

Журнал по психологическим
и когнитивным наукам

Психология.
Историко-критические
обзоры и современные
исследования

Том 13, № 12А, 2024.
С. 1-109.



Издательство «АНАЛИТИКА РОДИС»

Московская область, г. Ногинск

Journal of Psychology
and Cognitive Science

Psychology.
Historical-critical
Reviews and Current
Researches

December 2024, Volume 13, Issue 12A.

Pages 1-109.



ANALITIKA RODIS publishing house

Noginsk, Moscow region

«Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования» Том 13, № 12А, 2024

Выпуски журнала издаются в двух частях: А и В. Периодичность части А – 12 номеров в год. Периодичность части В – 12 номеров в год.

Все статьи, публикуемые в журнале, рецензируются членами редсовета и редколлегии, а также другими ведущими учеными.

Семёнов Игорь Никитович, доктор психологических наук (5.3.1), профессор, академик АПСН, академик Международной академии Гуманизации образования, действительный член Европейской академии естествознания (Лондон), лауреат Премии Президента РФ в области образования, создатель научной школы Рефлексивной психологии и педагогики творчества, профессор Департамента психологии, Институт педагогики и психологии образования, *Московский городской педагогический университет (при Министерстве науки и высшего образования РФ)* – главный редактор журнала.

Савина Надежда Николаевна, доктор психологических наук (5.3.1), доктор педагогических наук, профессор – заместитель главного редактора.

В журнале публикуются результаты фундаментальных и прикладных исследований в области психологии и когнитивистики. Материалы открывают дискуссии по проблемам общей, возрастной, педагогической, социальной, коррекционной, клинической психологии и смежных наук. Журнал также пропагандирует идеи символизма и коннекционизма и содействует распространению знаний о моделировании когнитивных систем. В статьях формулируются научно обоснованные выводы, предложения и рекомендации, направленные на совершенствование психодиагностической и психокоррекционной деятельности.

Авторами статей являются ведущие специалисты в области психологии и когнитивной науки, а также исследователи, работающие над диссертациями по проблемам психологических наук и междисциплинарных исследований мозга и языка.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов.

Журнал «Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования» включен в **«Перечень рецензируемых научных изданий**, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертаций на соискание ученой степени кандидата наук, на соискание ученой степени доктора наук» в соответствии с приказом Минобрнауки России от 25 июля 2014 г. № 793 с изменениями, внесенными приказом Минобрнауки России от 03 июня 2015 г. № 560 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 августа 2014 г., регистрационный № 33863), вступившим в силу 1 декабря 2015 года.

Генеральный директор издательства	Е.А. Лисина
Главный редактор	И.Н. Семенов, доктор психологических наук (5.3.1)
Зам. главного редактора	Н.Н. Савина, доктор психологических наук (5.3.1), доктор педагогических наук
Научный редактор и переводчик	А.А. Маркова
Дизайн и верстка	М.А. Пучков
Адрес редакции и издателя	142412, Московская область, Ногинск, ул. Рогожская, 7
Телефоны редакции	+7 (495) 210 0554; +7 985 7689176
E-mail	info@publishing-vak.ru
Сайт	http://www.publishing-vak.ru

Журнал издается с января 2012 г. Издание зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

Свидетельство о регистрации СМИ: ПИ № ФС77-43674 от 24.01.2011.

ISSN 2223-5477.

Учредитель и издатель: Общество с ограниченной ответственностью «АНАЛИТИКА РОДИС».

Индекс по Каталогу периодики «Урал-Пресс»:

43049 «Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования».

Цена договорная. Печ. л. 16. Формат 60x90/8.

Дата выхода в свет: 30.12.2024.

Печать офсетная. Бумага офсетная. Периодичность: 12 раз в год. Тираж 1000 экз. Заказ № 7590.

Отпечатано в типографии «Книга по Требованию». 127918, Москва, Сушевский вал, 49.

"Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches" December 2024, Volume 13, Issue 12A

The issues of the journal are published in two parts: A and B. The publication frequency of part A is 12 times a year. The frequency of part B is 12 times per year.

All articles published in the journal are reviewed by the members of the editorial board and editorial staff as well as by other leading scientists.

Semenov Igor' Nikitovich, Doctor of Psychology (5.3.1), Professor, Academician of the Academy of Social Sciences, Academician of the International Academy for the Humanization of Education, Full Member of the European Academy of Natural Sciences (London), Laureate of the Presidential Prize in Education, Founder of the of Reflective Psychology and Pedagogy of Creativity Scientific School, Professor of the Department of General and Experimental Psychology; *Moscow City University* – editor-in-chief.

Savina Nadezhda Nikolae vna – Doctor of Psychology (5.3.1), Doctor of Pedagogy, Professor – deputy editor-in-chief.

The journal publishes the results of theoretical and applied research in the field of psychology and cognitive science. The materials stimulate discussions on the problems of general, developmental, educational, social, correctional, clinical psychology and related sciences. The journal also promotes the ideas of symbolism and connectionism and contributes to the dissemination of the knowledge of cognitive modeling. The articles formulate scientifically grounded conclusions, proposals and recommendations aimed at improving psychodiagnostic and psychocorrective activities.

The articles are written by leading experts in the field of psychology and cognitive science, as well as researchers working on dissertations devoted to the problems of psychological sciences and interdisciplinary studies of the brain and language.

The views and opinions of the publisher do not necessarily coincide with those of the authors.

The journal "Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches" ("*Psikhologiya. Istorikokriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya*") was included in the "**List of the peer-reviewed scientific journals**, in which the major scientific results of dissertations for obtaining Candidate of Sciences and Doctor of Sciences degrees should be published" in accordance with Order of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation No. 793 of July 25, 2014 (as amended by Order of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation No. 560 of June 3, 2015 that was registered by the Ministry of Justice of the Russian Federation on August 25, 2014 (registration No. 33863) and entered into force on December 1, 2015).

CEO of the publishing house	E.A. Lisina
Editor-in-chief	I.N. Semenov, Doctor of Psychology (5.3.1)
Deputy editor-in-chief	N.N. Savina, Doctor of Psychology (5.3.1), Doctor of Pedagogy
Science editor and translator	A.A. Markova
Styling and make-up	M.A. Puchkov
Address of the Publisher and the Editorial Board	P.O. Box 142412, 7 Rogozhskaya str., Noginsk, Moscow region, Russian Federation
Phones of the Editorial Board	+7 (495) 210 0554; +7 985 7689176
E-mail	info@publishing-vak.ru
Website	http://www.publishing-vak.ru

The journal is issued since January 2012. The publication is registered by Federal Service for Supervision in the Sphere of Telecom, Information Technologies and Mass Communications (ROSKOMNADZOR).

Mass media registration certificate: PI No. FS77-43674 of 24.01.2011.

ISSN 2223-5477.

Founder and Publisher: Limited liability company "ANALITIKA RODIS".

Subscription index of the Catalog of periodicals "Ural-Press":

43049 "Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches".

Contract price. 16 printed sheets. Format 60x90/8.

Date of release: 30.12.2024.

Offset printing. Offset paper. Periodicity: 12 issues per year. Circulation 1,000 issues. Order No. 7590.

Printed from make-up page in the "Kniga po Trebovaniyu" printing house.

P.O. Box 127918, 49 Sushchevskii val, Moscow, Russian Federation.

Редакционный совет

по направлению: 5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии

Мазилев Владимир Александрович – доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой общей и социальной психологии, Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д.Ушинского.

Савина Надежда Николаевна – заместитель главного редактора, доктор психологических наук, доктор педагогических наук, профессор.

Семёнов Игорь Никитович – главный редактор журнала, доктор психологических наук, профессор, академик АПСН, академик Международной академии Гуманизации образования, действительный член Европейской академии естествознания (Лондон), лауреат Премии Президента РФ в области образования, создатель научной школы Рефлексивной психологии и педагогики творчества, профессор Департамента психологии, Институт педагогики и психологии образования, Московский городской педагогический университет (при Министерстве науки и высшего образования РФ).

по направлению: 5.3.2. Психофизиология

Балин Виктор Дмитриевич – доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры медицинской психологии и психофизиологии, Санкт-Петербургский государственный университет.

Каменская Валентина Георгиевна – доктор психологических наук, профессор, член-корреспондент Российской академии образования, профессор кафедры психологии, психофизиологии и, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина.

Котова Светлана Аркадьевна – кандидат психологических наук, доцент, директор Института Психологии, РГПУ им. А.И. Герцена.

Черноризов Александр Михайлович – доктор психологических наук, доцент, профессор, заведующий кафедрой психофизиологии факультета психологии, Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова.

по направлению: 5.3.3. Психология труда, инженерная психология, когнитивная эргономика

Лысаков Николай Дмитриевич – доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры № 920, Национальный исследовательский университет – Московский авиационный институт.

Моргунов Евгений Борисович – доктор психологических наук, доцент, декан факультета практической психологии, ОАНО «Московская высшая школа социальных и экономических наук».

Сокольская Марина Вячеславовна – доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры социальной работы, Российский национальный исследовательский медицинский университет им. Н.И. Пирогова Министерства здравоохранения РФ.

по направлению: 5.3.4. Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред

Борзова Татьяна Владимировна – доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры психологии, Тихоокеанский государственный университет.

Зеер Эвальд Фридрихович – доктор психологических наук, профессор, Заслуженный деятель науки РФ, лауреат премии Правительства Российской Федерации в области образования, член-корреспондент Российской академии образования, профессор кафедры психологии профессионального развития, Российский государственный профессионально-педагогический университет.

Сыманюк Эльвира Эвальдовна – доктор психологических наук, профессор, член-корреспондент Российской академии образования, директор Уральского гуманитарного института, Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина.

по направлению: 5.3.5. Социальная психология, политическая и экономическая психология

Клейберг Юрий Александрович – доктор психологических наук, доктор педагогических наук, профессор, президент АНО «Академия Национального образования и науки», Международная ассоциация девиантологов, лауреат Государственной премии Правительства Российской Федерации в области образования.

Козлов Владимир Васильевич – доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой социальной и политической психологии, Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова.

Миронова Оксана Ивановна – доктор психологических наук, профессор, Деаартамент психологии, Высшая школа экономики.

по направлению: 5.3.6. Клиническая психология

Баранская Людмила Тимофеевна – доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры психиатрии, психотерапии и наркологии, Уральский государственный медицинский университет.

Фотекова Татьяна Анатольевна – доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры общепрофессиональных дисциплин, Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова.

Шаповалова Ольга Евгеньевна – доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой коррекционной педагогики, психологии и логопедии, Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема.

по направлению: 5.3.7. Возрастная психология

Белов Василий Георгиевич – доктор психологических наук, доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры общей и консультативной психологии, Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы.

Волковская Татьяна Николаевна – доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры логопедии, Институт специального образования и психологии, Московский городской педагогический университет.

Зеер Эвальд Фридрихович – доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры психологии профессионального развития, Российский государственный профессионально-педагогический университет, Заслуженный деятель науки РФ, лауреат премии Правительства Российской Федерации в области образования, член-корреспондент Российской академии образования.

Плаксина Любовь Ивановна – доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры олигофренопедагогики и клинических основ дефектологии, Московский государственный педагогический университет.

Плугина Мария Ивановна – доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой педагогики, психологии и специальных дисциплин, Ставропольский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения РФ.

по направлению: 5.3.8. Коррекционная психология и дефектология

Волкова Ирина Павловна – доктор психологических наук, доцент, заведующий кафедрой основ дефектологии и реабилитологии, Институт дефектологического образования и реабилитации, Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена.

Волковская Татьяна Николаевна – доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры логопедии, Институт специального образования и психологии, Московский городской педагогический университет.

Плаксина Любовь Ивановна – доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры олигофренопедагогики и клинических основ дефектологии, Московский государственный педагогический университет.

Шаповалова Ольга Евгеньевна – доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой коррекционной педагогики, психологии и логопедии, Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема.

по направлению: 5.12.1. Междисциплинарные исследования когнитивных процессов

Бурлина Елена Яковлевна – доктор философских наук, кандидат искусствоведения, профессор, профессор кафедры философии и культурологии, Самарский государственный медицинский университет.

Докучаев Илья Игоревич – доктор философских наук, профессор по кафедре философии, заведующий кафедрой Онтологии и теории познания, Санкт-Петербургский государственный университет, профессор Российской Академии образования.

Лысаков Николай Дмитриевич – доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры № 920, Национальный исследовательский университет – Московский авиационный институт.

Моргунов Евгений Борисович – доктор психологических наук, доцент, декан факультета практической психологии, ОАНО «Московская высшая школа социальных и экономических наук».

Семёнов Игорь Никитович – главный редактор журнала, доктор психологических наук (5.3.1), профессор, академик АПСН, академик Международной академии Гуманизации образования, действительный член Европейской академии естествознания (Лондон), лауреат Премии Президента РФ в области образования, создатель научной школы Рефлексивной психологии и педагогики творчества, профессор Департамента психологии, Институт педагогики и психологии образования, Московский городской педагогический университет (при Министерстве науки и высшего образования РФ).

по направлению: 5.12.2. Междисциплинарные исследования мозга

Балин Виктор Дмитриевич – доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры медицинской психологии и психофизиологии, Санкт-Петербургский государственный университет.

Белов Василий Георгиевич – доктор психологических наук, доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры общей и консультативной психологии, Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы.

Ишанов Сергей Александрович – доктор физико-математических наук, доцент, профессор ОНК «Институт высоких технологий», Балтийский Федеральный университет им. И. Канта.

Солодов Александр Александрович – доктор технических наук, профессор, профессор кафедры прикладной математики и программирования, Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина.

Черноризов Александр Михайлович – доктор психологических наук, доцент, профессор, заведующий кафедрой психофизиологии факультета психологии, Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова.

