консультаций, помощь в восстановлении способности к самостоятельному планированию ближайшей и отдаленной перспективы жизненного пути, обретению новых жизненных ориентиров. Психологическая помощь оказывается по запросу, предоставляется психологическая поддержка в решении бытовых затруднений, “житейских проблем”. Например, связанных с тревогой об успеваемости ребенка в школе, незначительными конфликтными ситуациями между проживающими, и т.д.

Основные техники работы: индивидуальное психологическое консультирование, которое может осуществляться педагогами-психологами (психологами в сфере образования). Активность взаимопомощи среди проживающих на территории пунктов временного размещения поддерживается и поощряется.

Клинический случай: женщина, 38 лет. С ее слов, покинула зону боевых действий вместе с мужем и двумя детьми год назад, все это время проживает в данном стационарном ПВР. Состояние их дома, по словам соседей, с которыми она поддерживает связь - разрушенное. Дети устроены в образовательные организации, муж официально трудоустроен. Основной запрос: ребенок, мальчик, 11 лет, много времени проводит в гаджетах, стал грубить, перестал слушаться. Психолог рассказал женщине об основных аспектах и особенностях предпубертатного и пубертатного периода, сделал акцент на особенностях состояния ребенка проживающего пост-кризисный период. В ходе контакта психолог разъяснил матери причины непослушания и грубости в отношении со значимыми взрослыми: “поскольку ребенок испытал острый стресс при переезде и вынужден проживать в новых стесненных условиях, то у него случился регресс, из-за которого ему сложно продолжать обучение также как и раньше, при этом сказываются различия учебных программ”. После полученных разъяснений, обратившаяся за

психологической помощью успокоилась и стала обсуждать с психологом изменение своего стиля общения с сыном.

Выводы: согласно выделенным этапам социальной и личностной адаптации, необходимость в оказании экстренной и кризисной психологической помощи особенно остро проявляется на транзитном (1-5 день с момента эвакуации) и адаптационном (с 20-го дня после эвакуации и до 6-8 месяцев) этапах. На основании наблюдений можно заключить, что эффективность различных методик и техник психологической помощи напрямую зависит от того, насколько цели психологической помощи, и используемые приемы психологической помощи, учитывают динамику и качественные изменения в состоянии пострадавших с течением времени.

Используемые стратегия и методики психологической помощи должны соответствовать этапам адаптационных процессов и компенсировать дефицитарность психической сферы, проявляющуюся, среди прочего, в запросах пострадавших о психологической помощи и поддержке.

Список используемых источников:

1) Цыганков, Б.Д. Психические нарушения у беженцев и их медико-психологическая коррекция. [текст]/Б.Д. Цыганков: Руководство для врачей - 1998
2) Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса. [текст]/А.А. Китаев-Смык - М.,2003
3) Проблема беженцев. Интервью с Г.В.Солдатовой. //Психологическая газета «Мы и Мир». - №2. – 2007

Психология и педагогика в Крыму: пути развития. Спецвыпуск. [Электронный ресурс]. – 2023. – № 2 – 304 с.
– Режим доступа – Url: https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2023/no2-2023

РАЗДЕЛ 4.

Междисциплинарные исследования в области здоровья населения и способы его сохранения

УДК 796.058

Щекин Денис Витальевич
старший преподаватель кафедры физической культуры
Севастопольский Экономико-Гуманитарный Институт (филиал)
Крымского Федерального Университета им.В.И. Вернадского, Севастополь
Короткевич Евгения Юрьевна
Доцент кафедры физической культуры
Севастопольский Экономико-Гуманитарный Институт (филиал)
Крымского Федерального Университета им.В.И. Вернадского, Севастополь
Стасюк Денис Дмитриевич
студент направления обучения «Физическая культура»
Севастопольский Экономико-Гуманитарный Институт (филиал)
Крымского Федерального Университета им.В.И. Вернадского, Севастополь

МЕТОДИКА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ 25-30 ЛЕТ В СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Щекин Д.В., Короткевич Е.Ю, Стасюк Д.Д. В последнее десятилетие существенный импульс в развитии и распространении получили новые и достаточно разнообразные виды силовой физической культуры, такие как армлифтинг, стритлифтинг, пауэрспорт, и т.д. Причины популярности новых атлетических направлений спортивной деятельности следует искать, во-первых, в успешной реализации в молодежной среде государственных программ формирования здорового образа жизни, в увлечении молодыми

людьми культом «доброй силы», в позитивном стремлении к структурированию собственного тела и развитию физических качеств, а во-вторых, в излишней заформализованности традиционных видов силового спорта, а следовательно в снижении эмоциональной составляющей.

Ключевые слова: сила, подготовка, подготовленность, силовые виды спорта

Shchekin D.V., Korotkevich E.Yu, Stasyuk D.D. In the last decade, new and quite diverse types of strength physical culture, such as armlifting, streetlifting, power sports, etc., have received a significant impetus in the development and distribution. The reasons for the popularity of new athletic areas of sports activity should be sought, firstly, in the successful implementation of state programs for the formation of a healthy lifestyle among young people, in the enthusiasm of young people for the cult of "good strength", in a positive desire to structure their own bodies and develop physical qualities, and secondly, in the excessive formalization of traditional types of power sports, and consequently in the reduction of the emotional component.

Keywords: strength, preparation, preparedness, strength sports.

В последние десятилетия все чаще регистрируются негативные тенденции в психофизическом развитии и физической подготовленности детей и подростков. Во многих исследованиях отмечается низкий уровень физического состояния и физического здоровья молодежи, по сравнению с их сверстниками прежних лет. Самое действенное средство для исправления такой ситуации – популяризация и внедрение здорового образа жизни и занятий физической культурой и спортом. Физкультура и спорт – это эффективное средство становления полноценной личности, воспитания здорового подрастающего поколения, готового к активной социальной и трудовой деятельности на благо Родины/

В последние годы в молодежной среде все большее распространение приобретают силовые виды физической культуры и спорта. Они пользуются популярностью благодаря своей наглядности и доступности, объективности и однозначности в оценке спортивных результатов. Атлетический спорт – это не только эффективный способ воспитания специальных силовых способностей, но и средство общего, многостороннего физического развития человека.

Силовые способности являются важнейшим двигательным умением человека, обязательным условием его жизнедеятельности: силовые качества определяют возможности повседневной, трудовой и социальной сферы людей.

Цель исследования.

Разработать и экспериментально обосновать методику подготовки спортсменов 25 – 30 лет в новых дисциплинах силового спорта (жим лежа и подъем штанги на бицепс).

Задачи исследования.

1. Выявить теоретические основы занятий силовыми видами спорта.

2. Разработать экспериментальную методику силовой подготовки спортсменов 25 – 30 лет.

3.Провести педагогический эксперимент по выявлению эффективности экспериментальной методики, проанализировать его результаты.

Для решения поставленных задач мы учебно-тренировочный год разбили на три этапа подготовительный, соревновательный и восстановительный (таблица 1).

Подготовительный был разделен:

Обще-подготовительный период длился 3 мезоцикла и включал в себя знакомство с силовыми видами спорта, подготовку спортсменов к последующим нагрузкам, обучение технике, детализацию технических действий, отработку наиболее сложных элементов техники, силовую

подготовку и сдача первых нормативов по силовым видам спорта в конце периода.

Специально-подготовительный период длился также 3 мезоцикла и включал в себя соревновательную подготовку, где соревнования являлись не главными, а использовались с целью корректировки тренировочного процесса, а также психологической подготовки.

Соревновательный период длился 3 мезоцикла и включал в себя подготовку к главным соревнования года для выполнения высших нормативов по силовым видам спорта.

Таблица 1 - Примерная программа силовой подготовки

Этап макроцикла	**Силовая подготовка**	
	Средства	**Методы**
Общеподготовительный	**1. Для мышц ног: сгибания и разгибания ног на тренажере, приседания** **2. Подъемы штанги на бицепс различными хватами;** **3. Упражнения для мышц трицепса** **4. Упражнения для мышц плеч** **5. Упражнения для мышц спины** **6. Упражнения для укрепления мышц живота**	**Повторный метод, который заключался в использовании максимальных отягощений с отдыхом до полного восстановления**
Специально-подготовительный	**1. Для мышц ног: жим ногами в «Гак-машине»;** **2. Подъемы штанги на бицепс 75-90% от ОПМ** **3. Упражнения для мышц трицепса** **4. Упражнения для мышц плеч** **5. Упражнения для мышц спины** **Упражнения для укрепления мышц живота** **«Негативное» выполнение упражнений.** **Упражнения с резиновыми амортизаторами**	**1. Метод расчлененного выполнения упражнений – заключался в выполнении отдельных фаз упражнений: ½ движения вверху или внизу, срединная фаза движения с применением повторного, интервального или переменного метода;** **2. Повторный метод** **3. Ударный метод – заключался в применении в длинных или коротких «пирамид** **4. Метод круговой тренировки.**

Соревновательный	**Для мышц ног: сгибания и разгибания ног;** **Подъемы штанги на бицепс 85-95% от ОПМ** **Упражнения для мышц трицепса;** **Упражнения для мышц плеч** **Упражнения для мышц спины** **Упражнения для укрепления мышц живота** **«Негативное» выполнение упражнений.** **Упражнения с резиновыми амортизаторами** **Выполнение упражнений до «отказа»**	**Метод расчлененного;** **Повторный метод;** **Ударный метод** **Метод круговой тренировки**
Восстановительный период	**Для мышц ног** **Подъемы штанги на бицепс** **Упражнения для мышц трицепса** **Упражнения для мышц плеч** **Упражнения для мышц спины** **Для укрепления мышц живота.**	**Повторный метод**

В начале нашего исследования в марте 2022 года в тренажерном зале «Ironman» г. Севастополь, проспект Победы,38 были проведены беседы с занимающимися по вопросу достижения наивысших спортивных результатов в силовых видах спорта. изъявили желание участвовать в исследовании 22 спортсмена в возрасте 25-35 лет, разных весовых категорий, не имеющих высоких спортивных результатов. в состав группы вошли 6 человек весовой категории до 75 кг, 7 человек до 82,5 кг, 7 человек до 90 кг и 2 человека до 100 кг. в начале нашего исследования мы провели предварительное тестирование технической и силовой подготовки согласно правилам НАП России по силовым видам спорта [5] жим штанги лежа, строгий подъем на бицепс и экстремальный подъем на бицепс.