по направлению: 5.12.3. Междисциплинарные исследования языка

Бурлина Елена Яковлевна – доктор философских наук, кандидат искусствоведения, профессор, профессор кафедры философии и культурологии, Самарский государственный медицинский университет.

Семёнов Игорь Никитович – главный редактор журнала, доктор психологических наук (5.3.1), профессор, академик АПСН, академик Международной академии Гуманизации образования, действительный член Европейской академии естествознания (Лондон), лауреат Премии Президента РФ в области образования, создатель научной школы Рефлексивной психологии и педагогики творчества, профессор Департамента психологии, Институт педагогики и психологии образования, Московский городской педагогический университет (при Министерстве науки и высшего образования РФ).

Сердечная Вера Владимировна – доктор филологических наук, доцент кафедры зарубежной литературы и сравнительного культуроведения, Кубанский государственный университет.

по направлению: 5.12.4. Когнитивное моделирование

Докучаев Илья Игоревич – доктор философских наук, профессор по кафедре философии, заведующий кафедрой Онтологии и теории познания, Санкт-Петербургский государственный университет, профессор Российской академии образования.

Ишанов Сергей Александрович – доктор физико-математических наук, доцент, профессор ОНК «Институт высоких технологий», Балтийский Федеральный университет им. И. Канта.

Солодов Александр Александрович – доктор технических наук, профессор, профессор кафедры прикладной математики и программирования, Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина.

по направлению: 3.2.5. Медицинская психология

Балин Виктор Дмитриевич – доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры медицинской психологии и психофизиологии, Санкт-Петербургский государственный университет.

Баранская Людмила Тимофеевна – доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры психиатрии, психотерапии и наркологии, Уральский государственный медицинский университет.

Белов Василий Георгиевич – доктор психологических наук, доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры общей и консультативной психологии, Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы.

Плугина Мария Ивановна – доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой педагогики, психологии и специальных дисциплин, Ставропольский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения РФ.

Фотекова Татьяна Анатольевна – доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры общепрофессиональных дисциплин, Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова.

Editorial board

5.3.1. General psychology, personality psychology, history of psychology

Mazilov Vladimir Aleksandrovich – Doctor of Psychology, Professor, Head of the Department of General and Social Psychology, Yaroslavl State Pedagogical University named after K.D. Ushinsky (Russia).

Savina Nadezhda Nikolaevna – Deputy Chief Editor, Doctor of Psychology, Doctor of Pedagogy, Professor (Russia).

Semenov Igor' Nikitovich – Journal's Chief Editor, Doctor of Psychology, Professor, Academician of the Academy of Social Sciences, Academician of the International Academy for the Humanization of Education, Full Member of the European Academy of Natural Sciences (London), Laureate of the Presidential Prize in Education, Founder of the of Reflective Psychology and Pedagogy of Creativity Scientific School, Professor of the Department of General and Experimental Psychology; Moscow City University (Russia).

5.3.2. Psychophysiology

Balin Viktor Dmitrievich – Doctor of Psychology, Professor, Professor of the Department of Medical Psychology and Psychophysiology, Saint Petersburg State University (Russia).

Kamenskaya Valentina Georgievna – Doctor of Psychology, Professor, Professor of the Department of Psychology, Psychophysiology; Bunin Yelets State University, Corresponding Member of the Russian Academy of Education (Russia).

Chernorizov Aleksandr Mikhailovich – Doctor of Psychology, Associate Professor, Professor, Head of the Department of Psychophysiology, Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University (Russia).

Kotova Svetlana Arkad'yevna – PhD in Psychology, Associate Professor, Director of the Institute of Psychology, The Herzen State Pedagogical University of Russia (Russia).

5.3.3. Labor psychology, engineering psychology, cognitive ergonomics

Lysakov Nikolai Dmitrievich – Doctor of Psychology, Professor, Professor of Department No. 920, Moscow Aviation Institute (Russia).

Morgunov Evgenii Borisovich – Doctor of Psychology, Associate Professor, Dean of the Faculty of Practical Psychology, Moscow School of Social and Economic Science (MSEES) (Russia).

Sokol'skaya Marina Vyacheslavovna – Doctor of Psychology, Associate Professor, Professor of the Department of Social Work, Pirogov Russian National Research Medical University (Pirogov Medical University) (Russia).

5.3.4. Educational psychology, psychodiagnostics of digital educational environments

Borzova Tat'yana Vladimirovna – Doctor of Psychology, Associate Professor, Professor of the Department of Psychology, Pacific National University (Russia).

Zeer Eval'd Fridrikhovich – Doctor of Psychology, Professor, Professor of the Department of Psychology of Professional Development, Russian State Professional Pedagogical University; Honored Scientist of the Russian Federation, Laureate of the Prize of the Government of the Russian Federation in Education, Corresponding Member of Russian Academy of Education (Russia).

Symanyuk El'vira Eval'dovna – Doctor of Psychology, Professor, Director of the Ural Humanitarian Institute, Ural federal University; Corresponding Member of the Russian Academy of Education (Russia).

5.3.5. Social psychology, political and economic psychology

Kozlov Vladimir Vasil'evich – Doctor of Psychology, Professor, Head of the Department of Social and Political Psychology, Yaroslavl State University (Russia).

Klayberg Yurii Aleksandrovich – Doctor of Psychology, Doctor of Pedagogy, Professor, President of Academy of National Education and Science, International Association of Deviantologists, Laureate of the State Prize of the Government of the Russian Federation in Education (Russia).

Mironova Oksana Ivanovna – Doctor of Psychology, Professor, Department of Psychology, Higher School of Economics (Russia).

5.3.6. Clinical psychology

Baranskaya Lyudmila Timofeevna – Doctor of Psychology, Associate Professor, Professor of the Department of Psychiatry, Psychotherapy and Narcology, Ural State Medical University (Russia).

Fotekova Tat'yana Anatol'evna – Doctor of Psychology, Associate Professor, Professor of the Department of General Professional Disciplines, Khakass State University (Russia).

Shapovalova Ol'ga Evgen'evna – Doctor of Psychology, Professor, Head of the Department of Correctional Pedagogy, Psychology and Speech Therapy, Sholem Aleichem Priamursky State University (Russia).

5.3.7. Age psychology

Belov Vasilii Georgievich – Doctor of Psychology, Doctor of Medicine, Professor, Professor of the Department of General and Counseling Psychology, St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work (Russia).

Volkovskaya Tat'yana Nikolaevna – Doctor of Psychology, Associate Professor, Professor, at the Department of Speech Therapy, Institute of Special Education and Psychology, Moscow City University (Russia).

Zeer Eval'd Fridrikhovich – Doctor of Psychology, Professor, Professor of the Department of Psychology of Professional Development, Russian State Professional Pedagogical University; Honored Scientist of the Russian Federation, Laureate of the Prize of the Government of the Russian Federation in Education, Corresponding Member of Russian Academy of Education (Russia).

Plaksina Lyubov' Ivanovna – Doctor of Psychology, Professor, Professor of the Department of Oligophrenopedagogy and Clinical Fundamentals of Defectology, Moscow State Pedagogical University (Russia).

Plugina Mariya Ivanovna – Doctor of Psychology, Professor, Head of the Department of Pedagogy, Psychology and Special Disciplines, Stavropol State Medical University (Russia).

5.3.8. Correctional psychology and defectology

Volkova Irina Pavlovna – Doctor of Psychology, Associate Professor, Head of the Department of Fundamentals of Defectology and Rehabilitation, Institute of Defectology Education and Rehabilitation, The Herzen State Pedagogical University of Russia (Russia).

Volkovskaya Tat'yana Nikolaevna – Doctor of Psychology, Associate Professor, Professor, at the Department of Speech Therapy, Institute of Special Education and Psychology, Moscow City University (Russia).

Plaksina Lyubov' Ivanovna – Doctor of Psychology, Professor, Professor of the Department of Oligophrenopedagogy and Clinical Fundamentals of Defectology, Moscow State Pedagogical University (Russia).

Shapovalova Ol'ga Evgen'evna – Doctor of Psychology, Professor, Head of the Department of Correctional Pedagogy, Psychology and Speech Therapy, Sholem Aleichem Priamursky State University (Russia).

5.12.1. Interdisciplinary research on cognitive processes

Burlina Elena Yakovlevna – Doctor of Philosophy, PhD in History of Arts, Professor, Professor of the Department of Philosophy and Cultural Studies, Samara State Medical University (Russia).

Dokuchaev Il'ya Igorevich – Doctor of Philosophy, Professor at the Department of Philosophy, Head of the Department of Ontology and Theory of Knowledge, Saint Petersburg State University; Professor of the Russian Academy of Education (Russia).

Lysakov Nikolai Dmitrievich – Doctor of Psychology, Professor, Professor of Department No. 920, Moscow Aviation Institute (Russia).

Morgunov Evgenii Borisovich – Doctor of Psychology, Associate Professor, Dean of the Faculty of Practical Psychology, Moscow School of Social and Economic Science (MSEES) (Russia).

Semenov Igor' Nikitovich – Journal's Chief Editor, Doctor of Psychology, Professor, Academician of the Academy of Social Sciences, Academician of the International Academy for the Humanization of Education, Full Member of the European Academy of Natural Sciences (London), Laureate of the Presidential Prize in Education, Founder of the of Reflective Psychology and Pedagogy of Creativity Scientific School, Professor of the Department of General and Experimental Psychology; Moscow City University (Russia).

5.12.2. Interdisciplinary brain research

Balin Viktor Dmitrievich – Doctor of Psychology, Professor, Professor of the Department of Medical Psychology and Psychophysiology, Saint Petersburg State University (Russia).

Belov Vasilii Georgievich – Doctor of Psychology, Doctor of Medicine, Professor, Professor of the Department of General and Counseling Psychology, St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work (Russia).

Ishanov Sergei Aleksandrovich – Doctor of Physics and Mathematics, Associate Professor, Professor of the Institute of High Technologies, Immanuel Kant Baltic Federal University (Russia).

Solodov Aleksandr Aleksandrovich – Doctor of Engineering, Professor, Professor of the Department of Applied Mathematics and Programming, Moscow State University of Design and Technology (Russia).

Chernorizov Aleksandr Mikhailovich – Doctor of Psychology, Associate Professor, Professor, Head of the Department of Psychophysiology, Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University (Russia).

5.12.3. Interdisciplinary language studies

Burlina Elena Yakovlevna – Doctor of Philosophy, PhD in History of Arts, Professor, Professor of the Department of Philosophy and Cultural Studies, Samara State Medical University (Russia).

Semenov Igor' Nikitovich – Journal's Chief Editor, Doctor of Psychology, Professor, Academician of the Academy of Social Sciences, Academician of the International Academy for the Humanization of Education, Full Member of the European Academy of Natural Sciences (London), Laureate of the Presidential Prize in Education, Founder of the of Reflective Psychology and Pedagogy of Creativity Scientific School, Professor of the Department of General and Experimental Psychology; Moscow City University (Russia).

Serdechnaya Vera Vladimirovna – Doctor of Philology, Associate Professor of the Department of Foreign Literature and Comparative Cultural Studies, Kuban State University (Russia).

5.12.4. Cognitive modeling

Dokuchaev Il'ya Igorevich – Doctor of Philosophy, Professor at the Department of Philosophy, Head of the Department of Ontology and Theory of Knowledge, Saint Petersburg State University; Professor of the Russian Academy of Education (Russia).

Ishanov Sergei Aleksandrovich – Doctor of Physics and Mathematics, Associate Professor, Professor of the Institute of High Technologies, Immanuel Kant Baltic Federal University (Russia).

Solodov Aleksandr Aleksandrovich – Doctor of Engineering, Professor, Professor of the Department of Applied Mathematics and Programming, Moscow State University of Design and Technology (Russia).

3.2.5. Medical psychology

Balin Viktor Dmitrievich – Doctor of Psychology, Professor, Professor of the Department of Medical Psychology and Psychophysiology, Saint Petersburg State University (Russia).

Baranskaya Lyudmila Timofeevna – Doctor of Psychology, Associate Professor, Professor of the Department of Psychiatry, Psychotherapy and Narcology, Ural State Medical University (Russia).

Belov Vasili Georgievich – Doctor of Psychology, Doctor of Medicine, Professor, Professor of the Department of General and Counseling Psychology, St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work (Russia).

Plugina Mariya Ivanovna – Doctor of Psychology, Professor, Head of the Department of Pedagogy, Psychology and Special Disciplines, Stavropol State Medical University (Russia).

Fotekova Tat'yana Anatol'evna – Doctor of Psychology, Associate Professor, Professor of the Department of General Professional Disciplines, Khakass State University (Russia).

Содержание

Общая психология, психология личности, история психологии

Синельникова Диляра Хамитовна

Особенности перфекционизма и самооотношения у женщин среднего возраста с избыточным весом: результаты программы психологической поддержки 3

Миронова Оксана Ивановна

Алексапольская Маргарита Михайловна

Подходы к изучению совладающего поведения в ситуациях неопределенности..... 17

Клищенко Роза Николаевна

Особенности психологического благополучия людей с алкогольной зависимостью..... 33

Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред

Густова Елена Владимировна

Амплификация как один из способов решения латеральных (малых творческих) задач: значение амплификации..... 41

Густова Елена Владимировна

Интуиция и бессознательное в психической реальности субъекта и архаическом обществе 50

Лобанов Даниил Валерьевич

Позитивное психологическое консультирование как метод (инструмент) поддержания благополучия педагогов, работающих с детьми с РАС 56

Социальная психология, политическая и экономическая психология

Распопин Евгений Владимирович

Принципы и методы управления стрессом..... 64

Крючкова Ирина Михайловна

Возможности биографического метода в подготовке специалистов социальной работы: анализ классических подходов и современных психосоциальных исследований 71

Дубровская Юлия Викторовна

Взаимосвязь профессиональной самореализации с самооотношением и внутриличностными конфликтами у психологов 82

Возрастная психология

Цяо Чжунжуй

Взаимосвязь между регуляцией эмоций у детей и родительским стрессом у матерей в контексте эпидемии COVID-19: посредническая роль семейных репрезентаций эмоций 97

Contents

General psychology, personality psychology, history of psychology

Dilyara Kh. Sineľ'nikova

Features of perfectionism and self-attitude in overweight middle-aged women: results of a psychological support program 3

Oksana I. Mironova

Margarita M. Aleksapol'skaya

Approaches to Studying Coping Behavior in Situations of Uncertainty 17

Roza N. Klishchenko

Features of Psychological Well-Being in Individuals with Alcohol Dependence..... 33

Educational psychology, psychodiagnostics of digital educational environments

Elena V. Gustova

Amplification as a Method for Solving Lateral (Small Creative) Tasks: The Significance of Amplification..... 41

Elena V. Gustova

Intuition and the Unconscious in the Mental Reality of the Subject and Archaic Society 50

Daniil V. Lobanov

Positive Psychological Counseling as a Method (Tool) for Maintaining the Well-Being of Teachers Working with Children with ASD 56

Social psychology, political and economic psychology

Evgenii V. Raspopin

Principles and Methods of Stress Management..... 64

Irina M. Kryuchkova

The Potential of the Biographical Method in Training Social Work Specialists: Analysis of Classical Approaches and Modern Psychosocial Research 71

Yuliya V. Dubrovskaya

The Relationship Between Professional Self-Realization, Self-Attitude, and Intrapersonal Conflicts Among Psychologists..... 82

Age psychology

Qiao Zhongrui

The Relationship Between Children's Emotion Regulation and Maternal Parenting Stress in the Context of the COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Family Emotional Representations 97

УДК 159.9.075

Особенности перфекционизма и самоотношения у женщин среднего возраста с избыточным весом: результаты программы психологической поддержки

Синельникова Диляра Хамитовна

Магистрант,
Московский институт психоанализа,
121170, Российская Федерация, Москва, Кутузовский просп., 34/14;
e-mail: inpsycho@inpsycho.ru

Аннотация

Статья посвящена исследованию особенностей перфекционизма и самоотношения у женщин среднего возраста с избыточным весом. В исследовании приняли участие 52 женщины в возрасте 35–45 лет с индексом массы тела выше 25 кг/м². В ходе эмпирического исследования были выявлены высокие показатели социально-предписанного перфекционизма и патологического перфекционизма у значительной части выборки, что свидетельствует о наличии у них чрезмерно завышенных требований к себе и страха несоответствия ожиданиям окружающих. На основе полученных данных была разработана и апробирована программа психологической поддержки, включающая коучинговые технологии, направленные на коррекцию самоотношения, снижение перфекционистских установок и формирование более позитивного образа тела. Результаты формирующего эксперимента показали, что у участниц экспериментальной группы наблюдалось значительное улучшение самоотношения, включая повышение самоуважения и аутосимпатии, а также снижение уровня патологического перфекционизма. Полученные данные подтверждают эффективность программы в работе с женщинами среднего возраста, испытывающими трудности, связанные с избыточным весом и перфекционистскими установками. Результаты исследования могут быть использованы в практике психологического консультирования и поддержки женщин, сталкивающихся с подобными проблемами.

Для цитирования в научных исследованиях

Синельникова Д.Х. Особенности перфекционизма и самоотношения у женщин среднего возраста с избыточным весом: результаты программы психологической поддержки. Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 12А. С. 3-16.

Ключевые слова

Перфекционизм, самоотношение, избыточный вес, женщины среднего возраста, психологическая поддержка, коучинговые технологии, самоуважение, аутосимпатия, образ тела.

Введение

Женщины средних лет представляют собой значимую и активную демографическую группу, играющую ключевую роль в современном обществе. Они являются не только опытными профессионалами в различных областях, но и хранительницами семейных ценностей, воспитателями подрастающего поколения и активными участниками общественной жизни [Овсяник, 2013]. Однако этот период жизни сопряжен с множеством вызовов, связанных с социальными ожиданиями, профессиональной реализацией, личностным развитием. Особую роль играют и физиологические изменения, связанные с возрастом, что особо отражается на жизни любой женщины.

В контексте этих вызовов особую значимость приобретает такой психологический феномен как перфекционизм. Перфекционизм как психологический феномен привлекает внимание исследователей уже много десятилетий. Исследованием перфекционизма с разных сторон занимались многие ученые. Изучаются как общие модели перфекционизма личности [Кононенко, 2014], так и частные взаимосвязи перфекционизма с другими аспектами личности [Грачева, 2006; Золотарева, 2012; Drizinsky, 2016; Pham, 2023, Vicen, 2020].

Основное содержание

В рамках одномерного подхода перфекционизм определяется как установление чрезмерно высоких, нереалистичных стандартов, которые человек применяет как к себе, так и к окружающим [Кононенко, 2014]. При этом несоответствие этим стандартам вызывает сильную неудовлетворенность. Такое понимание перфекционизма было характерно для ранних теорий, разработанных такими исследователями как А. Beck, А. Ellis, М. Hollender, D. Hamachek, W. Missildine, А. Pacht [Ларских, 2014]. Однако дальнейшие исследования показали, что перфекционизм имеет более сложную структуру. Так, Р. Hewitt и G. Flett предложили многомерную модель перфекционизма, включающую три параметра [Грачева, 2006]:

- Перфекционизм, ориентированный на себя – установление высоких стандартов для самого себя.
- Социально-предписанный перфекционизм – убежденность в том, что окружающие ожидают от человека совершенства.
- Перфекционизм, ориентированный на других – предъявление завышенных требований к окружающим.

Другой подход к пониманию перфекционизма предполагает выделение его позитивных и негативных аспектов. Негативный, или патологический перфекционизм характеризуется навязчивым стремлением к идеалу, которое приводит к осознанию его недостижимости и, как следствие, к ощущению бессмысленности существования [Золотарева, 2012]. Такие перфекционисты испытывают сильные негативные эмоции (гнев, стыд, вину), если не достигают установленных для себя чрезмерно высоких стандартов [Парамонова, 2009].

В то же время позитивный, или нормальный перфекционизм определяется как стремление к достижению идеала, сопровождающееся поиском различных путей для его реализации [Золотарева, 2012]. При этом попытки достичь совершенства могут стать смыслом жизни. Важно отметить, что такие перфекционисты способны адаптивно менять свои приоритеты и при необходимости отказываться от намеченных целей, если на пути к ним возникают непреодолимые препятствия.

Исследования показывают, что адаптивные перфекционистские наклонности могут приводить к состоянию "потока" по концепции М. Чиксентмихайи, когда человек полностью погружается в деятельность, получая удовольствие от самого процесса [Парамонова, 2009]. Такой перфекционизм способствует поддержанию здоровой самооценки, эмоциональной вовлеченности в процесс и достижению реалистичных целей.

Таким образом, перфекционизм представляет собой сложный, многоаспектный феномен, который может проявляться как в адаптивных, так и в дезадаптивных формах. Его изучение требует комплексного подхода, учитывающего различные параметры и факторы формирования этой личностной черты.

Важно отметить, что перфекционизм может проявляться не только в общем стремлении к совершенству, но и в отношении к своему телу и внешности. А.Б. Холмогорова вводит понятие "физический перфекционизм", определяя его как структурное представление индивида о своем внешнем виде, сопровождающееся чрезмерной обеспокоенностью соответствием собственным требованиям и ожиданиям социума [Холмогорова, 2010], что особенно актуально для женщин и может являться одним из определяющих факторов формирования их самоотношения.

Самоотношение является ключевым аспектом психологического благополучия личности. В.В. Столин рассматривает его как многоуровневую систему, включающую глобальное самоотношение, самоуважение, аутосимпатию, самоинтерес и ожидаемое отношение от других. С.Р. Пантлеев представляет самоотношение как иерархически-динамическую систему, в которой ведущее место занимает эмоциональное отношение к себе, определяющее интенсивность и содержание самоотношения [Астрцов, 2005].

Н.И. Сарджвеладзе предлагает структуру самоотношения, состоящую из трех компонентов: когнитивного (самооценка), эмоционального (аутосимпатия, самоуважение и др.) и конативного (самопринятие, самоконтроль, самоуверенность и др.) [Дробышева, 2021]. И.И. Чеснокова ввела термин "эмоционально-ценностное самоотношение", обозначающий эмоциональную реакцию личности на самопознание [Шарай, 2005]. Самоотношение формируется под влиянием многих факторов, включая социальные ожидания, культурные нормы и личный опыт. Л.Е. Адамова отмечает, что самоотношение является самостоятельным образованием психики и не сводится к таким понятиям как самооценка или самопринятие [Адамова, 2003]. Мы приходим к выводу, что самоотношение стоит рассматривать как позитивную или негативную установку, направленную на Я, чувство самоценности и степень развития ощущения самоуважения, а также как эмоционально-оценочную подсистему самосознания личности.

Важным компонентом для женщины в данном конструкте является «образ тела». А.Л. Шарай показал, что отношение к собственному телу является одним из основных параметров, влияющих на самоотношение женщин [Шарай, 2005]. Образ тела включает в себя не только визуальное представление о своем теле, но и эмоциональное отношение к нему, а также поведенческие паттерны, связанные с уходом за телом и его презентацией. Данные исследований А.Л. Шарай, а также исследования, проведенного нами по вопросу взаимосвязи перфекционизма, самоотношения и образа тела у женщин среднего возраста, показывают значимую роль субъективного восприятия собственного тела в формировании общего самоотношения, который в свою очередь взаимосвязан с перфекционизмом [Николаев, 2009]. В частности, исследование выявило, что у женщин с индексом массы тела выше нормы ($ИМТ > 25 \text{ кг/м}^2$) наблюдаются более высокие показатели неудовлетворенности собственным телом и негативных эмоций, связанных с образом тела, по сравнению с женщинами, имеющими нормальный вес, что проявляется в контексте различных ситуаций, связанных с телесным

опытом, таких как примерка одежды или внимание окружающих к внешности. Кроме того, было установлено, что чем выше индекс массы тела у женщины, тем сильнее выражено негативное влияние образа тела на качество жизни, что выражается в более низкой удовлетворенности собственной внешностью, большей зависимости самооценки от внешнего вида и более выраженном внутреннем дискомфорте, связанном с излишним весом. Интересно отметить, что уровень социально предписанного перфекционизма оказался обратно связан с индексом массы тела. То есть, женщины с более высоким весом в меньшей степени убеждены в том, что окружающие предъявляют к ним завышенные требования, что может свидетельствовать о некотором снижении социальных ожиданий в отношении внешнего вида у женщин с избыточным весом.

Полученные результаты подчеркивают важность комплексного подхода к изучению самоотношения женщин с избыточным весом, учитывающего не только общие аспекты самовосприятия, но и специфические факторы, связанные с образом тела и перфекционистскими установками, что особенно актуально в контексте современного общества, где внешний вид часто рассматривается как показатель успешности и благополучия.

Целью исследования в итоге стало выявление особенностей проявления перфекционизма и самоотношения у женщин средних лет с избыточным весом и разработка и апробация программы психологической поддержки для них.

Гипотеза исследования: программа психологической поддержки, с использованием коучинговых технологий, направленная на работу с самоотношением, так же будет способствовать снижению перфекционистских требований к себе у женщин средних лет с избыточным весом.

Методы

Методики исследования:

- Индекс массы тела А. Кетле [Николаев, 2009].
- Многомерная шкала перфекционизма П.Л. Хьюитта и Г.Л. Флетта. Апробировано И.И. Грачевой [Грачева, 2016].
- Краткий дифференциальный тест перфекционизма А.А. Золотаревой [8].
- Тест-опросник самоотношения В.В. Столина [Бодалев, 2006].
- Шкала самоуважения М. Розенберга. Апробировано А.А. Золотаревой [Золотарева, 2020].

Эмпирическая база: в исследовании приняли участие 52 женщины с избыточным весом и ожирением в возрасте от 35 до 45 лет (средний возраст в выборке составил 41,6 лет). Индекс массы тела (ИМТ) участниц превышал 25 кг/м².

Для статистической обработки данных использовались следующие методы:

- описательные статистики и частотные характеристики;
- U-критерий Манна-Уитни для сравнения групп;
- T-критерий Вилкоксона для оценки сдвигов;
- коэффициент ранговой корреляции Спирмена для выявления взаимосвязи между исследуемыми показателями.

Обработка полученных данных выполнялась с помощью программы SPSS Statistics.

Для апробации разработанной программы психологической поддержки из 52 женщин с избыточным весом и ожирением были отобраны 32 участницы. Из них 16 женщин вошли в экспериментальную группу и прошли разработанную программу, а 16 женщин составили

контрольную группу. Эффективность программы оценивалась путем сравнения результатов до и после ее проведения в экспериментальной группе, а также путем сравнения с контрольной группой.

Обсуждение результатов

Результаты исследования перфекционизма с помощью «Многомерной шкалы перфекционизма» П.Л. Хьюитта и Г.Л. Флетта показали, что высокий уровень общего перфекционизма наблюдается у 37% женщин, средний - у 33%, низкий - у 31% (рисунок 1).