Прослеживая динамику силовой подготовленности спортсменов весовой категории до 75 кг, в составе 6 человек, мы видим постепенность прироста достоверных результатов в жиме штанги лежа без экипировки на уровне $p \leq 0,05$. На данный результат, на наш взгляд, оказало непосредственное влияние использование в тренировочном процессе специальных упражнений,

направленных на преодоление собственного страха перед жимом с большими весами. Для этого применялись «негативные» выполнения упражнений со сверхбольшими весам. Таким образом, выполняя удержание штанги с большим весом и медленное ее опускание на грудь, способствует преодолению страха перед весом. В тренировочном процессе применялись упражнения на укрепление связок, что также оказало существенное влияние на достижение высокого спортивного результата в конце исследования. В жиме штанге лежа без экипировки спортсмены в среднем показали результат в итоговых соревнованиях, преодолев вес равный в среднем 125,4±3,64 кг, что соответствует уровню кандидата в мастера спорта. Выполняя упражнение жим штанги лежа в однослойной экипировке занимающиеся весовой категории до 75 кг показали средний достоверный результат 141,2±1,62 кг на уровне $p \leq 0,05$. Данный результат соответствует уровню также кандидата в мастера спорта.

В упражнении строгий подъем штанги на бицепс в этой весовой категории спортсмены 25-30 лет показали в итоговых соревнованиях недостоверный средний результат на уровне фактически мастера спорта, подняв вес 55,4±0,81 кг, при нормативе мастер спорта 57,5 кг.

В упражнении экстремальный подъем штанги на бицепс спортсменами также был показан средний недостоверный результат 64,2±1,62 кг, что очень близко к нормативу мастер спорта (65 кг).

На такой результат существенное влияние оказало применение в тренировочном процессе ударного метода, т.е. использование длинных и коротких «пирамид», а также работа с весами от 75% до 90% от одноповторного максимума (ОПМ).

В весовой категории до 85,5 кг в составе 7 человек, мы видим также, как и в весовой категории до 75 кг, постепенность прироста результатов по силовой подготовленности, что говорит о целесообразности применения в тренировочном процессе принципа постепенности.

Спортсменами этой весовой категории был показан достоверный результат в упражнении жим штанги лежа без экипировки на уровне $p \leq 0,05$. Спортсмены данной весовой категории смогли в среднем преодолеть вес 126,8±2,10 кг, который соответствует уровню 1 спортивного разряда.

При выполнении упражнения жим штанги лежа в однослойной экипировке спортсмены преодолели вес 149,3±3,86 кг, который имел недостоверность отличий. Однако спортсмены выполнили данное упражнение на уровне кандидата в мастера спорта.

По абсолютным показателям в данных упражнениях спортсмены весовой категории до 82,5 кг уступают спортсменам весовой категории до 75 кг. Это связано прежде всего с относительными показателями проявления силовых способностей спортсменами средних и тяжелый весовых категорий. В данных видах силовых упражнений необходимо более длительное время подготовки, чем спортсменам легких весовых категорий.

Аналогичная ситуация наблюдалась при выполнении упражнений строгий и экстремальны подъем штанги на бицепс: спортсменами в этих видах были показаны также недостоверные результаты. Спортсмены преодолели веса: 59,3±1,05 кг и 65,0±0,35 кг соответственно, показав результат кандидата в мастера спорта.

В весовой категории до 90 кг в составе 7 человек, был показан недостоверный результат в упражнении жим штанги лежа без экипировки, спортсмены смогли в среднем преодолеть вес 130,4±3,15 кг, который соответствует уровню 1 взрослого разряда, но очень близок к результатам кандидата в мастера спорта (135 кг).

При выполнении упражнения жим штанги лежа в однослойной экипировке спортсмены преодолели вес 139,3±2,46 кг, который имел достоверность отличий на уровне $p \leq 0,05$. Однако, спортсмены выполнили данное упражнение на уровне 1 спортивного разряда.

Аналогичная ситуация наблюдалась при выполнении упражнений строгий и экстремальный подъем штанги на бицепс: спортсменами в этих видах были показаны также недостоверные результаты. Спортсмены преодолели веса: 61,8±1,40 кг и 73,9±1,05 кг соответственно, показав результат кандидата в мастера спорта. В этих упражнениях спортсмены показали абсолютные показатели проявления силовых способностей, что выше, чем у спортсменов в других весовых категориях.

На наш взгляд, это связано с тем, что в этих двух упражнениях, спортсменам нужно в меньшей мере выполнять упражнения за счет технического исполнения по сравнению с техническим упражнением жим штанги лежа.

Силовая подготовленность спортсменов весовой категории до 100 кг в составе 2 человек, была следующая: был показан недостоверный результат в упражнении жим штанги лежа без экипировки, который имел не высокий показатель на уровне122,5±15,69 кг, что соответствует 1 спортивному разряду.

Однако, был показан высокий результат в жиме штанги лежа в однослойной экипировке по сравнению со спортсменами из других весовых категорий, который составил 156,3±1,57 кг. Этот норматив также находится на уровне 1 спортивного разряда, но спортсмены данной весовой категории лучше разобрались в техническом исполнении упражнения, чем в упражнении жим штанги лежа. Данный результат имел достоверность отличий на уровне $p \leq 0,05$

При выполнении упражнений строгий и экстремальны подъем штанги на бицепс: спортсменами в этих видах были показаны также недостоверные результаты. Однако, спортсмены преодолели веса: 66,3±1,57 кг и 73,8±1,57 кг соответственно, показав результат кандидата в мастера спорта. В этих упражнениях спортсмены показали абсолютные показатели проявления

силовых способностей выше, чем у спортсменов в других весовых категориях (таблица 2).

Таблица 2. Результаты, показанные в главных соревнованиях в конце исследования

Весовые категории	Силовая подготовленность спортсменов							
	Жим штанги лёжа без экипировки, кг		Жим штанги лёжа в однослойной экипировке, кг		Подъем штаги на бицепс. Строгий, кг		Подъем штаги на бицепс. Экстремальный, кг	
75 кг	125,4±3,64	≤0,05	141,2±1,62	≤0,05	55,4±0,81	≥0,05	64,2±1,62	≥0,05
82,5 кг	126,8±2,10	≥0,05	149,3±3,86	≥0,05	59,3±1,05	≥0,05	65,0±0,35	≥0,05
90 кг	130,4±3,15	≥0,05	139,3±2,46	≥0,05	61,8±1,40	≥0,05	73,9±1,05	≥0,05
110 кг	122,5±15,69	≥0,05	156,3±1,57	≥0,05	66,3±1,57	≥0,05	73,8±1,57	≥0,05

Выводы:

1. Специфическое научно-методическое обеспечение учебно-тренировочной подготовки в новых направлениях силового спорта находится на ранней стадии разработки. Как отмечается во многих исследовательских трудах и работах последнего времени, не только у нас в стране, но и за рубежом наблюдается автоматический перенос методик как общей, так и специальной подготовки силовиков из традиционных атлетических видов спорта в новые. Инструментальные данные о биомеханической структуре спортивной деятельности в новых видах силового спорта практически отсутствуют; структура и взаимосвязь между специфическими двигательными способностями, обеспечивающими спортивный результат, изучена слабо; научное обоснование средств и методов, применяемых в тренировочном процессе, не имеет строгого научного обоснования.

2. Экспериментальная методика включала: Обще-подготовительный период длительностью 3 мезоцикла и включающий в себя знакомство с силовыми видами спорта, подготовку спортсменов к последующим нагрузкам, обучение технике, детализацию технических действий, отработку наиболее сложных элементов техники, силовую подготовку и сдача первых нормативов по силовым видам спорта в конце периода.

Специально-подготовительный период длился также 3 мезоцикла и включал в себя соревновательную подготовку, где соревнования являлись не главной целью, а использовались для корректировки тренировочного процесса, а также психологической подготовки. Первый мезоцикл включал в себя 50 % силовой подготовки, 50 % времени вспомогательной подготовке. Второй мезоцикл 60 % уделялось силовой подготовки, 40 % времени вспомогательной подготовке, включающей силовой подготовки. Третий мезоцикл 70 % времени отводилось на силовою подготовку, а 30 % на вспомогательную. Для подготовки к строгому подъему на бицепс в этом периоде применялся тренинг, связанный с работой с весами от 75% до 90% от одноповторного максимума, а также выполнение упражнений до «отказа». Одно занятие в неделю отводилось на укрепление связок, которое включало в себя статические упражнения, негативные упражнения.

Соревновательный период длился 3 мезоцикла и включал в себя подготовку к главным соревнованиям года для достижения высших результатов по силовым видам спорта.

3. Результаты, показанные в главных соревнованиях в конце исследования, говорят о целесообразности применения статических упражнений, упражнений до отказа и негативных упражнений. Применение данных упражнений с различными режимами работы, позволяют восстановить и укрепить связочный аппарат, на который приходится основная нагрузка в процессе подготовки для последующего прогрессирования развития силовых

способностей. Некоторые результаты были показаны с недостоверностью отличий, о чем может говорить недостаточность времени подготовки, т.к. отдельным спортсменам необходимо больше уделить времени подготовки к соревнованиям.

Список используемых источников:

1. Абрамова, Н.Ю., Дубинин В.И. Круговая тренировка в тренажёрном зале для новичков //Атлетизм на рубеже веков [Текст]: Сб. научных трудов / СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта.- СПб., 2001. С. 91-98.

2. Барабанов, А. Содержание атлетических тренировок анаболической направленности [Текст] / А.Барабанов, П.В. Перов //Санкт-Петербург родина отечественного атлетизма: Международный сб.научно-метод. трудов / СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта.- СПб., 2004. - С. 40-41.

3. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг [Текст] / И.В. Бельский. - Минск: ООО "Вида-Н", 2003. - С. 195.

4. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник [Электронный ресурс] / Г. П. Виноградов, И. Г. Виноградов. – М.: Спорт, 2017. – 408 с. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454539(Дата обращения 20.08.2023).

5. http://powerlifting-russia.ru/section/42.

Психология и педагогика в Крыму: пути развития. Спецвыпуск. [Электронный ресурс]. – 2023. – № 2 – 304 с.
– Режим доступа – Url: https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2023/no2-2023

УДК 615.825

Озерова Ирина Владимировна
магистрант кафедры физической культуры
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)
ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет
имени В. И. Вернадского» г. Севастополь, РФ
Бочкарёва Татьяна Игоревна
кандидат биологических наук, доцент,
доцент кафедры физической культуры
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)
ФГАОУ ВО "Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского"
г. Севастополь, РФ

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ, СТРАДАЮЩИХ ШЕЙНЫМ ОСТЕОХОНДРОЗОМ ПОЗВОНОЧНИКА

Озерова И.В., Бочкарева Т.И. в статье рассматривается эффективность использования классического ЛФК и лечебного массажа у лиц с жалобами на возникновение болей в шейном отделе позвоночного столба.

Ключевые слова: физическая реабилитация, шейный остеохондроз позвоночника, лечебная физическая культура, лечебный массаж, физические упражнения.

Ozerova I.V. Bochkareva. The article discusses the effectiveness of the use of classical physical therapy and therapeutic massage in people with complaints of pain in the cervical spine.

Keywords: physical rehabilitation, cervical osteochondrosis of the spine, therapeutic physical culture, therapeutic massage, physical exercises.

В группе болезней позвоночника наибольший удельный вес приходится на остеохондроз. Особенностью данной патологии является возникновение клинических проявлений заболевания среди лиц трудоспособного возраста: пик заболеваемости около 40 лет [1, с. 3]. Остеохондроз позвоночника ухудшает качество жизни, так как ухудшает общее самочувствие и тонкую координацию [2, с. 12]. В связи с вышесказанным вопрос об использовании комплексных средств восстановления неврологических проявлений шейного остеохондроза является актуальным.

Целью настоящего исследования было сформировать и определить эффективность комплексной методики с использованием лечебной физической культуры, дыхательных упражнений А.Н. Стрельниковой и массажа, для физической реабилитации женщин, страдающих шейным остеохондрозом позвоночника.

Экспериментальное исследование было выполнено на базе поликлиники №9 в г. Севастополь и продолжалось шесть месяцев (с июня по ноябрь 2022 года). В исследовании приняли участие 20 женщин в возрасте 40-50 лет с диагнозом: «Остеохондроз шейного отдела позвоночника». Контрольная и экспериментальная группы (по 10 человек) формировались методом случайной выборки.

У всех испытуемых, принявших участие в эксперименте, течение заболевания соответствовало подострому периоду. Все испытуемые имели сходные жалобы на болевой синдром различной степени в данной области позвоночника.

В контрольной группе (10 человек) комплексная методика включала занятия лечебной физкультурой по В.А.Епифанову, после чего проводились сеансы классического лечебного массажа.

Методика физической реабилитации для экспериментальной группы (10 женщин) включала занятия лечебной физической культуры, в которую были введены дыхательные упражнения, разработанных А.Н. Стрельниковой, и точечный массаж, используемый при лечении шейного остеохондроза.

Структура разработанных занятий включала подготовительную, основную и заключительную части.

В экспериментальной и контрольной группе давались рекомендации по рациональному питанию на основе индивидуального подхода.

Для оценки эффективности оздоровительных мероприятий исследовалась динамика показателей состояния мышц шеи с помощью функционально-двигательных тестов по Г.А. Горяной и оценки болевого осязания по вербальной описательной шкале боли F. Gaston-Johansson, M. Albert, E. Fagan et al., а также показателей психоэмоционального статуса (методика САН) участниц эксперимента.

В таблице 1 отражена динамика основных показателей исследования в экспериментальной и контрольной группах в начале и в конце эксперимента.

Таблица 1 - **Оценка динамики основных показателей в экспериментальной и контрольной группах в начале и в конце эксперимента (баллы)**

Показатели	Группа	В начале эксперимента	В конце эксперимента	Эффект, в %
Состояние мышц шеи по Г.А.Горняной	КГ	13,3±2,65	18,6±1,92	39,8
	ЭГ	13,5±2,6	22,4±1,8	65,9
Оценка болевого осязания	КГ	5±1,4	0,6±0,96	-88
	ЭГ	4,9±1,12	0,3±0,48	-93,8
Самочувствие	КГ	3,7 ± 1,98	5,2 ± 1,82	40,5
	ЭГ	3,5 ± 1,72	5,5 ± 1,90	57,1
Активность	КГ	3,1 ± 1,15	4,5 ± 1,10	45,2
	ЭГ	3,0 ± 1,45	4,5 ± 1,10	51,5
Настроение	КГ	3,6 ± 2,22	4,9 ± 2,17	33,3
	ЭГ	3,9 ± 2,09	4,9 ± 2,17	43,6

На протяжении исследования наблюдалась достоверная положительная динамика показателей состояния мышц шеи у всех испытуемых контрольной и экспериментальной групп. В экспериментальной группе разница результатов в процентах была выше, чем в контрольной группе.

В ходе педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальных группах статистически достоверно снизилось болевое осязание у всех участниц экспериментальной группы. В начале эксперимента у женщин в контрольной и экспериментальной группах болевое осязание оценивалось в 4,9-5 баллов, что соответствовало сильному уровню болевого синдрома, тогда как после пройденной реабилитации этот показатель в контрольной группе уменьшился на 88%, а в экспериментальной группе на 93,8%. Как видим, положительная динамика прослеживалась в обеих группах, но в экспериментальной группе болевой синдром в большей степени уменьшился.

В начале исследования у представительниц контрольной и экспериментальной групп среднее значение показателей «Самочувствие», «Активность» и «Настроение» не превышали 4 балла, что соответствует низкому уровню оценки своего состояния. В результате реабилитационных мероприятий средняя величины показателей «Самочувствие» и «Настроение» повысились на 40,5% и 33,3% соответственно в контрольной и на 57,1% и 43,6% в экспериментальной группе, что соответствует оптимальному уровню оценки своего состояния. На протяжении исследования наблюдалась достоверная благоприятная динамика повышения показателя «Активность» у всех испытуемых контрольной и экспериментальной групп, причём в экспериментальной группе разница в процентах была выше, чем в контрольной группе (+ 45,2% и + 51,5% соответственно).

Результаты проведенного исследования показывают, что наблюдалась благоприятная динамика по всем изученным показателям у всех испытуемых

контрольной и экспериментальной групп. Однако в экспериментальной группе разница в процентах была выше, чем в контрольной группе.

Показана бóльшая эффективность применения экспериментальной методики с использованием упражнений дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой и специально подобранными упражнениями ЛФК, направленными на укрепление и растяжение мышц шеи, подвижности позвоночника в шейном и грудном отделе и поясе верхних конечностей в сочетании с точечным массажем в процессе реабилитации женщин с страдающих шейным остеохондрозом позвоночника. Результаты, полученные в ходе данного исследования, могут быть использованы для совершенствования методики комплексной физической реабилитации лиц с шейным остеохондрозом позвоночника.

Список использованных источников:

1. Маханёк, О.В. Клинико-иммунологические критерии эффективности магнитолазерной терапии в лечении неврологических проявлений остеохондроза шейного отдела позвоночника: автореферат диссертации [Текст]: автореферат диссертации на соискание учётной степени кандидата мед. наук :14.00.13 / Маханёк Оксана Васильевна. — Москва,2004. — С. 3.

2. Федчук, В.В. Механотерапия в физической реабилитации при многоуровневом остеохондрозе позвоночника у людей разного возраста: автореферат диссертации [Текст]: автореферат диссертации докт. мед. наук :13.00.04 / Федчук Владимир Викторович. — Москва,2013. — С. 5.

Психология и педагогика в Крыму: пути развития. Спецвыпуск. [Электронный ресурс]. – 2023. – № 2 – 304 с.
– Режим доступа – Url: https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2023/no2-2023

УДК 615.811-616.1

Сергиенко Мария Николаевна
магистрант кафедры физической культуры,
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)
ФГАОУ ВО "Крымский федеральный
университет имени В. И. Вернадского"
Бочкарёва Татьяна Игоревна
кандидат биологических наук, доцент,
доцент кафедры физической культуры
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)
ФГАОУ ВО "Крымский федеральный
университет имени В. И. Вернадского"
г. Севастополь, РФ

ГИРУДОТЕРАПИЯ В КОМПЛЕКСНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ С ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ

Сергиенко М.Н., Бочкарева Т.И. В данной статье рассматривается эффективность комплексной физической реабилитации мужчин, страдающих гипертонической болезнью с применением средств гирудотерапии.

Ключевые слова: гипертоническая болезнь, гирудотерапия, реабилитация, комплексный подход.

Sergienko M.N., Bochkareva T.I. This article discusses the effectiveness of complex physical rehabilitation of persons suffering from first-degree hypertension with the use of hirudotherapy.

Key words: hypertension, hirudotherapy, rehabilitation, integrated approach.

Гипертоническая болезнь в структуре сердечно-сосудистых заболеваний занимает первое место. В Российской Федерации гипертоническая болезнь диагностируется у 30% взрослого населения, а ежегодная смертность от ее осложнений составляет более 1,5 миллиона человек. Осложнения гипертонической болезни являются основными факторами, приводящими к временной утрате трудоспособности, и одними из ведущих причин инвалидности и ранней смертности.[1] Индивидуально подобранная регулярная медикаментозная терапия в сочетании с немедикаментозными методами является наиболее эффективным подходом для контроля артериальной гипертензии и профилактики возможных осложнений. Одним из таких методов является гирудотерапия.

Терапевтические эффекты медицинской пиявки реализуются за счет широкого спектра биологически активных веществ, которые присутствуют в слюне пиявки и выделяются в кровоток пациента при кровоизвлечении. К числу данных веществ относятся гирудин, ингибиторы трипсина и плазмина, ингибиторы альфа-химотрипсина, химозина, субтилизина и нейтральных протеаз гранулоцитов – эластазы и катепсина С, ингибиторы фактора свертывания крови Ха и калликреина плазмы крови, а также высоко-специфические ферменты – гиалуронидаза, дестбилаза, апираза, коллагеназа. В слюне пиявок также содержатся малоизученные соединения – пиявочные простаноиды, гистаминоподобные вещества и ряд других соединений [2, 3]. При этом рефлекторное воздействие на организм на локальном и общем уровнях, возникающее в процессе постановки пиявки и кровоизвлечения, рассматривают как второй важный механизм терапевтического действия пиявок [3].

Целью проведенной работы было сформировать и определить эффективность комплексной методики с использованием средств

гирудотерапии для физической реабилитации мужчин, страдающих гипертонической болезнью.