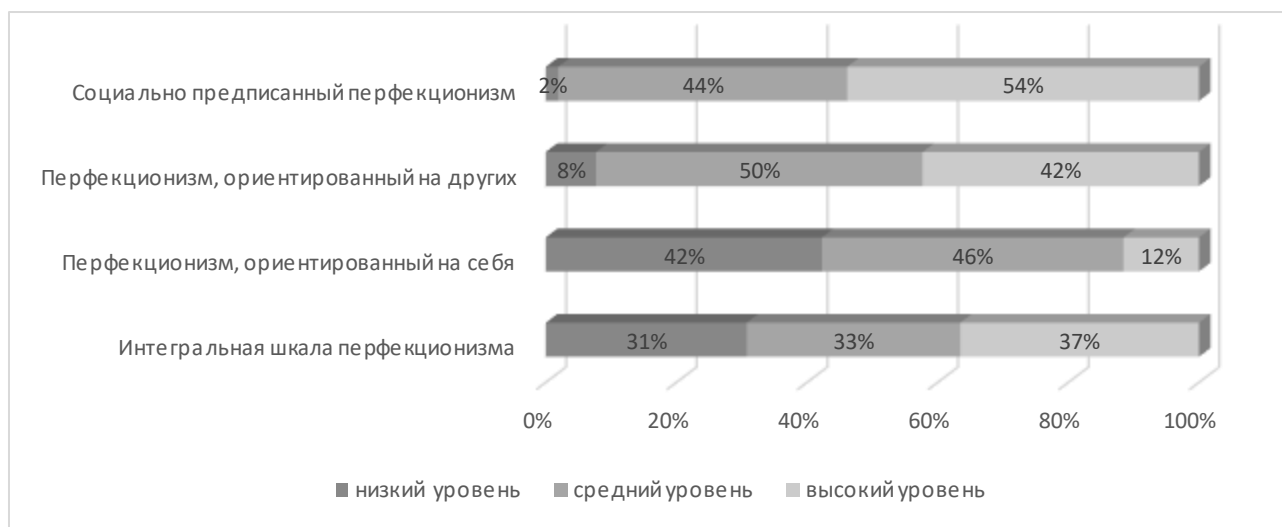


Рисунок 1 - Распределение по уровню перфекционизма по многомерной шкале П.Л. Хьюитта и Г.Л. Флетта, в %

Интересно отметить, что наиболее выраженным видом перфекционизма является социально-предписанный перфекционизм (54% высокий уровень), что может указывать на высокую чувствительность женщин к ожиданиям окружающих.

Результаты дифференциального теста перфекционизма А.А. Золотаревой показали, что у большинства женщин (62%) наблюдается средний уровень нормального перфекционизма, в то время как патологический перфекционизм на высоком уровне проявляется у 23% участниц (рисунок 2).

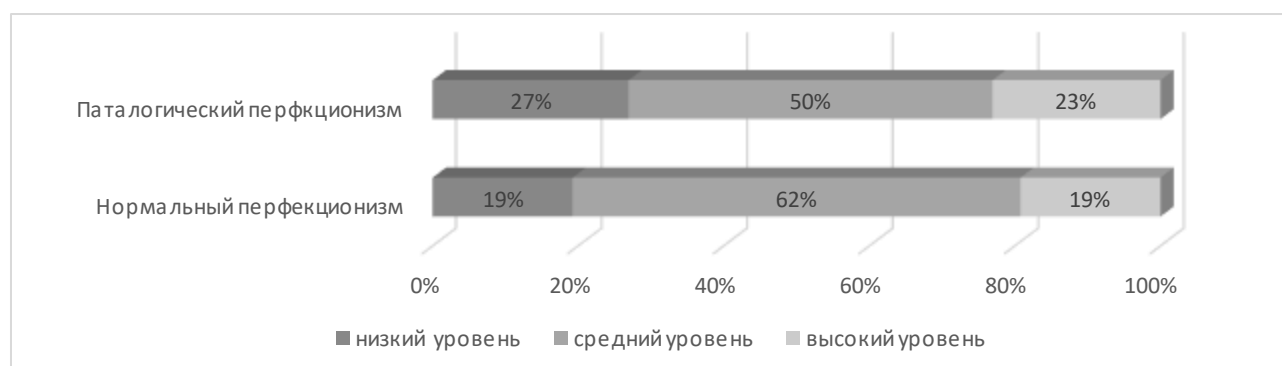


Рисунок 2 - Распределение по уровню перфекционизма по тесту А.А. Золотаревой, в %

Согласно результатам диагностики по тест-опроснику самооотношения В.В. Столина, большинство женщин с избыточным весом (85%) демонстрируют высокий уровень глобального самооотношения, что характеризуется общим позитивным отношением к себе (рисунок 3).

Наиболее выраженными аспектами самооотношения являются самоуважение (73% высокий уровень) и самоинтерес (81% высокий уровень), что говорит о том, что большинство женщин с избыточным весом уважают себя и проявляют интерес к собственной личности. При этом наименее выраженным компонентом является самообвинение - у 62% женщин этот показатель низкий, что может свидетельствовать о том, что большинство участниц не склонны к чрезмерной самокритике.

Согласно полученным данным с помощью шкалы самоуважения М. Розенберга большинство респондентов 81% показали средний его уровень, 17% опрошенных имеют высокий уровень самоуважения.

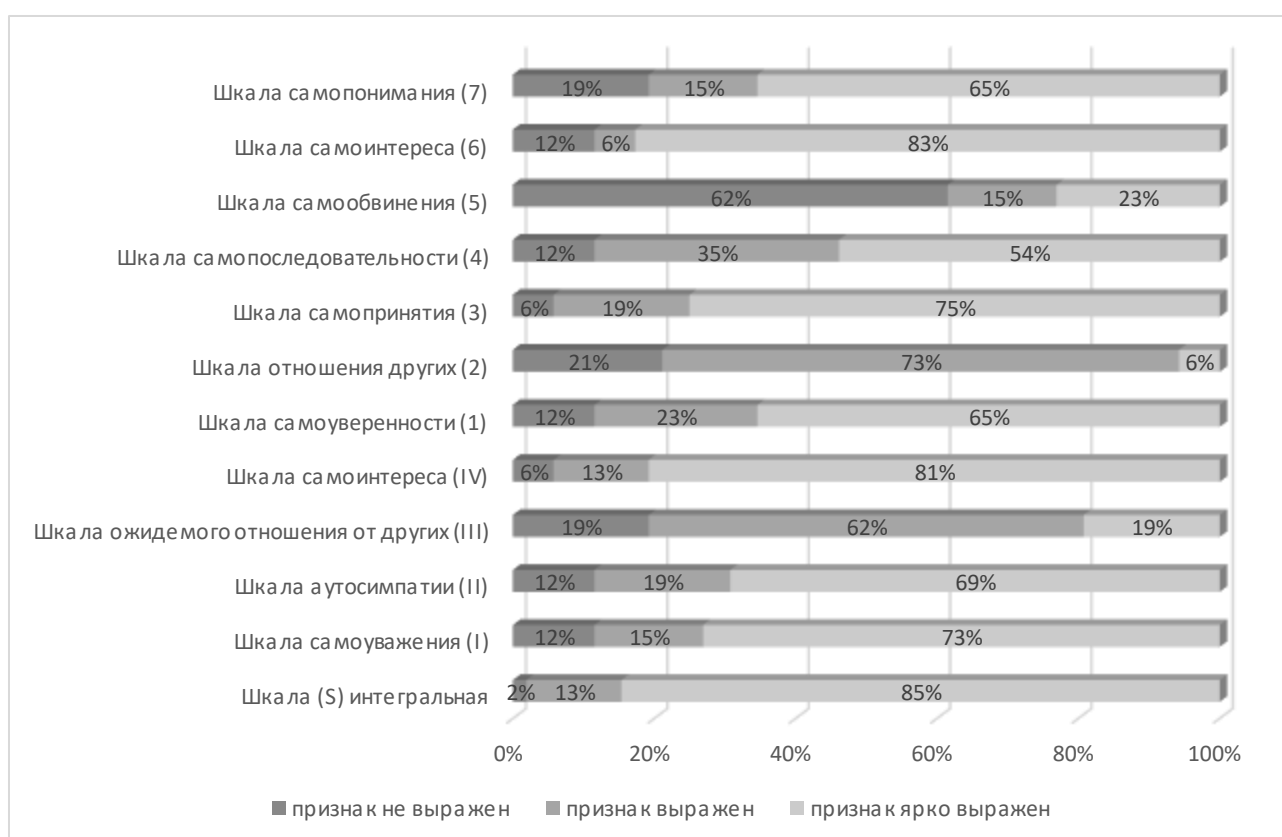


Рисунок 3 - Распределение по уровням самооотношения по методике В.В. Столина, в %

То есть в целом эти женщины относятся к себе с уважением, ценят себя как личность и как профессионала. Они стремятся к самосовершенствованию, развитию, учатся на своих ошибках и кризисных ситуациях, чтобы в дальнейшем продолжать испытывать ощущение самоуважения (рисунок 4).

Несмотря на то, что большинство женщин с избыточным весом демонстрируют позитивные показатели самооотношения, результаты исследования выявили группу участниц с нарушениями и низкими уровнями по ряду параметров. В частности, у 12% женщин наблюдается низкий уровень самоуважения, а 12% демонстрируют низкую аутосимпатию. Кроме того, 38% участниц (15% со средним уровнем и 23% с высоким уровнем) проявляют склонность к

самообвинению, что может негативно влиять на их общее психологическое благополучие. Особую озабоченность вызывают показатели перфекционизма, высокий уровень которого наблюдается у 37% женщин с ярко выраженным социально-предписанным перфекционизмом, что может указывать на чрезмерную ориентацию на внешние стандарты и ожидания окружающих. Более того, у 23% женщин выявлен высокий уровень патологического перфекционизма, что может приводить к серьезным психологическим проблемам.

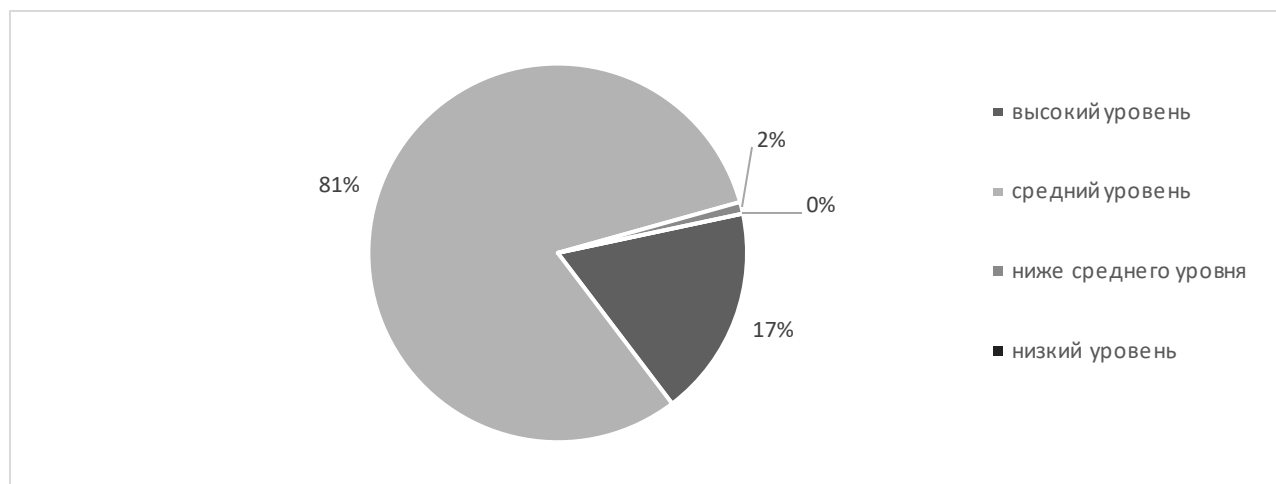


Рисунок 4 - Распределение по уровню самооужения по шкале М. Розенберга, в %

На основании полученных результатов, а также результатов в предыдущем исследовании [Синельникова, 2024], была разработана программа психологической поддержки, с использованием коучинговых технологий, направленная на улучшение самоотношения, что, в свою очередь, будет способствовать снижению перфекционистских требований к себе. В основу программы заложена модель консультирования Е. Н. Киселевой [Киселева, www...; Киселева, 2023].

Разработанная программа психологической поддержки направлена на работу с женщинами средних лет, имеющими индекс массы тела свыше 25 кг/м² со средними и высокими показателями патологического перфекционизма. Курс проводится в течение 5 недель и включает в себя 10 занятий по 2 часа каждое, что в общей сложности составляет 20 часов. Теоретическим фундаментом программы служит теория самоотношения Столина, а также коучинговая модель CLEAR, разработанная Питером Хоукинсом.

В ходе занятий используется комплексный подход, сочетающий техники из различных направлений психологии и коучинга, включая когнитивно-поведенческую терапию, арт-коучинг, транзактный анализ и разработанную автором практику «Образ тела» [Синельникова, 2024]. Особенностью программы является ведение участницами дневника наблюдений, что способствует более глубокому осознанию и закреплению полученного опыта

Подробный план программы представлен в таблице 1.

Для оценки эффективности программа была апробирована на экспериментальной группе, состоящей из 16 женщин, также была сформирована контрольная группа из 16 человек. Перед началом формирующего эксперимента был проведен сравнительный анализ экспериментальной и контрольной групп с помощью U-критерия Манна-Уитни. Результаты показали отсутствие статистически значимых различий между группами по всем исследуемым параметрам

самоотношения и перфекционизма ($p > 0,05$), что свидетельствует об однородности выборки и равных исходных условиях для обеих групп перед началом эксперимента.

Таблица 1 - План программы

Модель CLEAR/день	Contract контракт	Listen слушание	Explore исследование	Action действие	Review обзор
День 1. Введение. Глобальное самоотношение	Правила работы в группе. Знакомство. Обозначение целей.	Сбор ожиданий от программы. МАК-карты «Опора»	Мини лекция о важности принятия себя и о самоотношении. Колесо баланса.	Арт-практика «Я и мое отношение к себе». МАК-карты «Лица»	Завершение дня. Опрос участников
Домашнее задание день 1:		Выписать позитивные убеждения о себе			
День 2. Самоуважение	Опрос о состоянии участников. Постановка целей.	Обсуждение позитивных убеждений о себе. Что значит «уважать себя»?	Выписать свои достижения и качества, которые помогли этого достичь	Присваивание достижений и качеств. Упражнение «Дерево»	Завершение дня. Опрос участников
Домашнее задание день 2:		Опросить близких и друзей – за что меня можно уважать? Какие мои сильные качества?			
День 3. Самопоследовательность/самоуководство	Опрос о состоянии участников. Постановка целей.	Обсуждение домашнего задания. Что нового узнали о себе?	Арт-техника «Я – босс своей жизни». Исследовать – какую позицию занимаю по отношению к жизни.	Закончить предложения об ответственности. Контракт с собой.	Завершение дня. Опрос участников
Домашнее задание день 3:		Проанализировать ключевые решения в жизни			
День 4. Самоуверенность	Опрос о состоянии участников. Постановка целей.	Обсуждение ключевых решений в жизни, связать с самоуверенностью	Составить таблицу из 10 слабых сторон с контраргументами.	Упражнение «Моя застенчивая часть». Ода себе любимой	Завершение дня. Опрос участников
Домашнее задание день 4:		Отслеживать автоматические мысли о себе			
День 5. Самопонимание	Опрос о состоянии участников. Постановка целей.	Обсуждение автоматических мыслей о себе. Обсуждение связи между мыслями, телом и чувствами	Написать здесь и сейчас ответ на 4 вопроса. Поделиться.	Описать себя – какая я? С каким цветком, животным и т.п. можете себя сравнить?	Завершение дня. Опрос участников
Домашнее задание день 5:		Отслеживать свое состояние каждый час			
День 6. Самообвинение (самоподдержка)	Опрос о состоянии участников. Постановка целей.	Обсуждение домашнего задания. Что удалось? Ловили ли себя на самообвинении?	Упражнение «Что я о себе думаю?» - выявление негативных установок о себе. Выявление внутреннего критика	Перевести негативные установки из упражнения в позитивные. Отказ от негативного мышления. Упражнение «Хор поддержки»	Завершение дня. Опрос участников
Домашнее задание день 6:		Избавляемся от внутреннего критика. Одеть браслет/резинку на руку. Как только начинается самоедство – передеваем браслет на другую руку.			

Модель CLEAR/день	Contract контракт	Listen слушание	Explore исследование	Action действие	Review обзор
День 7. Аутосимпатия. Самопринятие	Опрос о состоянии участников. Постановка целей.	Обсуждение домашнего задания. Что получилось, что нет? Обсуждение, что такое принятие себя?	Оценка по 10-бальной шкале самопринятия. Практика «Образ тела»	Определить источники вины и дать себе разрешение. Письмо «Я прощаю себя за...».	Завершение дня. Опрос участников
Домашнее задание день 7:		Упражнение «Если бы я любила себя». Говорить себе «я тебя люблю» в зеркало.			
День 8. Самоинтерес	Опрос о состоянии участников. Постановка целей.	Обсуждение домашнего задания. Что получилось, а что нет?	Определение терминальных и профессиональных ценностей. Пятифакторный опросник личности 5PFQ.	Обсуждение ценностей, дораживание. Обсуждение личностных характеристик. Упражнение «Что я люблю»	Завершение дня. Опрос участников
Домашнее задание день 8:		Выполнить что-то из списка «что я люблю» в ближайшие 1-3 дня			
День 9. Ожидаемое отношение от других. Отношение других	Опрос о состоянии участников. Постановка целей.	Обсуждение домашнего задания. Что удалось выполнить? Было ли это ресурсно?	Техника пустого стула «Что другие думают о тебе?»	Упражнение «Похвали соседа». Заполнить дневник наблюдений.	Завершение дня. Опрос участников
Домашнее задание день 9:		Замечать отношение других людей, записывать в дневнике наблюдений, изменилось ли восприятие после занятия?			
День 10. Подведение итогов. Завершение программы	Опрос о состоянии участников. Постановка целей.	Обсуждение домашнего задания.	Пирамида Дитса «Формирование желаемого образа себя»	Письмо себе «Я благодарю себя за...». Еще раз колесо баланса - что изменилось после программы? Заполнить итоговый лист в дневнике.	Завершение дня и программы. Подведение итогов. Опрос участников

После завершения программы психологической поддержки было проведено повторное сравнение экспериментальной и контрольной групп. Анализ с использованием U-критерия Манна-Уитни выявил статистически значимые различия между группами по ряду параметров (таблица 2).

Таблица 2 - Результаты сравнительного анализа при помощи U-критерия Манна Уитни между экспериментальной и контрольной группой после проведения программы

Методика	Шкала	Сум.ранг (ЭГ)	Сум.ранг (КГ)	U	p
Многомерная шкала перфекционизма П.Л. Хьюитта и Г.Л. Флетта	Интегральная шкала перфекционизма	205,5	322,5	69,5	0,03
	Перфекционизм, ориентированный на себя	242	286	106	0,42
	Перфекционизм, ориентированный на других	281,5	246,5	110,5	0,51
	Социально предписанный перфекционизм	200	328	64	0,02

Методика	Шкала	Сум.ранг (ЭГ)	Сум.ранг (КГ)	U	p
Дифференциальный тест перфекционизма А.А. Золотаревой	Нормальный перфекционизм	285	243	107	0,45
	Патологический перфекционизм	183,5	344,5	47,5	0,00
Шкала самоуважения М. Розенберга	Самоуважение	354,5	173,5	37,5	0,00
Тест-опросник самооотношения В.В. Столина	Шкала S (интегральная)	337	191	55	0,01
	Шкала самоуважения (I)	318	210	74	0,04
	Шкала аутосимпатии (II)	319,5	208,5	72,5	0,04
	Шкала ожидаемого отношения от других (III)	236	292	100	0,30
	Шкала самоинтереса (IV)	315	213	77	0,06
	Шкала самоуверенности (1)	289	239	103	0,36
	Шкала отношения других (2)	233,5	294,5	97,5	0,25
	Шкала самопринятия (3)	281	247	111	0,54
	Шкала самопоследовательности (4)	275,5	252,5	116,5	0,67
	Шкала самообвинения (5)	195,5	332,5	59,5	0,01
Шкала самоинтереса (6)	297,5	230,5	94,5	0,21	
Шкала самопонимания (7)	305,5	222,5	86,5	0,12	

В частности, у экспериментальной группы наблюдались более высокие показатели по шкалам глобального самооотношения ($p < 0,05$), самоуважения ($p < 0,05$), аутосимпатии ($p < 0,05$) и более низкие показатели по шкале самообвинения ($p < 0,05$). Кроме того, экспериментальная группа продемонстрировала значительно более низкие показатели интегрального перфекционизма ($p < 0,05$), социально-предписанного перфекционизма ($p < 0,05$) и патологического перфекционизма ($p < 0,05$) по сравнению с контрольной группой.

Для оценки изменений внутри экспериментальной группы был проведен сравнительный анализ с помощью T-критерия Вилкоксона (таблица 3).

Результаты показали статистически значимые сдвиги по многим параметрам. У 75% участниц (12 человек) наблюдались положительные изменения по интегральной шкале самооотношения. Самоуважение значительно повысилось у 50% женщин (8 человек). Улучшения в области аутосимпатии были отмечены у 75% участниц (12 человек), причем у 25% этот показатель вырос со среднего до высокого уровня. Важно отметить снижение показателей самообвинения у 69% женщин (11 человек). В отношении перфекционизма также были зафиксированы позитивные изменения. У 81% участниц (13 человек) снизились показатели интегрального перфекционизма, у 69% (11 человек) - социально-предписанного перфекционизма. Особенно важным результатом стало снижение уровня патологического перфекционизма у 81% участниц (13 человек).

Таблица 3 - Результаты сравнительного анализа с помощью T-критерия Вилкоксона в экспериментальной группе между первыми и вторым исследованиями

Методика	Шкала	Число	T	Z	p
Многомерная шкала перфекционизма П.Л. Хьюитта и Г.Л. Флетта	Интегральная шкала перфекционизма	13	3	2,97	0,00
	Перфекционизм, ориентированный на себя	14	28	1,54	0,12
	Перфекционизм, ориентированный на других	10	12	1,58	0,11
	Социально предписанный перфекционизм	11	6	2,40	0,02

Методика	Шкала	Число	T	Z	p
Дифференциальный тест перфекционизма А.А. Золотаревой	Нормальный перфекционизм	12	24	1,18	0,24
	Патологический перфекционизм	13	1	3,11	0,00
Шкала самоуважения М. Розенберга	Самоуважение	12	0	3,06	0,00
Тест-опросник самоотношения Столина В.В.	Шкала S (интегральная)	12	1	2,98	0,00
	Шкала самоуважения (I)	8	4	1,96	0,05
	Шкала аутосимпатии (II)	12	8,5	2,39	0,02
	Шкала ожидаемого отношения от других (III)	9	19,5	0,36	0,72
	Шкала самоинтереса (IV)	7	2,5	1,94	0,05
	Шкала самоуверенности (1)	8	8	1,40	0,16
	Шкала отношения других (2)	9	13,5	1,07	0,29
	Шкала самопринятия (3)	9	9	1,60	0,11
	Шкала самопоследовательности (4)	5	6	0,40	0,69
	Шкала самообвинения (5)	11	5	2,49	0,01
	Шкала самоинтереса (6)	5	2,5	1,35	0,18
Шкала самопонимания (7)	5	1,5	1,62	0,11	

Анализ результатов контрольной группы не выявил статистически значимых изменений по исследуемым параметрам между первым и вторым замерами ($p > 0,05$).

Таким образом, результаты формирующего эксперимента убедительно демонстрируют эффективность разработанной программы психологической поддержки в улучшении самоотношения и снижении перфекционистских требований к себе у женщин средних лет с избыточным весом и ожирением.

Заключение

Проведенное исследование позволило выявить особенности проявления перфекционизма и самоотношения у женщин средних лет с избыточным весом. Результаты показали, что значительная часть женщин демонстрирует высокий уровень социально-предписанного перфекционизма, что указывает на их повышенную чувствительность к ожиданиям окружающих. Кроме того, у части участниц был выявлен высокий уровень патологического перфекционизма, который может негативно влиять на их психологическое благополучие.

Разработанная программа психологической поддержки, основанная на коучинговых технологиях и направленная на работу с самоотношением и образом тела, показала свою эффективность. После прохождения программы у участниц экспериментальной группы наблюдались статистически значимые улучшения по многим параметрам самоотношения, включая повышение самоуважения, аутосимпатии и снижение самообвинения. Особенно важным результатом стало снижение уровня патологического перфекционизма у большинства участниц.

Полученные результаты подтверждают гипотезу исследования о том, что программа психологической поддержки, направленная на работу с самоотношением, способствует снижению перфекционистских требований к себе у женщин средних лет с избыточным весом, что свидетельствует о важности комплексного подхода к работе с данной группой, учитывающего взаимосвязь между перфекционизмом, самоотношением и образом тела.

Данное исследование вносит вклад в понимание психологических особенностей как у женщин среднего возраста, так и у женщин с избыточным весом и открывает перспективы для

дальнейшей разработки эффективных методов психологической помощи. Результаты могут быть использованы в практической работе психологов, а также в разработке программ, направленных на улучшение психологического благополучия женщин среднего возраста.