Экспериментальное исследование было выполнено на базе оздоровительного кабинета «Concordia» г. Севастополь с июня по сентябрь 2022 года. Для проведения исследования методом случайной выборки были сформированы 2 группы мужчин 50-55 лет: экспериментальная и контрольная по 10 человек в каждой с диагнозом: гипертоническая болезнь I степени. Все испытуемые также имели сходные симптомы гипертонической болезни, выраженные в различной степени: головную боль, головокружение, шум в ушах, умеренную гипертрофию левого желудочка сердца без признаков недостаточности кровообращения. Все больные находились под наблюдением своих участковых терапевтов и получали медикаментозную терапию на фоне диеты с ограничением поваренной соли. Все пациенты имели медицинский допуск к занятиям физической культурой.

В экспериментальной группе использовалась методика адаптивной физической культуры, включавшая упражнения лечебной физической культуры, рекомендованные при гипертонической болезни (Епифанов Е.А), ежедневная дозированная ходьба в среднем темпе на протяжении 40 минут и гирудотерапия системным методом: постановка одной пиявки на копчик с интервалом 3–5 дней всего 20 постановок.[6] В контрольной группе преимущество отдавалось упражнениям лечебной физической культуры, рекомендованные при гипертонической болезни (Епифанов Е.А) и ежедневная дозированная ходьба в среднем темпе на протяжении 40 минут.

Для оценки эффективности реабилитационных мероприятий исследовалась динамика АД, ЧСС, показателей теста с 6 минутной ходьбой, а также самочувствия, активности и настроения

В таблице 1 зафиксированы абсолютные значения основных показателей исследования в экспериментальной и контрольной группах в начале и в конце эксперимента.

Таблица 1 - Динамика изменений показателей контрольной и экспериментальной групп в процессе эксперимента

Показатели	ЭГ начало экс-та	ЭГ окончание экс-та	КГ начало экс-та	КГ окончание экс-та	Эффект в% ЭГ	Эффект в% КГ
6 мин. тест (м.)	547,6	557,9	548,1	553,3	+1,88	+0,95
САД (мм.рт.ст.)	145,2	136,8	144,8	142,6	-5,79	-1,52
ДАД(мм.рт.ст.)	91,7	84,7	90,9	88,9	-7,63	-2,20
ПАД(мм.рт.ст.)	53,5	52,1	53,9	53,7	-2,62	-0,37
ЧСС (уд. в мин.)	75,6	70,2	76,2	75	-7,14	-1,57
Самочувствие	4	7	4	6	75	50
Активность	3	8	3	6	166,67	100
Настроение	4	9	4	7	125	75

ЭГ-экспериментальная группа;

КТ-контрольная группа;

6 мин. тест -Тест с 6 минутной ходьбой;

САД – систолическое артериальное давление;

ДАД – диастолическое артериальное давление;

ЧСС – число сердечных сокращений в минуту;

В ходе педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальных группах наблюдалась положительная динамика снижения показателей систолического и диастолического артериального давления как в контрольной группе, так и в экспериментальной группе. В контрольной группе снижение систолического артериального давления составило 1,52 %, а в экспериментальной группе 5,79%. Снижение диастолического артериального давления в контрольной группе составило 2,20 %, в экспериментальной группе 7,63%. Соответственно пульсовое артериальное давление так же имело тенденцию на снижение в КГ 0,37%, в ЭГ 2,62%. Из полученных результатов

можем сделать вывод, что экспериментальная методика оказала положительный эффект на снижение артериального давления. Показатели 6-ти минутного теста незначительно, но увеличились, что положительно сказалось на выносливости наших испытуемых. В контрольной группе он увеличился на 0,95%, а в экспериментальной группе на 1,88%.

В начале исследования у представителей контрольной и экспериментальной групп среднее значение показателей «Самочувствие», «Активность» и «Настроение» не превышали 4 балла, что соответствует низкому уровню оценки своего состояния. В результате реабилитационных мероприятий средняя величины показателей «Самочувствие» и «Настроение» повысились на 75% и 125% соответственно в контрольной и на 50% и 75% в экспериментальной группе, что соответствует оптимальному уровню оценки своего состояния. На протяжении исследования наблюдалась достоверная благоприятная динамика повышения показателя «Активность» у всех испытуемых контрольной и экспериментальной групп, причём в экспериментальной группе разница в процентах была выше, чем в контрольной группе (+ 100% и + 166,67% соответственно).

Результаты проведенного исследования показывают, что наблюдалась благоприятная динамика по всем изученным показателям у испытуемых контрольной и экспериментальной групп, однако в экспериментальной группе разница в процентах была выше, чем в контрольной группе. Таким образом, можно говорить о большей эффективности комплексного использования лечебной физической культуры и оздоровительной ходьбы в сочетании с гирудотерапией у лиц, страдающих гипертонической болезнью 1 степени.

Список использованных источников:

1. Савко Л.М. Гипертония причины, профилактика, лечение // Л.М. Савко //М.2018г. Осложнения гипертонии 2018г. - .18-19.
2. Коныртаева Н. Н., А. М. Гржибовский, Г. К. Каусова, В. А. Жернов, Ж. А. Калматаева Периодическое издание «Экология человека 2015.06 Медицинская экология» гирудотерапия при болезнях системы кровообращения // 2015г.
3. Каменев О.Ю., А.Ю. Барановский «Лечение пиявками» теория и практика гирудотерапии. // Каменев О.Ю., Барановский А.Ю. Антигемостатики. Санкт Петербург 2021г. С.- 66-68.
4. Климович Л.В. История и научное обоснование гирудотерапии (обзор литературы) // Медицина неотложных состояний. 2012. No 7–. С. 58–62.
5. Amrit Pal Singh. Medicinal leech therapy (Hirudo- therapy): a brief overview // Complementary Therapies in Clinical Practice. 2010. Vol. 16. P. 213–215.
6. Савинов В.А. Комплексная гирудотерапия. Руководство для врачей 2-е издание переработанное и дополненное. // Савинов В.А. Точки приставки пиявок у кардиологических больных Москва 2022г. С. – 237-249.

Психология и педагогика в Крыму: пути развития. Спецвыпуск. [Электронный ресурс]. – 2023. – № 2 – 304 с.
– Режим доступа – Url: https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2023/no2-2023

УДК 796.29

Глобенко Римма Рифкатьевна,
старший преподаватель кафедры физической культуры,
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)
ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского»,
г. Севастополь, РФ

ПРИМЕНЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Глобенко Р.Р. статье рассматриваются вопросы применения средств адаптивной физической культуры для повышения уровня здоровья детей младшего школьного возраста. Применение КТОП, как оздоровительной технологии в социальной интеграции. Психогимнастика. Методика Чистяковой.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, физические упражнения, медицинская группа по физической культуре, часто болеющие дети, младший школьный возраст.

Globenko R.R. The article deals with the use of means of adaptive physical culture to improve the health of children of primary school age, who often suffer from acute respiratory diseases. The use of CTOP as a health technology in social integration. Psychogymnastics. Chistyakova's technique.

Keywords: adaptive physical culture, physical exercises, physical culture medical group, frequently ill children, primary school age.

Данные Росстата последних лет дают неутешительные сведения по приведенным социальным маркерам: численность населения устойчиво сокращается, уровень медицины и обеспечение ее квалифицированными кадрами находится на неподобающе низком уровне, увеличивается количество детей с ограниченными возможностями здоровья. Последнее является серьезной общественной и социально-экономической проблемой, которую, однако, можно успешно решать при комплексном и системном подходе со стороны государства и его институтов, в том числе и с использованием средств адаптивной физической культуры. Одним из острых направлений в рассматриваемых нами вопросах является социальная интеграция, элементом которой является равный доступ всех детей к получению полноценного образования, несмотря на уровень их здоровья. Радует, что в нашем обществе, в российской образовательной среде, наметились реальные сдвиги в сторону социальной адаптации детей с ОВЗ посредством, в том числе, реализации оздоровительных программ для повышения их физической активности, и тем самым интеграции их в общественную среду.

Ограниченные возможности физического и психического здоровья детей приводят к искажению физического и эмоционального пространства детской реальности, нарушении ритмики его развития, к утере контакта с социумом и реальным миром. В результате этих катастрофических процессов развиваются вторичные отклонения, прежде всего, психического характера (утеря чувства собственного достоинства, замкнутость, психологический дискомфорт и постоянная депрессия), приводящие, в конце концов, к деградации на всех уровнях и асоциальным проявлениям [1, 3]

Оздоровительные технологии из области АФК являются важнейшим элементом всей сферы реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья во всех ее формах и видах. В современном понимании, адаптивная

физическая культура – это комплексная система гармонизации всех граней личности человека, имеющих физические, интеллектуальные, эмоционально-волевые, этические и эстетические нарушения здоровья, средствами специальных физических, гигиенических и социальных факторов. Можно сказать, что АФК является междисциплинарной педагогической областью, выходящей далеко за рамки использования оздоровительных упражнений физической культуры [4, 6].

Базисом становления и развития адаптивной физической культуры в нашей стране стали труды С.П. Евсеева, в которых последовательно и системно выстроена структура АФК на синкретической основе телесного, духовного и мыслительного ингредиентов [2,6].

Современные данные об оздоровительных технологиях для детей с ОВЗ, в том числе инвалидов, говорят о том, что АФК и адаптивный спорт действительно включают эффективные оздоровительные средства для повышения физической активности, восстановления и самореализации детей. Адаптивная физическая культура является не только формой физической реабилитации, но и постоянной (а порой, и единственной) формой физической активности, социальной востребованности и социальных достижений. Средствами АФК можно не только успешно развивать двигательную сферу ребенка, имеющего ОВЗ, повышать уровень физической активности и функциональное состояние жизненно важных систем организма (дыхательной, сердечнососудистой и др), но и благоприятно воздействовать на психоэмоциональную сферу, мобилизовать и развивать морально-волевые качества. Очень важно, что оздоровительные технологии адаптивной физической культуры развивают у детей-инвалидов чувство внутренней уверенности и социальной защищенности [5].

С. П. Евсеев, рассматривая структуру АФК, выделяет шесть основных ее видов – адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная

двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация, креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики (КТОП) и экстремальные виды двигательной активности [6].

Незаслуженно мало внимания уделяется КТОП, хотя имеются достоверные данные об эффективном оздоровительном влиянии и повышении физической активности детей с ОВЗ средствами и методами КТОП в психофизической реабилитации и социальной интеграции детей, прежде всего, дошкольного и младшего школьного возраста [1, 2, 6].