Библиография

1. Астрецов Д. А. Методологические подходы к изучению самоотношения в психологии / Д. А. Астрецов // Теоретическая и экспериментальная психология. — 2005. — Т. 8, № 1. — С. 62–78.
2. Адамова Л. Е. Изменение самоотношения личности в ситуациях успеха и неуспеха в учебной и профессиональной деятельности : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Л. Е. Адамова ; [Место защиты: Ставроп. гос. ун-т]. — Ставрополь, 2003. — 22 с.
3. Грачева И. И. Адаптация методики «многомерная шкала перфекционизма П. Хьюитта и Г. Флетта» / И. И. Грачева // Психологический журнал. — 2016. — № 6. — С. 73–81.
4. Грачева И. И. Уровень перфекционизма и содержание идеалов личности : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / И. И. Грачева ; [Место защиты: Ин-т психологии РАН]. — Москва, 2006. — 24 с.
5. Дробышева Н. Ю. Понятие самоотношения в современной психологии / Н. Ю. Дробышева // Исследование молодых ученых : материалы XXV Международной научной конференции. — Казань : Молодой ученый, 2021. — С. 12–15.
6. Золотарева А. А. Валидность и надежность русскоязычной версии шкалы самооценки М. Розенберга / А. А. Золотарева // Вестник Омского университета. Серия «Психология». — 2020. — № 2. — С. 52–57.
7. Золотарева А. А. Диагностика индивидуальных различий перфекционизма личности : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / А. А. Золотарева ; [Место защиты: Моск. гос. ун-т им. М.В. Ломоносова]. — Москва, 2012. — 139 с.
8. Золотарева А. А. Краткий дифференциальный тест перфекционизма: проверка кросс-культурной устойчивости факторной структуры и психометрических характеристик / А. А. Золотарева // Культурно-историческая психология. — 2018. — Т. 14, № 1. — С. 107–115. — DOI: 10.17759/chp.2018140112
9. Кононенко О. И. Теоретические модели изучения перфекционизма личности в зарубежной психологии / О. И. Кононенко // Scientific e-journal. REM: Psychology.Educology.Medicine. — 2014. — № 1. — С. 49–58.
10. Ларских М. В. Особенности структуры самоактуализации у лиц с конструктивными и деструктивными типами перфекционизма / М. В. Ларских // Практическая медицина. — 2014. — № 2. — С. 74–78.
11. Николаев Д. В. Биоимпедансный анализ состава тела человека / Д. В. Николаев, А. В. Смирнов, И. Г. Бобринская, С. Г. Руднев. — Москва : Наука, 2009. — 392 с.
12. Общая психодиагностика / А. А. Бодалев [и др.]. — Санкт-Петербург : Речь, 2006. — 438 с.
13. Овсяник О. А. Социально-психологическая адаптация женщин второго периода взрослости : автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.05 / О. А. Овсяник ; [Место защиты: Рос. гос. соц. ун-т]. — Москва, 2013. — 37 с.
14. Основы консультативной психологии: учебное пособие / Е.Н.Киселева. — Москва: КНОРУС, 2024. — 288 с.
15. Парамонова В. В. Высшие устремления личности: перфекционизм как патологический феномен / В. В. Парамонова // Проблемы развития и бытия личности. Развитие личности. — 2009. — №1. — С. 64–78.
16. Практическое руководство по созданию психологических программ / Е. Н. Киселева, О. В. Ермаченкова, Э. Г. Пудж [и др.]. — Москва : Русайнс, 2023. — 224 с.
17. Синельникова Д. Х. Особенности перфекционизма, самоотношения и образа тела у женщин среднего возраста с критическим весом / Д. Х. Синельникова, Е. Н. Киселева // Сборник научных статей XIII международной научно-практической конференции «Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности». — Владивосток, 2024. — С. 143–152.
18. Холмогорова А. Б. Физический перфекционизм как фактор расстройств аффективного спектра в современной культуре / А. Б. Холмогорова, А. А. Дадеко // Медицинская психология в России : электрон. науч. журн. — 2010. №3 (4).
19. Шарай Т. П. Изменение самоотношения личности у женщин в результате многомерного психологического воздействия : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Т. П. Шарай ; [Место защиты: Казан. гос. ун-т]. — Казань, 2005. — 24 с.
20. Drizinsky J. How personal standards perfectionism and evaluative concerns perfectionism affect the error positivity and post-error behavior with varying stimulus visibility / J. Drizinsky, J. Zulch, H. Gibbons, J. Stahl // Cognitive, affective and behavioral Neuroscience. — 2016. — Vol. 16, № 5. — P. 876–887.
21. Pham K. V. Investigating perfectionism and subject well-being among college students: stress coping strategies as a mediator / K. V. Pham, N. T. Duong, T. D. Pham Thi // Education and science journal. — 2023. — Vol. 25, № 4. — P. 196–210.
22. Vicent M. Perfectionism Profiles and Motivation to Exercise Based on Self-Determination Theory / M. Vicent, R. Sanmartin, O. Vasconez-Rubio, J. M. Garcia-Fernandez // International Journal of Environmental Research and Public Health. — 2020. — Vol. 17, № 9. — P. 1–12.

Features of perfectionism and self-attitude in overweight middle-aged women: results of a psychological support program

Dilyara Kh. Sinel'nikova

Master's student,
Moscow Institute of Psychoanalysis,
121170, 34/14, Kutuzovsky ave., Moscow, Russian Federation;
e-mail: inpsycho@inpsycho.ru

Abstract

The article is devoted to the study of the features of perfectionism and self-attitude in overweight middle-aged women. The study involved 52 women aged 35-45 years with a body mass index above 25 kg/m². An empirical study revealed high rates of socially prescribed perfectionism and pathological perfectionism in a significant part of the sample, which indicates that they have excessively high demands on themselves and fear of not meeting the expectations of others. Based on the data obtained, a psychological support program was developed and tested, including coaching technologies aimed at correcting self-attitude, reducing perfectionist attitudes and forming a more positive body image. The results of the formative experiment showed that the participants in the experimental group showed a significant improvement in self-esteem, including increased self-esteem and autosympathy, as well as a decrease in the level of pathological perfectionism. The data obtained confirm the effectiveness of the program in working with middle-aged women experiencing difficulties associated with overweight and perfectionist attitudes. The results of the study can be used in the practice of psychological counseling and support for women facing similar problems.

For citation

Sinel'nikova D.Kh. (2024) Osobennosti perfektsionizma i samootnosheniya u zhenshchin srednego vozrasta s izbytochnym vesom: rezul'taty programmy psikhologicheskoi podderzhki [Features of perfectionism and self-attitude in overweight middle-aged women: results of the psychological support program]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 13 (12A), pp. 3-16.

Keywords

Perfectionism, self-attitude, overweight, middle-aged women, psychological support, coaching technologies, self-esteem, autosympathy, body image.

References

1. Astretcov D.A. (2005). Metodologicheskie podkhody k izucheniyu samootnosheniya v psikhologii [Methodological approaches to the study of self-relationship in psychology]. *Teoreticheskaya i eksperimental'naya psikhologiya*, 8(1), 62-78.
2. Adamova L.E. (2003). Izmenenie samootnosheniya lichnosti v situatsiyakh uspekha i neuspekha v uchebnoy i professional'noy deyatel'nosti: avtoreferat dis. ... kand. psikhol. nauk: 19.00.01 [Change in self-relationship of personality in situations of success and failure in educational and professional activities: abstract of a candidate's thesis]. Stavropol'skii gosudarstvennyi universitet.

3. Gracheva I.I. (2016). Adaptatsiya metodiki "mnogomernaya shkala perfektsionizma P. Kh'yutta i G. Flett" [Adaptation of the method "multidimensional scale of perfectionism by P. Hewitt and G. Flett"]. *Psikhologicheskii zhurnal*, 6, 73–81.
4. Gracheva I.I. (2006). Uroven' perfektsionizma i sodержanie idealov lichnosti: avtoreferat dis. ... kand. psikh. nauk: 19.00.01 [Level of perfectionism and content of personal ideals: abstract of a candidate's thesis]. Institut psikhologii RAN.
5. Drobysheva N.Yu. (2021). Ponyatie samootnosheniya v sovremennoy psikhologii [The concept of self-relationship in modern psychology]. *Issledovanie molodykh uchenykh: materialy XXV Mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii*, 12–15.
6. Zolotareva A.A. (2020). Validnost' i nadezhnost' russkoyazychnoy versii shkaly samoootsenki M. Rozenberga [Validity and reliability of the Russian version of M. Rosenberg's self-esteem scale]. *Vestnik Omskogo universiteta. Seriya "Psikhologiya"*, 2, 52–57.
7. Zolotareva A.A. (2012). Diagnostika individual'nykh razlichiy perfektsionizma lichnosti: dis. ... kand. psikh. nauk: 19.00.01 [Diagnosis of individual differences in personality perfectionism: thesis]. *Moskovskiy gosudarstvennyy universitet imeni M.V. Lomonosova*.
8. Zolotareva A.A. (2018). Kratkiy differentsial'nyy test perfektsionizma: proverka kross-kul'turnoy ustoychivosti faktornoi struktury i psichometricheskikh kharakteristik [Brief differential perfectionism test: testing cross-cultural stability of factor structure and psychometric characteristics]. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya*, 14(1), 107–115. DOI: 10.17759/chp.2018140112
9. Kononenko O.I. (2014). Teoreticheskie modeli izucheniya perfektsionizma lichnosti v zarubezhnoy psikhologii [Theoretical models of studying personality perfectionism in foreign psychology]. *Scientific e-journal REM: Psychology.Educology.Medicine*, 1, 49–58.
10. Larskiy M.V. (2014). Osobennosti struktury samoaktualizatsii u lits s konstruktivnymi i destruktivnymi tipami perfektsionizma [Features of self-actualization structure in individuals with constructive and destructive types of perfectionism]. *Prakticheskaya meditsina*, 2, 74–78.
11. Nikolaev D.V., Smimov A.V., Bobrinskaya I.G., Rudnev S.G. (2009). Bioimpedansnyy analiz sostava tela cheloveka [Bioimpedance analysis of human body composition]. Moscow: Nauka.
12. Obshchaya psichodiagnostika [General psychodiagnosics]. (2006). A.A. Bodalev et al. Saint Petersburg: Rech'.
13. Ovsyanik O.A. (2013). Sotsial'no-psichologicheskaya adaptatsiya zhenshchin vtorogo perioda vzroslosti: avtoreferat dis. ... d-ra psikh. nauk: 19.00.05 [Social-psychological adaptation of women in the second period of adulthood: abstract of a doctoral thesis]. *Rossiyskiy gosudarstvennyy sotsial'nyy universitet*.
14. Osnovy konsultativnoy psikhologii: uchebnoe posobie [Fundamentals of consultative psychology: textbook]. (2024). E.N. Kiseleva. Moscow: KNORUS.
15. Paramonova V.V. (2009). Vysshie ustremeniya lichnosti: perfektsionizm kak patologicheskiy fenomen [Higher aspirations of personality: perfectionism as a pathological phenomenon]. *Problemy razvitiya i bytiya lichnosti*, 1, 64–78.
16. Prakticheskoe rukovodstvo po sozdaniyu psichologicheskikh programm [Practical guide to creating psychological programs]. (2023). E.N. Kiseleva, O.V. Ermachenkova, E.G. Pudh et al. Moscow: Rusains.
17. Sinel'nikova D.Kh., Kiseleva E.N. (2024). Osobennosti perfektsionizma, samootnosheniya i obraza tela u zhenshchin srednego vozrasta s kriticheskim vesom [Features of perfectionism, self-relationship, and body image in middle-aged women with critical weight]. *Sbornik nauchnykh statei XIII mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii "Lichnost' v ekstremal'nykh usloviyakh i krizisnykh situatsiyakh zhiznedeyatel'nosti"*, 143–152.
18. Kholmogorova, A.B., Dadeko, A.A. (2010). Fizicheskiy perfektsionizm kak faktor rasstroystv affektivnogo spektra v sovremennoy kulture [Physical perfectionism as a factor of affective spectrum disorders in modern culture]. *Meditsinskaya psikhologiya v Rossii: elektronnyy nauchnyy zhurnal*, 3(4).
19. Sharay, T.P. (2005). Izmenenie samootnosheniya lichnosti u zhenshchin v rezul'tate mnogomernogo psichologicheskogo vliyaniya: avtoreferat dis. ... kand. psikh. nauk: 19.00.01 [Change in self-relationship of women as a result of multidimensional psychological influence: abstract of a candidate's thesis]. Kazan: Kazanskiy gosudarstvennyy universitet.
20. Drizinsky, J., Zulch, J., Gibbons, H., Stahl, J. (2016). How personal standards perfectionism and evaluative concerns perfectionism affect the error positivity and post-error behavior with varying stimulus visibility. *Cognitive, Affective, Behavioral Neuroscience*, 16(5), 876–887.
21. Pham, K.V., Duong, N.T., Pham Thi, T.D. (2023). Investigating perfectionism and subject well-being among college students: stress coping strategies as a mediator. *Education and Science Journal*, 25(4), 196–210.
22. Vicent, M., Sanmartin, R., Vasconez-Rubio, O., Garcia-Fernandez, J.M. (2020). Perfectionism profiles and motivation to exercise based on self-determination theory. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 1–12.

УДК 159.9

Подходы к изучению совладающего поведения в ситуациях неопределенности

Миронова Оксана Ивановна

Доктор психологических наук, профессор,
профессор департамента психологии и развития человеческого капитала,
Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации,
125993, Российская Федерация, Москва, Ленинградский проспект, 49/2;
профессор департамента психологии факультета социальных наук
Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»
101000, Российская Федерация, Москва, ул. Мясницкая, 20;
E-mail: mironova_oksana@mail.ru

Алексапольская Маргарита Михайловна

Аспирант,
факультет психологии,
Государственный университет просвещения,
105005, Российская Федерация, Москва, ул. Радио, 10а/2;
E-mail: aleksapolskaya.m@gmail.com

Аннотация

Данная статья представляет собой обзор современных исследований различных подходов к изучению совладающего поведения, в частности, в ситуации неопределенности. На основании анализа литературы приведены современные подходы к изучению феномена совладающего поведения в ситуации неопределенности, а также характеристики ситуации неопределенности и определение феномена совладающего поведения. Актуальность данного исследования обусловлена дефицитом подобных обзоров в отечественных научных источниках, что связано с отсутствием единого понимания подходов к изучению совладающего поведения в современных исследованиях. Предметом исследования являются подходы к изучению совладающего поведения в ситуациях неопределенности. Цель исследования заключается в раскрытии различий подходов к изучению совладающего поведения в ситуациях неопределенности. Исследование включало теоретический анализ, систематизацию и обобщение исследований, опубликованных в научных журналах и монографических источниках. Собранная информация систематизирована по трем направлениям: обобщение исследований феномена неопределенности, обоснование определения понятия «совладающее поведение», исследование подходов к изучению совладающего поведения и их анализ в рамках изучения совладающего поведения в ситуациях неопределенности. Обзор исследований позволил выделить 4 основных подхода к изучению совладающего поведения в ситуации неопределенности: эго-ориентированную, диспозиционно-ориентированную, когнитивно-феноменологическую и ситуационно-личностную теории

совладания. Анализ зарубежных и отечественных исследований в области совладающего поведения позволяет предположить, что для изучения совладающего поведения в ситуации неопределенности наиболее подходящим можно считать ситуационно-личностную теорию совладания.

Для цитирования в научных исследованиях

Миронова О.И., Алексапольская М.М. Подходы к изучению совладающего поведения в ситуациях неопределенности // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 12А. С. 17-32.

Ключевые слова

Неопределенность, ситуация неопределенности, совладающее поведение, копинг-стратегии, подходы к изучению совладающего поведения.

Введение

В настоящее время психологическая наука акцентирует внимание на характерном для современного изменчивого мира росте неопределенности. Высокая вариативность жизненных выборов диктует индивидам развивать в себе не только способность к быстрому принятию решений, но и осваивать разнообразный арсенал поведенческих стратегий для преодоления ситуаций неопределенности.