Цель статьи: разработать и экспериментально обосновать методику применения средств КТОП, как оздоровительных технологий в социальной интеграции детей младшего школьного возраста.

Теоретической базой исследования явилась теория и методика адаптивной физической культуры С.П. Евсеева, а также методика психогимнастики М.И. Чистяковой [1,6].

Эмпирической базой исследования являлось Государственное бюджетное учреждение г. Севастополя «Средняя общеобразовательная школа №47 им. М.П. Ситко» (с. Орлиное).

В исследовании приняли участие 20 школьников младших классов (1 – 4 класс), относящихся к специальной медицинской группе, подгруппа Б.

Исследование состояло из двух этапов – теоретического и практического.

На первом этапе осуществлялась работа с научно-исследовательской литературой по теме исследования, выявлялось место оздоровительных технологий адаптивной физической культуры (и, в частности, КТОП) в повышении физической активности и социальной интеграции младших школьников с ОВЗ. Были определены педагогические и методические условия организации занятий по АФК в специальной медицинской группе, а также

методология применения психогимнастики, как оздоровительной технологии КТОП, в работе с младшими школьниками с ОВЗ.

На втором, практическом этапе, был проведен набор школьников в контрольную и экспериментальную исследовательские группы. В каждую группу входило по 10 школьников (по 5 девочек и 5 мальчиков). Отбор производился по случайному принципу.

Далее был проведен педагогический эксперимент по применению оздоровительных технологий КТОП (психогимнастика Чистяковой) в процессе социальной интеграции школьников с ОВЗ. Эксперимент длился три месяца. В заключение эксперимента была произведена математическая обработка данных, полученных в ходе начального и заключительного тестирования.

Программа АФК для детей контрольной группы состояла в занятиях по адаптивному физическому воспитанию, предусмотренных программой общеобразовательной школы.

Т.к. стандартных и строго регламентированных программ АФВ не существует, для применения в эксперименте мы взяли программу для специальных медицинских групп (1 – 4 классы), составленную О.Э Аксеновой под руководством С.П. Евсеева в СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта и апробированную изначально в ряде школ Санкт-Петербурга. Подробное описание программы приведено во втором разделе и приложениях.

Занятия АФК для детей экспериментальной группы также основывались на приведенной выше программе АФВ, однако были дополнены дополнительными занятиями психогимнастикой по методике Чистяковой 2 раза в неделю по 1 - 1,5 часу во внеурочное время. Оздоровительная программа занятий КТОП в экспериментальной группе также подробно описана в работе.

Применялись следующие методы для выявления эффективности использования в этом процессе средств АФК:

а) Анкетирование (психологический арттест «Дом», анкетирование родителей и классных преподавателей).

б) Т.к. функциональное состояние органов и систем организма является важным фактором, определяющим физическое и психическое состояние ребенка, нами применялись функциональные тесты (проба Штанге, ортостатическая проба и одномоментная проба Мартинэ-Кушелевского, адаптированная А.А. Бирюковичем и В.М. Кроль для детей 8 – 10 лет).

в) Антропометрические измерения (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки).

Антропометрические показатели, характеризующие степень физической развитости ребенка, так или иначе зависят от его физической активности, влияют на его способности адаптации к окружающему миру, позволяют ощущать себя либо ущербным, либо полноправным членом социума.

После обработки экспериментальных данных получили следующие результаты.

Как по результатам арт теста, так и по результатам анкетирования родителей и учителей мы можем сделать вывод, что все дети в обеих группах в начале эксперимента имели низкую физическую активность, испытывали серьезные личностные проблемы и имели крайне негативный фон для развития способностей к социальной интеграции.

В конце эксперимента, в контрольной группе, у четырех детей отмечено незначительное улучшение отрицательных характеристик личности.

В экспериментальной же группе у всех детей зафиксированы заметные положительные сдвиги в области готовности к социальной интеграции. И родители, и учителя отмечали у всех детей экспериментальной группы готовность или даже стремление к общению.

Характер изменения способностей к социальной интеграции детей в группах подтверждает анализ изменения количественных характеристик

адаптационных возможностей. В начале эксперимента средний балл анкетирования в группах практически совпадал. И, если в контрольной группе он изменился незначительно и недостоверно (на 3%, $p>0,05$), то в экспериментальной группе изменения достоверны и значительны (60%, $p\leq0,05$).

Перед началом эксперимента значения параметров функциональных проб не имели достоверных различий между группами ($p>0,05$).

В ходе эксперимента в обеих группах произошли положительные изменения всех параметров.

В контрольной группе результаты пробы Штанге, ортостатической пробы и отклонение коэффициента пробы Мартине-Кушелевского от нормы изменились на 4,5%, 6,3% и 16,7%, при этом изменение значения ортостатической пробы было не достоверно.

В экспериментальной группе все параметры изменились достоверно, на 6,9%, 8,3% и 14,3%.

Таким образом, можно констатировать, что функциональное состояние всех детей, участвующих в эксперименте, улучшилось. Можно говорить о том, что систематические и системные занятия АФК благотворно влияют на функциональное состояние детей с ОВЗ. Можно, также, говорить о том, что дополнительное применение оздоровительных технологий КТОП достоверно повысили эффективность занятий АФВ в плане функционального состояния сердечнососудистой и кардио-респираторной системы, что можно объяснить повышением физической активности детей.

Длина тела, масса тела и окружность грудной клетки в контрольной группе в ходе эксперимента увеличились на 1,29%, 2,59% и 0,97%. В экспериментальной группе изменения были близки к этим значениям и составили 1,33%, 2,67% и 0,98%. При этом прирост всех параметров находился

в границах среднего прироста параметров у нормально развивающихся, здоровых детей.

Т.е. можно сделать вывод, что применение средств АФК (а именно, АФВ) благотворно влияет на физическое развитие детей с ОВЗ. Дополнительное применение оздоровительных технологий КТОП, т.е. психогимнастики, не оказало достоверного влияния на процесс физического развития детей.

Список использованных источников

1. Бегидова, Т.П. Основы адаптационной физической культуры [Текст]: Учебное пособие / Т.П. Бегидова. — М.: Физическая культура и спорт, 2007. - 192 с.

2. Бурлуцкая, М.Г. Интегративные процессы в современной России [Текст]/ М.Г. Бурлуцкая, И.А. Климова // Социологические исследования. - 2002. - № 3. - С. 128.

3. Выготский, Л.С. Педагогическая психология [Текст]/ Под ред. В.В.Давыдова. - М.: Педагогика, 1991. – 200с.

4. Дзугкоева, Е.Г. Общение как условие социальной адаптации подростков с задержкой психического развития и без отклонений в развитии [Текст]/ Е.Г. Дзугкоева // Дефектология. - 1999. - №2. - С. 19.

5. Дименштейн, Р.П. «Особый» ребенок в России. Как реализовать его права на образование и реабилитацию [Текст]/ Р.П. Дименштейн, П.Ю. Кантор, И.В. Ларикова // Социально-педагогическая интеграция в России. Первые шаги - М.: Теревинф, 2001. - 140 с.

6. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура и социальная интеграция инвалидов [Текст]/ С. П. Евсеев // Физическая реабилитация и спорт инвалидов. — М., 2000. — 658с.

Психология и педагогика в Крыму: пути развития. Спецвыпуск. [Электронный ресурс]. – 2023. – № 2 – 304 с.
– Режим доступа – Url: https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2023/no2-2023

УДК 796.29

Дубовский С.А.
доцент кафедры физической культуры,
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)
ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского»,
г. Севастополь, РФ

КОРРЕКЦИЯ И РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ И СРЕДНИХ КЛАССОВ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ»

Дубовский С.А. В статье отражены основные результаты проведённого исследования по указанной теме. Обоснована целесообразность внедрения комплекса специальных упражнений в систему физического воспитания школьников с интеллектуальными и физическими нарушениями, которые могут способствовать росту их адаптивных возможностей. Целью исследования состояла в дополнении системы работы по коррекции и развитию у данной категории детей координации движений средствами адаптивной физической культуры.

Ключевые слова: специальные упражнения, интеллектуальные нарушения, физические нарушения, адаптивная физическая культура.

Dubovsky S.A. The article reflects the main results of the conducted research on this topic. The expediency of introducing a set of special exercises into the system of physical education of schoolchildren with intellectual and physical disabilities, which can contribute to the growth of their adaptive capabilities, is substantiated. The aim of the study was to supplement the system of work on correction and development of movement coordination in this category of children by means of adaptive physical culture.

Keywords: special exercises, intellectual disorders, physical disorders, adaptive physical culture.

Физическое воспитание является одним из важных факторов сохранения и восстановления здоровья учеников и органической составляющей учебно воспитательной работы современной школы. Весьма актуальной на сегодняшний день является проблема физического воспитания школьников с особыми образовательными потребностями. Основы адаптивной физкультуры раскрыты в работах С.П.Евсеева, А.С. Солодковой, Л.В. Шапковой , Ю.Ф. Курамшина и др. От общего психофизического состояния, наличия бытовых и трудовых навыков и умений, здорового образа жизни во многом зависит успех их адаптации к физическим, психологической и социальной адаптации (В.Ю. Карвялис , Ж.И. Намазбаева).

Как известно, процесс физического воспитания детей с особенностями психофизического развития, в том числе с интеллектуальными нарушениями, имеет свою специфику .По мнению Н.А.Козленко , она заключается в том, что «…такие задачи, как содействие правильному физическому развитию, формирование навыков жизненно важных движений, укрепление здоровья и закаливания организма ребенка, развитие двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости) решаются одновременно с коррекционными задачами.»

Среди детей с особенностями интеллектуального и физического развития значительное количество с нарушенной функцией координации движений как органического, так и функционального характера. В зависимости от вида нарушения мышечного тонуса условно можно выделить несколько видов нарушений координации движений, как правило - органической этиологии:

- спастическая форма, характеризующаяся чрезмерным напряжением мышц;

- дискинетическая с различными насильственными движениями от грубых до мелкого тремора;

- атаксическая форма, проявляющаяся в нарушениях общей моторики, например: ребёнок может испытывать трудности в поддержании равновесия при ходьбе или в проблемы мелкой моторики пальцев рук при необходимости сконцентрироваться на письме и т.д.; - смешанная, с характерными признаками из каждой названных выше форм различной степени выраженности.