Асмолов А.Г. полагает, что значительное расширение зоны неопределенности требует от индивида большей самостоятельности и готовности принимать ответственные и обдуманные решения [Асмолов, 2015].

Неопределенность приводит к нивелированию способности человека к объективной оценке, прогнозированию и является одним из базовых понятий в психологических исследованиях, посвященных самостоятельности личности, а также саморегуляции [Корнилова, 2015].

Совладающее поведение имеет определяющее значение в условиях неопределенности. Выбор адекватной ситуации стратегии совладающего поведения позволяет адаптировать личность к психотравмирующим ситуациям, одной из которых может быть ситуация неопределенности [Соловьева, 2020, www]. К примеру, можно предположить, что в ситуации неопределенности оптимальным поведением является поиск информации о текущих условиях, однако индивид может начать действовать, руководствуясь эмоционально-ориентированными реакциями [Черноусова, 2022, 428], а в условиях переизбытка информации, которые также могут характеризовать условия неопределенности, поиск новой информации станет скорее дополнительным предиктором стресса, нежели адекватной ситуации стратегией совладающего поведения.

Существующая разобщенность исследований совладающего поведения в ситуации неопределенности объясняется наличием большого числа разнообразных подходов к пониманию совладающего поведения, каждый из которых акцентируется на отдельных аспектах данного феномена.

Методология

Исследование включало изучение, теоретический анализ и синтез, научную индукцию, построение аналогий и моделирование. Также были использованы такие теоретические методы

исследования как гипотетико-дедуктивный, исторический и логический метод.

Теоретико-методологическую основу составили исследования Т.Л. Крюковой, Р. Лазаруса, С. Фолкман, Е.П. Белинской, Л.И. Анцыферовой, Т.В. Корниловой, С.К. Нартовой-Бочавер и др.

Феномен неопределенности

В настоящее время ситуация неопределенности становится одним из важнейших феноменов для социально-психологической науки. Изменения, в том числе глобальные, в современном мире происходят стремительно, вызывая у индивидов ощущение неконтролируемости происходящих событий, что становится одним из предикторов возникновения стресса. Находящийся в ситуации неопределенности индивид утрачивает чувство последовательности жизненных событий и переживает негативные эмоции различной степени тяжести. Можно сказать, что длительное пребывание в ситуации неопределенности может оказать критически важное значение, отрицательно сказавшись на качестве жизни оказавшегося в ней индивида. Однако стоит отметить, что ситуация неопределенности не имеет однозначно отрицательную коннотацию, т.к. для части индивидов нахождение в ситуации неопределенности может служить источником развития [Белинская, 2014, www].

Согласно «Новому словарю русского языка» Т.Ф. Ефремовой понятие «неоднозначность» соответствует прилагательному «неопределенный», т.е. «точно не определенный», «уклончивый, неясный» [Ефремова, 2001]. С точки зрения психологической науки, понятие «неопределенность» характеризует не только ситуацию, в которой пребывает индивид, но и его личностное отношение к ней, а также степень осознания особенностей данной ситуации.

Е.П. Белинская предлагает понимание неопределенности, принимаемое в данном обзоре, как *«объективная особенность социальной динамики, и как ее субъективное переживание»* [Белинская, 2014, www].

Ситуация неопределенности характеризуется такими основными признаками как:

- информационный признак (нехватка либо переизбыток противоречивой информации) [Корнилова, 2003];
- субъективная либо объективная невозможность контроля над ситуацией [Поддъяков, 2008, www].

Стоит отметить, что для социально-психологических исследований более значительным представляются не столько объективные характеристики, определяющие ситуацию как неопределенную, а субъективное восприятие ситуации как неопределенной находящимся в ней индивидом.

Существует три взаимосвязанных уровня реагирования индивидом на ситуацию неопределенности:

1. Когнитивный уровень (например, ошибки мышления либо применение когнитивных копинг-стратегий, таких как проблемный анализ);
2. Эмоциональный уровень (усиление тревожности либо применение эмоциональных копинг-стратегий, например, эмоциональная разрядка);
3. Поведенческий уровень (например, отрицание или применение поведенческих копинг-стратегий, таких как самоотвлечение).

Можно отметить, что реакция индивида на ситуацию неопределенности не является однозначно негативной (тревожность, ощущение уязвимости), но также может вызывать

предвкушение перемен, а уровни реагирования на подобную ситуацию коррелируют с различными плоскостями, в которых может быть реализовано совладающее поведение.

Понятие совладающего поведения

Французский философ Ж.П. Сартр говорил, что «человек – это его выборы», что означает, что решения, принимаемые индивидом, его привычки и предпочтения, формирующие жизненную стратегию, являются отражением его психологической сущности [Леонтьев, 2005]. Также, еще в эпоху Просвещения, отдельные направления философии исследовали проблему внутреннего преодоления критических ситуаций, одним из вариантов которых является ситуация неопределенности.

Совладающее поведение играет важную роль в эффективном адаптивном поведении индивида. Адекватные ситуации эффективные стратегии совладающего поведения позволяют снизить стрессовое воздействие внешних условий на психику индивида, а также позволяют ему сохранить чувство собственного достоинства и ощущение стабильности, а также поддержать уровень активности, необходимый для преодоления или проживания ситуации.

Таким образом, совладающее поведение играет более значительную нежели простое приспособление роль, определяя индивида как саморегулирующуюся в сложных жизненных ситуациях, одним из видов которой является ситуация неопределенности, систему.

Осознанное, целенаправленное поведение, само по себе снижает степень неопределенности жизненной ситуации [Бернстайн, 2008]. Таким образом, совладающее поведение в ситуации неопределенности становится тем феноменом, который позволяет индивиду функционировать в сложных и непредсказуемых условиях, регулируя процесс адаптации к психотравмирующей ситуации [Соловьева, 2020, www].

От того, насколько эффективно человек способен совладать с собственной реакцией на возникающие трудности, в том числе на ситуацию неопределенности, во многом зависит не только его психосоматическое состояние и социальная адаптация, но и направление его дальнейшего развития [Соловьева, 2020, www].

Стоит отметить, что в современных отечественных исследованиях одинаково часто фигурируют термины «совладающее поведение» и «копинг-поведение». Первоначальное появившееся понятие «coping» произошло от английского «cope» (преодоление) [Хачатурова, 2013, 160]. Отечественный перевод «coping» как «совладающее поведение» предложен Л.И. Анцыферовой [Зайцева, 2023, www], однако в научной литературе используется как термин «совладающее поведение», так и русскоязычная адаптация английского слова – «копинг» [Нартова-Бочавер, 1997, 22].

Термин «копинг-поведение» в психологическую науку ввел Л. Мерфи в 1962 г. при исследовании способов преодоления детьми кризисов развития, а в 1966 г. Р. Лазарус развил его в своей работе «Psychological stress and the coping process», где он описал копинг-поведение как «непрерывно меняющиеся попытки в когнитивной и поведенческой областях справиться со специфическими внешними или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека» [Lazarus, 1966]. Также Р. Лазарус предложил классификацию копинг стратегий, выделяя проблемно-ориентированный копинг (problem-focused) и эмоционально-ориентированный копинг (emotional-focused) [Lazarus, 1966]. Позднее к классификации добавились избегательные копинги и поиск социальной поддержки.

Л.И. Анцыферова предлагает иную классификацию стратегий совладающего поведения

[Анцыферова, 1994]:

1. Преобразующие стратегии совладания, которые способствуют принятию решения о подконтрольности и потенциальной изменчивости ситуации;

2. Стратегии приспособления, для которых характерно изменение собственного восприятия неподконтрольной индивиду ситуации;

3. Вспомогательные приемы самосохранения, к которым относятся, например, дистанцирование или избегание.

С.Н. Ениколопов и С.Т. Муздыбаев исследовали совладающее поведение как ответную реакцию косвенных участников на экстремальное событие, которое применяется, когда стереотипные и автоматические действия, помогающие в обыденной жизни, не позволяют справиться со стрессором и необходимо принимать нестандартные решения [Ветрова, 2008].

Е.И. Чехлатый понимает копинг-стратегии (механизмы совладающего поведения) как активные усилия личности, направленные на овладение ситуацией или проблемой [Чехлатых, 1994]. В.М. Ялтонский считает, что копинг-поведение является индивидуальным способом совладания с трудной ситуацией, в зависимости от ее личностной значимости и личностно-средовых ресурсов, которыми располагает индивид [Ялтонский, 2001]. В.А. Бодров отмечает, что «понятие «coping behavior» используется для характеристики способов поведения человека в различных трудных ситуациях» [Бодров, 2006, 122].

Отдельно стоит сказать о критерии эффективности или адаптивности той или иной стратегии совладающего поведения. Не адекватное ситуации совладание не только не выполнит функцию защиты от воздействия стрессогенного фактора ситуации, но и может усугубить дезадаптацию индивида. Отечественные исследователи, исходя из данного аспекта совладающего поведения, предлагают три подхода к совладающему поведению: продуктивный (проблемно-ориентированные стратегии), непродуктивный (избегание) и социальный (поиск социальной поддержки).

Таким образом, в настоящий момент в отечественной психологии не существует терминологического единообразия феномена совладающего поведения. В данном обзоре принимается понимание совладающего поведения, предложенное Т.Л. Крюковой, согласно которому совладающее поведение – это *«целенаправленное поведение, позволяющее человеку справляться со стрессом адекватными личностным особенностям и ситуации способами ... его главным отличительным признаком являются субъектные характеристики»* [Крюкова, 2013, 184].

Подходы к изучению совладающего поведения

Опираясь на фундаментальные исследования проблемы совладающего поведения (Р. Лазарус, С. Фолкман, Л.И. Анцыферова, Е.П. Белинская, Т.Л. Крюкова и др.). можно выделить четыре основных подхода к изучению совладающего поведения:

1. *Эго-ориентированная теория совладания.* В рамках данного подхода рассматривается соотношение феноменов психологической защиты личности и совладающего поведения, рассматриваемое как специфический эго-механизм, ориентированный на минимизацию внутреннего напряжения индивида [Серебрякова, 2021, 30]. Существует три основных направления исследований внутри данной теории:

- один из феноменов выступает родовым для второго. Так, Л.Ю. Субботина предположила, что психологическая защита выполняет задачу ограничения личности от воздействий

травмирующей информации и является первичной реакцией, а последующий процесс регуляции поведения, т.е. совладающее поведение – вторичной [Субботина, 2006]. В то же время Е.П. Белинская считает, что совладающее поведение является более широким понятием и включает в себя как бессознательные защитные механизмы, так и осознанные целенаправленные действия для преодоления проблемной ситуации [Белинская, 2009, www]. Полярность высказываемых исследователями в рамках данного направления позиций, вероятно, связано с отсутствием четкого разграничения описываемых явлений в современных научных трудах, что приводит к возникновению неоднозначных интерпретаций в результате использования различных методов исследования.

- психологическая защита и совладающее поведение являются единым многокомпонентным процессом. Так, Н. Хаан описывает совладающее поведение как нормативную модальность эго-процесса, для которой характерно стремление к объективному восприятию реальности, адекватному пониманию причинно-следственных связей, реалистичной оценке собственных возможностей и способности принимать независимые решения, в то время как психологическая защита является менее гибкой, неосознаваемой реакцией, искажающей эмоциональные реакции индивида [Haan, 1977]. И.Р. Абитов, также придерживающийся данного направления, считает, что совладающее поведение является комплексной структурой, которая включает в себя психологическую защиту, копинг-стратегии и антиципационные механизмы, понимаемые им как «опережающее совладание», направленное на предвосхищение трудной ситуации, что снижает выраженность копинг-стратегий, а механизмы психологических защит включаются тогда, когда преодолеть стресс не представляется возможным [Куфтяк, 2012, www]. В свою очередь Е.А. Сергиенко объединяет психологические защиты и совладающее поведение в единый конструкт «адаптивное поведение», в котором механизмы психологической защиты играют роль временного барьера, призванного не дать дезадаптации возможность нарушить гомеостаз, а задачей совладающего поведения становится создание баланса между целеполаганием и оценкой индивидом своих возможностей [Сергиенко, 2010].

Таким образом, теоретические модели данного направления интегрируют функции совладающего поведения и психологической защиты в единую неразрывную структуру, что способствует более глубокому взгляду на процесс адаптации человека к трудным ситуациям.

- психологическая защита и совладающее поведение – это разные уровни сложной иерархической системы. Одним из создателей концепции подобной системы является Дж. Вэйлант. Согласно его теории, в данную систему включены три уровня, низшим из которых являются механизмы психологической защиты, предназначенные для снижения интенсивности воздействия стрессоров на психику индивида, а два других представляют собой различные аспекты совладания – когнитивные копинг-стратегии и поиск социальной поддержки [Vaillant, 1971]. Р.М. Грановская также предлагает трехуровневую иерархическую модель, включающую в себя коллективное бессознательное, механизмы психологической защиты и осознаваемые стереотипы, лежащие в основе совладающего поведения [Грановская, 2007]. М.В. Богданова и Е.Л. Доценко объединяют в подобную структуру, которую называют «иерархической системой жизнеобеспечения личности» механизмы психосоматической регуляции, психологические защиты личности, стратегии совладающего поведения, а также личностные ресурсы [Богданова, 2010].

Таким образом, в рамках данного направления исследователи предлагают различные иерархические системы, в которых совладающее поведение представлено в качестве более высокого, в сравнении с механизмами психологической защиты, уровня.

Данная теория зачастую не находит отображения в рамках исследования подходов к изучению совладающего поведения в ситуациях неопределенности, однако его важно включить в обзор, т.к. ситуация неопределенности, являясь субъективно неконтролируемой трудной ситуацией, вызывает реагирование индивида как на уровне психологических защит, так и на уровне совладающего поведения. Тем не менее в рамках данного подхода отсутствуют исследования, связанные непосредственно с совладающим поведением в ситуации неопределенности.