Как подчёркивается в общей и специальной психолого - педагогической литературе (С.П.Евсеев, Н.Н. Ефименко, Н.А. Козленко, Е.М.Мастюкова , Б.В.Сермеев и др.), выполнение физических упражнений способствует повышению жизнедеятельности всего организма: центрального и периферийного отделов нервной системы, мышечного и костно - мышечного аппарата, умственной , общей физической работоспособности. Вот почему одной из основных задач физического воспитания учащихся с интеллектуальными нарушениями есть предупреждение и коррекция нарушений психофизического развития, а также развитие моторики и скоординированных движений. При этом особого внимания требует работа по развитию у таких школьников способности к осознанным и целенаправленным действиям.

Эффективность работы по координации движений человека во многом зависит от уровня их речевого развития, особенно логико - семантической функции речи: чёткое понимание того, что, за чем, как и когда нужно делать - неотъемлемая сторона успешного формирования скоординированных движений. Двигательная ограниченность, скованность и несовершенство моторики становятся особенно заметными при выполнении детьми сложных заданий (профессиональных, бытовых, физкультурно - спортивных, игровых и т.д.). Ведь для эффективного осуществления таких движений требуется

внимательность, чёткая дозировка мышечных усилий и их продолжительности, точности и перекрёстной координации действий, то есть необходима пространственно-временная организация двигательного акта [2], [4], [5] и др.

Констатирующее обследование качества координации движений учащихся младших и средних классов с интеллектуальными и двигательными нарушениями мы проводили по двум группам тестов: отдельно исследовали состояние развития мелкой моторики рук и отдельно состояние развития общей моторики (движений частей тела). Исследования проводились на базе специальных общеобразовательных учреждений г. Севастополя и Республики Крым. Всего тестировалось 38 учеников 3-х и 4-х классов.

Тесты для обследования мелкой моторики учащихся.

Тест 1. Загибать плавно, поочерёдно, пальцы, начиная с мизинца, сначала на левой, а затем на правой руке.

Тест 2. Последовательно, начиная с мизинца, соединять пальцы левой и правой рук (при этом глаза закрыты, а руки ни на что не опираются).

Тест 3. Надеть нить в иглу из трех попыток (руки без опоры).

Тест 4. Воспроизвести по экспериментатору ритмичный рисунок постукиваний четырьмя (без большого) пальцами по поверхности.

Тесты на обследование моторики частей тела.

Тест 1. Подражание движениям экспериментатора при четырёх изменениях положений рук, ног и туловища по принципу семафора.

Тест 2. Набивка баскетбольного мяча сначала левой рукой, двигаясь приставным шагом на расстояние 10 метров, а затем поворачиваясь, набивка мяча правой рукой.

Тест 3. Ползание по матам по-пластунски в одном направлении, стараясь не задеть натянутые за стойки для прыжков на высоте 45-50 см верёвки с колокольчиками.

Тест 4. "Прописывание" палочкой с гимнастической лентой волнистых линий или букв (слов) по образцу экспериментатора.

Результаты выполнения тестовых заданий учащимися оценивались по следующему принципу: выполнено достаточно точно (верно и вовремя) – 2 балла; выполнено недостаточно точно (частично верно или очень медленно) – 1 балл; не выполнено или выполнено неверно – 0 баллов.

Полученный каждым учеником бал прилагался к сумме баллов группы, а затем эта сумма делилась на количество членов группы (так определялся среднеарифметический показатель успешности группы в выполнении определённого теста). Теоретически этот средний балл в нашем случае должен быть в пределах от двух до нуля. Но, как показали исследования, на практике он имел показатель от 0,65 минимум до 1,46 балла максимум.

В дефектологической литературе (Г.М. Дульнев, В.И. Лубовский, А.Р. Лурия, В.Г. Петрова и др.) указывается на необходимость развития у детей с особыми потребностями тонких движений кисти и пальцев, поскольку именно с ними связаны такие виды деятельности, как письмо, рисование, лепка, а в дальнейшем и некоторые профессиональные виды деятельности (швейное, столярное, слесарное и картонажно переплётное дело). Психологами доказано, что тренировка функции кисти руки улучшает не только двигательные возможности ребёнка, но и положительно влияет на развитие речевых и сложных психических процессов. Формирование упорядоченных движений кистей рук тесно связано с усовершенствованием не только двигательной деятельности, но и с развитием аналитической функции зрительного и слухового анализаторов. Такая работа способствует координации движений детей, пространственной ориентировке и совершенствованию других психических функций.

В целях оптимизации процесса физического воспитания школьников как в учебной, так и во внеурочной деятельности, нами, совместно с педагогами

нашего региона, было проведено исследование, результатом которого стала разработка серии продуктивных коррекционных упражнений и заданий. Они имели направленность на развитие и совершенствование у детей указанной категории как обще моторных двигательных качеств, так и на совершенствование у них мелкой моторики. Исследование проводилось на базе специальных учреждений общего среднего образования городов Крыма и Севастополя.

Уровень развития общей и мелкой моторики находится в прямой зависимости от уровня совершенства этих движений. Это даёт основание считать, что при специально организованном и систематическом педагогическом действии, стимулирующем формирование и совершенствование у детей различных двигательных навыков, можно повысить и оптимизировать показатели их общей и мелкой моторики.

Основными коррекционными средствами развития рациональных движений с нашей точки зрения являются специальные упражнения. Поэтому нами была сделана попытка отобрать и систематизировать соответствующие организационно методические приёмы, которые способствовали бы усилению коррекционного направления физического воспитания учащихся. При выборе необходимых методических приёмов и средств обучения мы руководствовались теориями Л.С. Выготского о первичном дефекте и вторичных наслоениях и П.К. Анохина о компенсаторных механизмах организма при аномалиях функциональных систем. Поэтому мы считали возможным и необходимым развивать у школьников таких достаточно сложных физических качеств, как ловкость, скорость, координация, равновесие, ориентировка в пространстве. Это как раз и есть те показатели развития моторики, которые обычно являются недостаточно или плохо сформированными у данной категории детей.

Основное внимание было сосредоточено на таких направлениях коррекционной работы, которые бы способствовали развитию и совершенствованию вариативных движений и при этом максимально совпадали с требованиями учебных программ. Изучение педагогического опыта работников специальных учреждений Крыма и Севастополя позволило нам выделить основные типы упражнений, направленных на стимуляцию и координацию движений детей. При этом они должны быть одновременно доступны для учеников с особенностями развития и одновременно способствовать их социализации. Таким образом, содержание коррекционно-развивающих упражнений было согласовано с учителями-практиками. В ходе их апробации вносились уточнения и некоторые коррективы, в том числе с использованием незначительных модификаций в регламент организации занятий из материала для начальных классов массовой школы.

Все упражнения и задания для детей мы условно разделили на три группы, в зависимости от их направленности: регламентированные школьной программой, общеразвивающие и прикладные.

К основным **программным**, но несколько измененным упражнениям можно отнести следующие [1; 2: 3; 4]:

- разные типы ходьбы: ходьба с изменением скорости и характера, по ровной или наклонной поверхности (подъём и спуск с наклонной поверхности гимнастической доски, лестниц, поролоновых подушек); ходьба в колонне в одному, по двое или по трое; ходьба вдоль очерченной мелом линии; ходьба с блюдечком воды (чтобы не расплескать);

- разные варианты бега: бег обычный, медленный или ускоренный; широким или узким шагом; впрыжку или со скачками через определённое количество шагов; бег в колонне в одному, в россыпь; бег по холмистой местности; бег змейкой между деревьями или флажками; бег с разными

игровыми задачами: догонять друг друга, оббегать предметы – препятствия, осторожный бег спиной вперёд и т.п.;

- лазание: учащимся предлагалось перелезать через гимнастическое бревно; ползать (лазить) по наклонной части гимнастической доски (вверх и вниз); ползать и делать на указанных ориентирах определённое количество кувырков на поролоновых матах; лазить к метке по канату в эстафетном соревновании;

- разные типы прыжков: прыжки далеко с разбега и близко с места; в левую или правую сторону; прыжки высоко и низко на одной или двух ногах, в разном темпе через скакалку; спрыгивание с гимнастической доски или бревна при поддержке педагога или самостоятельно дойти по гимнастическому бревну до конца, остановиться, сесть и легко спрыгнуть; перепрыгивание через раскачивающийся или неподвижный канат; прыжки в начерченные заранее педагогом геометрические фигуры ; прыжки в длину с места на указанное расстояние: 30-50 см и больше; прыжки спиной вперёд и т.п.;

- вариативные манипуляции с мячами: катание их по поверхности одной или двумя руками, прокатывание и передача мячей партнёру из разных начальных положений: лежа или сидя на полу, сидя на стуле, стоя (сначала двумя руками, затем одной – как правой, так и левой);

-метание на дальность теннисных мячей или мешочков с песком с целью попасть в цель, находящуюся на стене или полу на расстоянии 2–3 метра и далее; прокатка мячей клюшкой между кеглями; метание в горизонтальную мишень или в баскетбольную сетку мячей или других мягких предметов разного веса правой и левой рукой.

Общеразвивающие упражнения:

- взмахивание кистями обеих рук, словно платочком, либо руками, как крыльями:

- чередование напряжённого вытягивания вверх туловища и рук с полным расслаблением и опусканием туловища в полусидящем положении с плавным выдохом (руки опускать вниз и вперёд);

- чередование резких движений руками в напряжённой ходьбе с плавными движениями в «мягкой» ходьбе;

- сидя на полу, скрестив ноги, положить руки на колени. Раскачивайте туловище то вперёд, то назад. Повторить в среднем темпе 3-4 раза, затем 3-4 раза в быстром, затем 2-3 раза в среднем темпе;

-сидя на полу, ноги врозь, в руках мяч. Наклониться вперёд, положить мяч между стопами, выпрямиться. Наклониться, взять мяч, снова выпрямиться. Повторить в медленном темпе 5-6 раз;

-лежа на спине, а потом на животе, медленно поднимать и опускать обе ноги с предметами, которые отягощают их вес;

- ходьба «цаплей», поочерёдно поднимая то одну, то другую ногу (выполнять 20–30 раз или от предмета к предмету);

- сидя на гимнастической скамейке, производить напряжённые сгибания и разгибания пальцев ног; выполнять сгибание вверх-вниз стопы с последующим касанием пола пяткой или пальцами; сведение и разведение стоп; прокатка стопами каната; захват в положении стоя пальцами стоп поочерёдно мешочка с песком с последующим бросанием его в верёвочный круг или в обруч, то есть в определённом направлении или даже в цель;

- ходьба с наклоном стопы по канату или по гимнастической палке;

К **прикладным упражнениям** можно отнести ритмические упражнения под музыку или упражнения для развития целенаправленности определённых, как правило, встречающихся в быту, движений.

Ритмические упражнения желательно проводить с музыкальным сопровождением. Музыкальный ритм обычно помогает придать динамику и чёткость вариативной смене движений, вызывает у детей заинтересованность,

положительно влияет на нервную систему. Он вызывает усвоение учениками ритмического рисунка определенной мелодии, создаёт бодрое и радостное настроение в группе, способствует развитию активного внимания и формированию у детей необходимости завершения вовремя всех движений по окончании фонограммы.

Повторение за учителем действий, являющихся элементами танца, в соответствии с ритмом мелодии;

- ускорение и замедление ходьбы в соответствии с изменением ритма звучания определённого ритмического инструмента, например, барабана или бубна;

- выполнение движения в заданном темпе после прекращения определённого ритма хлопков в ладони или музыки;

- ходьба (прыжки) по ориентирам, указанным педагогом, или по номерам или буквам, начертанным на полу (в результате такой игры можно получить определённое число или слово);

- прыжки в 2–3–4 этапа поочерёдно в длину или в сторону с места в обозначенные мелом или другим средством ориентиры с последующим воспроизведением этих прыжков без зрительного контроля (с закрытыми глазами);

- длинные шаги или прыжки вперёд и назад, вправо и влево, или в обозначенные места (круги) сначала с открытыми, а затем с закрытыми глазами (по примеру игры «классики» или большие шахматы). При этом целесообразно со стороны педагога вносить вербальные коррективы или комментарии действий детей и систематически ободрять команды или отдельных участников;

- подбрасывание участниками команд мяча вверх на точность к определённому ориентиру или в указанную цель (мишень), в том числе в баскетбольную корзину;

- выполнение рекомендованных действий или принятие указанных положений рук, ног или других частей тела по словесной инструкции педагога (желательно при этом соединить движения с обучением детей несложным танцам или их элементам);

-движения прямых рук вверх и вперёд, а также в вниз (игра «Семафор») до определенной высоты или указанных предметов, которые находятся рядом. Воспроизведение таких действий без зрительного контроля (при этом можно «зашифровывать» несложное слово с заданием другой команде за посредством соответствующей таблицы семафорных знаков его угадать);

- после интервала времени в несколько минут указать участок тела, к которому прикоснулся педагог (или ученик);

- ранжирование различных по весу предметов на группы от самых маленьких до самых тяжёлых и наоборот (с последующей проверкой точности выполнения этой задачи с использованием весов);

-перетаскивание каната двумя командами с одинаковым и разным количеством членов (допускается смена участников команд);

- передвижение на четырёх точках опоры: на коленях или ступнях и ладонях вверх спиной или вверх животом в заданных направлениях: вперёд, назад, в сторону, по очерченному мелом квадрату с поворотами, по кругу, в том числе, преодолевая различные препятствия;

- имитация движений разных животных: крокодила, кошечки на охоте, лягушки и т.п. (упражнения проводятся на матах);

- прописывание в воздухе букв, цифр или контуров предметов палочкой с цветной лентой и последующее отгадывание учащимися полученных слов.

Для стимуляции точности движений большой коррекционно-развивающий потенциал содержат упражнения с большими резиновыми мячами (фитболами). При этом имеется возможность использовать вибрационный потенциал таких мячей; проводить упражнения для развития

вестибулярного аппарата как лежа, так и сидя на них. Выполнять упражнения, лежа на мяче, гораздо труднее, чем лежа на полу, поскольку при этом приходится постоянно балансировать для удержания равновесия. При выполнении этих упражнений работают разные группы мышц, что важно для предупреждения и коррекции сколиоза у детей. Периодические занятия с мячом укрепляют мышцы спины и живота, создавая мышечный корсет, а главное – формируют навык правильной осанки.

В работе с детьми также использовались **упражнения, направленные одновременно на стимуляцию точности движений и развитие мелкой моторики рук:**

- одновременное выполнение двух противоположных действий: сгибание в кулак пальцев на одной руке и разгибание на другой в задаваемом педагогом темпе;

- сопоставление большого пальца с другими пальцами той же руки (поочерёдно) по вербальной инструкции;

- сопоставление пальцев одной руки с пальцами другой одновременно: как с открытыми, так и с закрытыми глазам;

- многократное сжатие пальцев обеих рук в кулаки и обратное движение;

- поочерёдное изменение положений и сопоставление обеих рук: левая рука-кулак, правая ладонь; затем наоборот: правая рука-кулак, левая ладонь;

-упражнения для рук с кольцами (диаметр по внутреннему краю – 12–15 см): правая рука вытянута вперед, кольцо висит на запястье, энергичное вращение кистью руки по временной стрелке и против так, чтобы кольцо не упало. Через минуту можно поменять руку;

- то же упражнение, но вращение кольца – на указательных пальцах;

- набивание шарика для пинг-понга ракеткой на месте, более сложно –двумя сторонами ракетки или медленном движении ребенка в заданном направлении.

С целью определения эффективности проделанной работы с применением комплекса упражнений и внесения необходимых уточнений и изменений в программу развития координации движений у детей, мы осуществляли периодические замеры качества движений учащихся контрольной и экспериментальной групп. При этом анализировалось состояние как мелкой моторики (пальце-носовая проба; задача на скорость вставить нить в иглу; воспроизведение ритмического рисунка лёгким постукиванием пальцами по столу и др.), так и общей моторики учащихся (подражание движениям экспериментатора с гимнастическим мячом; набивание баскетбольного мяча, стоя на месте и в движении; попадание мячом в корзину с определенного количества раз; ползание по матам, не задевая верёвку с колокольчиками рисование гимнастической лентой в воздухе круга или волнистых линий правой и левой рукой по образцу и др.). Анализ результатов, полученных после оценки выполнения учащимися контрольных задач, показал, что эффективность выполнения упражнений, направленных на развитие мелкой моторики, в экспериментальной группе в среднем повысилась примерно на 26 % (на момент завершения эксперимента, то есть проведение контрольного среза в конце учебного года). В контрольной группе также наблюдалось некоторое улучшение, но только на 7%. Что же касается качества выполнения упражнений, направленных на диагностику состояния общей моторики, учениками контрольной и экспериментальной групп, то здесь разница была еще больше: 14% против 38% соответственно.

Полученные результаты экспериментального исследования дают основания для вывода о достаточной эффективности предложенной работы по развитию координации движений учащихся с интеллектуальными нарушениями. Введение комплекса специальных упражнений в систему физического воспитания школьников способствовало не только укреплению мышечной системы, повышению тонуса, эластичности, выносливости мышц

и расширению их возможностей, но и развитию тактильного и мышечного контроля, координации движений, пространственной ориентации, способности к целенаправленным действиям, объему и устойчивости внимания, мыслительных операций, речевого развития и т.д. Все это в целом т способствовало коррекции имеющихся у них нарушений психофизического развития, а также усилению адаптивных возможностей организма школьника. На основании проделанной работы по развитию координации движений у учеников младших и средних классов с интеллектуальными и физическими нарушениями сформулированы методические рекомендации по оптимизации данного процесса.

Так, при выполнении **упражнений по развитию мелкой моторики** важно обращать внимание как на кинетическую организацию движений, так и на кинестетическую основу двигательного акта. Для развития кинестетических ощущений можно предлагать детям выполнять упражнения по штриховке, лепке, обводке контуров предметов с закрытыми глазами, а также тактильные диктанты с предложением наощупь из мешочка достать такую же фигуру или предмет. Также можно предлагать детям воспроизводить сразу или через некоторое время расположение пальцев на одной или двух руках, предложенное учителем. Воспроизвести движения указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца, которые «бегают» по столу, имитируя игру на пианино. Более сложным заданием является повторение ребёнком простого ритма от лёгкого удара пальцами по столу. Для всестороннего развития двигательных функций рук упражнения следует организовывать так, чтобы с одной стороны сочетались сжатие, расслабление кисти, а с другой – использовались изолированные движения каждого из пальцев обеих рук. Параллельно с применением приведённых выше приёмов работы чрезвычайно актуально обучение школьников элементам самомассажа кистей и пальцев рук.

Массаж способствует укреплению мышечной системы, повышению тонуса, эластичности, выносливости мышц, расширению их амплитудной способности. Работоспособность утомлённых мышц под влиянием массажа восстанавливается быстрее, чем при полном покое. Положительно действует массаж и на суставы, а также на упругость и подвижность двигательного аппарата. Учащихся можно обучать следующим приёмам самомассажа: поглаживание, растирание, разминание, «выдавливание», другие активные и пассивные движения.

При проведении упражнений с детьми младшего и среднего школьного возраста с особенностями развития следует учитывать, что у большинства из них имеются трудности логико-семантического восприятия речевых инструкций и преобладает наглядно-образное мышление. Поэтому в практической работе, в ходе коррекционно-развивающих упражнений допускаются совместные действия ребенка с педагогом и желательно стараться как можно шире использовать игровые и сказочные и приключенческие элементы развития сюжета, когда следует выполнить то или иное действие. Также желательно приближать ритм мелодий и содержание стихотворных текстов к возрасту и характеру самого движения. Учитывая, с каким увлечением ученики могут выполнять разнообразные двигательные упражнения с музыкальным или сюжетным сопровождением, следует стараться, чтобы в воображении ребенка возникал конкретный персонаж из сказки, мультфильма или хорошо знакомый художественный образ.

Обязательным требованием проведения занятий является осуществление постоянного контроля со стороны взрослых за правильностью выполнения упражнений. Контроль необходимо сопровождать с постоянной проверкой самими детьми правильности выполнения своих движений через мышечные и тактильные ощущения. Некоторые из приведённых выше упражнений могут выполняться детьми в домашних условиях или во время

прогулок и свободного времени как под руководством родителей, так и при их активном участии. Основными условиями при проведении совместной работы педагогов, родителей и учащихся должны быть доступность и конкретность заданий, постепенное их усложнение и выполнение заданий на координацию движений с опорой на зрительный, тактильный и слуховой анализаторы. К примеру, при ходьбе на пути ребенка можно ставить ворота в виде дуги: чтобы их переступить, надо высоко поднять ногу. Словесная инструкция «не задеть ворота» таким образом связывается в сознании ребенка со зрительными и костно-мышечными ощущениями и даёт о себе знать при совершении ошибки. Поэтому, если препятствие затрагивается, то ребёнок сам определяет неправильность своего движения. Тактильно-мышечный контроль может выражаться также в непосредственной помощи педагога, который направляет и организует положения отдельных частей тела или исправляет ситуацию собственными руками – вплоть до манипуляций с частями тела ребенка и предоставления им правильных положений.

С самого начала занятий желательно добиваться практического усвоения действия в целом, его тактильно-двигательного восприятия ребёнком. Затем можно работать над усовершенствованием каждого движения в индивидуальном порядке. При этом важно изменять темп и очерёдность выполнения упражнений: быстрее или медленнее; с паузами или непрерывно; в течение определенного или непродолжительного времени; коллективно, группой или индивидуально и т.д. Одно и то же упражнение следует выполнять с большими, средними и малыми амплитудами. Если использовать элементы игры, соревнований двух команд или драматизацию знакомых ученикам сюжетных линий, это может способствовать развитию эмоциональной подвижности детей.

Все указанные виды упражнений, направленные на развитие координации движений учеников младших и средних классов с

особенностями развития могут выполняться в качестве разминки учениками старших классов. Ведь, как известно, навыки моторики наряду с другими факторами оказывают существенное влияние на успешность социальной адаптации выпускников.

Список использованной литературы:

1. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании:учебное пособие/ Москва : Академия, 2002.-176 с.
2. Козленко Н. А. Физическое воспитание учащихся вспомогательной школы. Киев, Украина: Рад. школа, 1987., - 186 с.
3. Мозговой В. М. Развитие и коррекция двигательных функций учащихся с нарушениями интеллекта в процессе физического воспитания. Москва, Россия: Альфа, 2004 , - 112 с.
4. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей редакцией проф.С.П.Евсеева .-М: Советский спорт.2003 -448 с.

Психология и педагогика в Крыму: пути развития. Спецвыпуск. [Электронный ресурс]. – 2023. – № 2 – 304 с.
– Режим доступа – Url: https://psikhologiya-v-krimu-puti-razvitiya.online/arhiv-vypuskov-zhurnala/2023/no2-2023

УДК 796.29

Дубовский С.А.
доцент кафедры физической культуры,
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)
ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского»,
г. Севастополь, РФ
Шитикова Е.В., студентка 4-ого курса бакалаврат, АФК

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Дубовский С.А., Шитикова Е.В. В статье представлена разработанная авторами система работы со слабовидящими детьми. Данная программа дала позитивные результаты и поэтому материалы исследования могут быть использованы в процессе адаптивного физического воспитания в детских садах компенсирующего и комбинированного вида, в которых осуществляется обучение и воспитание слабовидящих детей.

Ключевые слова: слабовидящие дети, программа, формирующий эксперимент.

Dubovsky S.A., Shitikova E.V. The article presents the system of work with visually impaired children developed by the authors. This program has yielded positive results and therefore the research materials can be used in the process of adaptive physical education in kindergartens of compensating and combined types, in which the education and upbringing of visually impaired children is carried out.

Keywords: visually impaired children, a program, a formative experiment.

Анализ специальных литературных источников по данной проблеме

показывает, что состояние общего здоровья и функционального состояния организма детей с нарушениями зрения находятся в прямой зависимости от тяжести зрительной патологии. При дисфункции, а тем более - выпадении этого органа чувств у детей, информация об окружающем мире к индивиду поступает преимущественно через слух и осязание. При этом у ребенка искажается процесс познания мира и формируются несколько иное представление об окружающем пространстве, чем у зрячих детей. Также страдают такие важные аспекты моторной сферы, как равновесие и координация. Двигательные способности у детей особенно интенсивно начинают развиваться в возрасте 5 – 7 лет.

Именно поэтому коррекционную работу со слабовидящими детьми по развитию физических качеств следует начинать еще в дошкольный период. Существенным фактором отставания в психофизическом развитии детей с дефектами зрения от сверстников является снижение двигательной активности вследствие, прежде всего, сложностей с пространственной ориентировкой. Снижение возможности обычного передвижения, а также недостаток компенсаторных механизмов при нарушении основного познавательного анализатора, явно не способствует своевременному овладению малышами с такой нозологией навыками пространственного ориентирования.

В ряде исследований [1, 2, 3, 4] установлено, что использование средств адаптивной физической культуры в коррекционной и развивающей работе с детьми с нарушениями зрения способствует повышению не только двигательной активности, но и активизации компенсаторных механизмов, улучшающих способности к пространственной ориентации и, соответственно, совершенствованию координационных способностей, ускорению общего психического и физического развития ребенка.

Применение средств и методов адаптивной физической культуры с нашей точки зрения может существенно повысить эффективность процесса

развития координационных способностей посредством формирования правильных навыков пространственной ориентировки.

Исходя из этого, объектом нашего исследования являлся процесс развития двигательных способностей у детей дошкольного возраста с нарушениями зрения, а предметом - методика развития координационных способностей у таких детей. Цель нашего исследования заключалась в разработке и практическом обосновании комплекса упражнений для развития пространственной ориентации, как базового компонента развития координационных способностей у детей дошкольного возраста с нарушением зрения.

Теоретической базой исследования явилась теория адаптивной физической культуры С.П. Евсеева.

Исследование проводилось на базе Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения г. Севастополя. На основании изучения медицинских карт, из слабовидящих детей старшего дошкольного возраста были сформированы две однотипные группы – контрольная и экспериментальная. В каждой было по 10 человек – по 4 мальчика и 6 девочек, все - 6 – 7 лет. Координированность движений малышей оценивалась по критериям правильно - оперативно - самостоятельно. При этом на основании анализа деятельности детей мы выделили четыре уровня данного качества: неудовлетворительный, низкий, средний, достаточный. Контрольные упражнения предполагали выявление качества движений относительно себя, указанного предмета, по схеме или образцу.

В ходе исследования была разработана комплексная методика развития координационных способностей у детей дошкольного возраста с нарушением зрения. После серии пробных экспериментов и полученных результатов, нами была разработана система работы и определены условия её практического использования, которая предполагала формирование у слабовидящих детей

навыков пространственной ориентировки.

Дети контрольной группы занимались с тифлопедагогами по традиционной программе развития пространственной ориентировки и двигательных качеств, включающие занятия адаптивной утренней гимнастикой, занятия лечебной гимнастикой, корригирующие зрительные упражнений, а также общеразвивающие занятия и игры.

Программа с детьми экспериментальной группы, кроме традиционных занятий адаптивной утренней гимнастикой, лечебной гимнастикой и корригирующей зрительной гимнастикой, включала в тех же временных рамках специальные занятия по развитию ориентировки в пространстве по экспериментальной методике.

Программа для экспериментальной группы представляла собой дополнительный комплекс мер и заданий для детей, включённых в содержание традиционных занятий. При этом время на занятия с малышами контрольной и экспериментальной групп выделялось одинаковое. В содержание занятий в последнем случае были последовательно включены специализированные дидактические игры для слабовидящих (использовалась несколько видоизмененная методика Л.А. Дружининой, адаптированная для условий нашего эксперимента), организовывались коррекционные и развивающие физические упражнения, а также адаптированные для дефектов зрительного анализатора дидактические , сюжетно - ролевые и подвижные игры для детей дошкольного возраста (по методикам А.А. Катаевой, Д.М. Маллаева и др.) .

В экспериментальной методике мы использовали различные специальные педагогические приёмы и методы:

- словесные указания - инструкции (вплоть до совместных действий), беседы и инсценировки сказок, занимательные рассказы - сценки, оценки поступков и движений персонажей и т.д.;

- наглядные материалы (спортивный инвентарь, яркие игрушки больших размеров с характерными для их названий признаками, планы и т.п.);

- практические методы (замедленный и подробный показ образца движения, демонстрация) и пр.

Важными условиями проведения экспериментальной работы были: соблюдение охранительно - педагогического режима и щадящая дозировка нагрузок, стимулирование эмоционально - волевой сферы малышей, световая подсветка самых ответственных и сложных движений и направлений деятельности и т д.

Программа занятий с детьми экспериментальной группы была разбита на несколько этапов.

Основной упор в предложенной программе был сделан на развитие двигательной функции организма для освоения сначала простых, а затем - более сложных навыков ориентировки в пространстве.

В начале эксперимента не было зафиксировано статистически значимых различий между группами в результатах всех тестовых заданий.

В ходе и по окончании эксперимента и в контрольной, и в экспериментальной группе отмечалось определённое улучшение показателей диагностических параметров.

По итогам педагогического эксперимента, после обработки полученных данных методами математической статистики, мы получили в экспериментальной группе более положительную динамику по указанным выше критериям.

Так, после эксперимента и в контрольной, и в экспериментальной группах, отмечалось улучшение показателей диагностических параметров на разное количество процентов: на 4-8 % в первом случае и на 16-19% во втором. Кроме этого, примерно у трети детей, принимавших участие в эксперименте, уровень координационных способностей повысился до уровня «средний» и

«высокий». В тестах «ориентировка на себе», «ориентировка относительно себя», «ориентировка относительно предмета», «ориентировка по схеме», «ориентировка с помощью слуха, обоняния» и «общий балл» показатели также более существенно улучшились.

Таким образом, разработанная нами система работы дала позитивные результаты и поэтому материалы исследования могут быть использованы в процессе адаптивного физического воспитания в детских садах компенсирующего и комбинированного вида, в которых осуществляется обучение и воспитание слабовидящих детей.

Список использованной литературы:

1. Дружинина, Л.А Коррекционная работа в детском саду для детей с нарушением зрения / Л.А. Дружинина. – М.: Издательство «Экзамен», 2006, - 159 с.

2. Катаева, А.А. Дидактические игры и упражнения для умственно отсталых дошкольников / А.А. Катаева, Е.А. Стребелева; -
Москва: Просвещение, 1991.- 191 с.

3. Коррекционная работа в детском саду для детей с нарушением зрения: Методическое пособие/ под. ред. А.С. Кокорева. –Москва, Издательство «Экзамен», 2006. – 159 с.

4. Малдаев, Д.М. Игры для слепых и слабовидящих: организация и методика проведения / Д.М. Малдаев. - М.: Советский спорт, 1992. – 95 с.