2. *Диспозиционно-ориентированная теория совладания (диспозиционный подход)*. По мнению автора данного подхода Р. Моуза, процесс совладания представляет собой конструктивные либо неконструктивные способы реагирования на стрессоры, которые являются личностными характеристиками, не зависящими от обстоятельств [Серебрякова, 2021, 30]. Другие представители диспозиционного подхода, такие как Н.А. Сирота, считают, что каждый индивид обладает неизменным набором диспозиций, т.е. набором привычек, взглядов на мир и предпочтений, которые являются предикторами того или иного совладающего поведения, в результате чего можно говорить о неизменности и однообразности предпочтений тех или иных копинг-стратегий [Сирота, 1994].

Вопрос о существовании личностных качеств, способствующих предпочтению определенных копинг-стратегий, рассматривался с использованием пятифакторной модели личности «Большая пятерка» [Suls, 1996, 711]:

- высокий показатель нейротизма, понимаемый как «негативная эмоциональность» способствует предпочтению индивидом таких копинг-стратегий как дистанцирование, самообвинение и конфронтация, т.е. чаще предпочитают неадаптивные стратегии совладающего поведения, призванные быстро снизить уровень тревожности [McCrae, 1986].

- высокий показатель экстраверсии умеренно связан с такими копинг-стратегиями как планирование решения проблемы и поиск социальной поддержки, которые считаются преимущественно адаптивными проявлениями совладающего поведения [Carver, 2010, 700].

- высокий показатель открытости опыту, согласно исследованиям Р. МакКрае и П.Т. Коста, связана с предпочтением индивидом эмоционально-ориентированного совладающего поведения [McCrae, 1986], однако другие исследования выявили, что взаимосвязь между открытостью опыту и активным копингом более значима [Penley, 2002]. Мнения исследователей сходятся на том, что открытость опыту не имеет значимой роли при выборе определенной копинг-стратегии [Vollrath, 2000].

- высокий показатель добросовестности связывают с настойчивостью при преодолении трудностей, что способствует предпочтению проблемно-ориентированных копинг-стратегий в ситуациях, над которыми имеют субъективный контроль, и поиска социальной поддержки в неподконтрольной ситуации [Bartley, 2011, 80].

- высокий показатель доброжелательности также связан с предпочтением проблемно-ориентированных стратегий совладающего поведения, такими как планирование решения проблемы, а также поиском социальной поддержки. С другой стороны, доброжелательность может способствовать предпочтению самоотвлечения и избегания [Carver, 2010].

Таким образом, диспозиционный подход к изучению совладающего поведения имеет большое количество ограничений, например, не объясняет, почему один и тот же индивид в различных ситуациях предпочитает различные стратегии совладающего поведения. Личность не является неизменной структурой и подвергается влиянию ситуации, а также имеет способность меняться с течением времени. Скорее, личностные характеристики выступают

одним из множества факторов, определяющих предпочтение той или иной стратегии совладающего поведения.

Стоит отметить, что данный подход к изучению совладающего поведения в наименьшей степени подходит для исследования совладающего поведения в ситуации неопределенности, т.к. исключает воздействие ситуационного фактора на специфику реагирования индивида. Однако исследования неопределенности и совладания с ней тесно связаны с понятием «толерантность к неопределенности», предложенным Э. Френкель-Брунsvик. Данный феномен отражает эмоциональную и перцептивную личностную переменную, отражающую позитивное отношение человека к ситуациям неопределенности [Frenkel-Brunswik, 1949]. Изучение влияния толерантности либо интолерантности (дискомфорт либо тревога в ситуации неопределенности) к неопределенности осуществляются в рамках диспозиционного подхода.

В настоящее время существует множество диагностических инструментов, позволяющих исследовать выраженность данного личностного конструкта, такие как «Шкала толерантности-интолерантности к неопределенности» С. Баднера, «Опросник толерантности к неопределенности» В. Греко и Д. Роджера, «Опросник толерантности к неопределенности» Р. Нортонa, «Новый опросник толерантности-интолерантности к неопределенности» Т.В. Корниловой и т.д. Однако существуют исследования, которые говорят о недостаточной корреляции результатов, полученных по разным методикам, что указывает на имеющиеся сегодня проблемы диагностики толерантности личности к неопределенности [Кондрашихина, 2015, 83].

Можно предположить, что несовершенство диагностических методик толерантности к неопределенности, применяемых в диспозиционном подходе к изучению совладающего поведения в ситуации неопределенности объясняется отсутствием учета ситуационных задач, роли неопределенности в жизнедеятельности индивида, а также анализа его поведения в различных обстоятельствах и игнорирование личностного экзистенциального значения ситуации неопределенности.

3. Когнитивно-феноменологическая теория совладания (ситуативный или динамический подход). С точки зрения исследователей, придерживающихся данного подхода, совладающее поведение является динамическим процессом, включающим в себя этап когнитивного оценивания ситуации как потенциально стрессогенной для индивида, а также направленное поведение по совладанию с ней. При этом решающее значение отводится характеристиками самой трудной ситуации, специфика которой и определяет избираемую индивидом копинг-стратегии. Представители данного подхода, такие как Р. Лазарус и С. Фолкман, оспаривают ведущую роль личностных характеристик в предпочтении определенных копинг-стратегий, и считают, что совладающее поведение является динамическим процессом, в котором, в зависимости от ситуации, совладающие усилия индивида изменяются с течением времени, определяя данный феномен как «когнитивные и поведенческие попытки управлять специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оценены как вызывающие напряжение или чрезвычайные для ресурсов человека» [Lazarus, 1991, 2101]. По мнению исследователей, на совладающее поведение влияют когнитивные оценки ресурсов и степени угрозы ситуации, а сама ситуация начинает восприниматься как стрессовая в том случае, когда, по внутренней оценке индивида, ее требования начинают превосходить индивидуальные возможности. Согласно транзакционной теории стресса и копинга Р. Лазаруса, совладающее поведение призвано минимизировать негативные последствия данного несоответствия, и переоценка ситуации будет происходить неоднократно, пока не будет

подобрана наиболее адаптивная копинг-стратегия [Lazarus, 1991]. В таком случае задачами совладающего поведения можно считать:

- минимизацию негативного воздействия стрессоров при повышении адаптивных возможностей индивида;
- стабилизацию положительного образа «Я» и эмоциональной стабильности индивида;
- поддержание социальных контактов.

Таким образом, представители данного подхода объясняют широкий диапазон копинг-стратегий, применяемый одним и тем же индивидом в различных ситуациях изменением отношения «личность – окружающая среда» [Крюкова, 2005, 23], однако не акцентирует внимание на том, почему разные индивиды используют различные стратегии в схожих ситуациях.

Р. Лазарус предложил исследовать совладающее поведение с помощью диагностической методики «Опросник способов совладающего поведения», состоящий из 8 шкал, каждая из которых соответствует одной из стратегий совладающего поведения: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, избегание и положительная переоценка.

В рамках данного обзора ситуационный подход интересен в первую очередь тем, что исследования в данном направлении хорошо демонстрируют значимость воздействия специфических особенностей ситуации неопределенности на находящегося в ней индивида. Однако данный подход также имеет существенные ограничения, в частности, в нем практически отсутствуют исследования взаимосвязи личностных и ситуационных факторов воздействия на предпочтения того или иного совладающего поведения, в результате чего он также не является оптимальным для дальнейшего исследования данной темы.

4. Ситуационно-личностная теория совладания (субъектно-деятельностный или интегративный подход). В современных исследованиях предпочтение отдается интеграции вышеописанных подходов к изучению совладающего поведения, поскольку он учитывает как личностные характеристики индивида, так и воздействие на него ситуации, при этом отделить влияние данных факторов на предпочтение того или иного совладающего поведения невозможно – можно лишь проследить их взаимодействие [Крюкова, 2005].

Согласно данному подходу, индивид является не объектом воздействия внешних ситуационных факторов и собственных личностных особенностей, но активно действующим субъектом, способным противостоять этим воздействиям [Крюкова, 2005]. Кроме того, субъектно-деятельностный подход учитывает влияние не только специфики ситуации и особенностей личности, но и социокультурные переменные, а также копинг-ресурсы, которыми обладает индивид. Сторонники данного подхода подчеркивают, что индивид использует совладающее поведение не лишь в результате внешнего воздействия, но целенаправленно и осознанно, что требует таких личностных характеристик как умение принять ответственность за последствия и активное самоопределение личности.

Отечественным представителем данного подхода принято считать Т.Л. Крюкову, которая выделяет такие ключевые характеристики феномена совладания как [Крюкова, 2005, 28]:

- осознанность (процесс совладания является не реактивным поведением, а результатом осознанного выбора стратегии преодоления трудностей);
- контролируемость (если психологические защиты носят автоматизированный и неподконтрольный характер, совладающее поведение возможно скорректировать в зависимости от требований внешних условий или наличия необходимых ресурсов);

- комплексность (совладающее поведение включает в себя когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии)
- связь с трудной ситуацией (выраженность и эффективность выбранной стратегии совладающего поведения во многом определяется точность ее когнитивного оценивания индивидом);
- связь с социальной сферой (совладающее поведение зачастую связано со структурой социальных и межличностных отношений индивида, что проявляется, например, при предпочтении копинг-стратегии «поиск социальной поддержки»);
- соответствие личностным особенностям (наличие у индивида склонности к определенному виду совладающего поведения);
- содействие адаптивным процессам (при адекватном уровне психологической регуляции и самоорганизации индивида);
- обучаемость (совладающее поведение можно совершенствовать посредством обучения и практики, что способствует более гибкому и эффективному реагированию на трудности в будущем).

Также сторонниками данного подхода являются авторы опросника совладания со стрессом COPE (Coping Orientation to Problems Experienced Inventory), К. Карвера, М. Шеира и Дж. Вентрауба (русскоязычная адаптация подготовлена Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина, Е.И. Рассказовой и др.), в основу которого легла выведенная ими модель саморегуляции поведения [Рассказова, 2013]. Результаты проведенного Е.И. Рассказовой исследования позволяют говорить о надежности, структурной, конвергентной и дискриминантной валидности данной методики, что делает ее наиболее подходящей для исследования совладающего поведения в ситуациях неопределенности.

Согласно данному подходу, совладающее поведение, выбираемое индивидом в каждом конкретном случае, хоть и является результатом накопления опыта успешного либо неуспешного преодоления трудностей в прошлом, не является сугубо пассивным реактивным образованием. Формирование полноценной стратегии совладающего поведения подразумевает активную вовлеченность индивида в данный процесс. Совладающее поведение играет ключевую роль в адаптационном механизме индивида и его способности противостоять стрессогенному воздействию внешних факторов [Крюкова, 2005, 30].

В настоящее время наибольшее число исследований в данной области используют данный подход к изучению совладающего поведения в условиях неопределенности, учитывая как личностные предикторы совладания с неопределенностью, такие как толерантность либо интолерантность к неопределенности, так и воздействие ситуации неопределенности как специфической трудной ситуации.

Таким образом можно сделать вывод, что наиболее перспективным подходом к изучению совладающего поведения в ситуации неопределенности является ситуационно-личностный или субъектно-деятельностный подход.

Заключение

В условиях неопределенности, характеризующейся информационным фактором и фактором отсутствия контроля за ситуацией, ранее пережитые травмы и эмоциональные потрясения, подавленные механизмами психологической защиты, вновь проявляются, становясь предикторами подавленности и повышенной тревожности, в результате чего привычные

убеждения и схемы поведения перестают отвечать требованиям действительности [Соловьева, 2020, www]. Одним из эффективных способов справиться с ситуацией неопределенности является нахождение адекватного ситуации и эффективного совладающего поведения.

Совладающее поведение является сложным феноменом, на который оказывают влияние как аспекты ситуации, в которой пребывает индивид, так и его личностные характеристики, а также характер его социальной действительности.

В системе научного знания, как отечественной, так и зарубежной, исторически сложились несколько подходов к изучению совладающего поведения, в том числе в условиях неопределенности. Данные подходы многократно пересматривались и дополнялись, акцентируя внимание на отдельных аспектах совладающего поведения, на основании имеющихся прежде подходов предлагались новые.

Анализ подходов к изучению совладающего поведения в ситуации неопределенности показал, что в настоящий момент можно выделить четыре основных направления исследования в области совладающего поведения: эго-ориентированная теория совладания, диспозиционно-ориентированная теория совладания (диспозиционный подход), когнитивно-феноменологическая теория совладания (ситуативный или динамический подход) и ситуационно-личностная теория совладания (субъектно-деятельностный или интегративный подход).

Так как эго-ориентированная теория совладания сосредоточена, скорее, на поиске места совладающего поведения в структуре адаптационного поведения, а диспозиционный и ситуативный подходы делают акцент на одном из аспектов совладающего поведения, считая незначительным другой, наиболее перспективным подходом к изучению совладающего поведения в ситуациях неопределенности в дальнейших исследованиях является интегративный подход, учитывающий оба фактора: как ситуативный, так и личностный.

Библиография

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3-18.
2. Асмолов А.Г. Психология современности: вызовы неопределенности, сложности и разнообразия // Психологические исследования. 2015. Т. 8. № 40. С. 1.
3. Белинская Е.П. Неопределенность как категория современной социальной психологии личности // Психологические исследования. 2014. Т. 7. № 36. С. 3. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 03.03.2024).
4. Белинская Е.П. Совладание как социально-психологическая проблема // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2009. № 1(3). URL: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/1001/541> (дата обращения: 16.07.2022).
5. Бернштейн П. Против богов. Укрощение риска / пер. с англ. 2-е изд., стер. М.: Олимп-Бизнес. 2008. 400 с.
6. Богданова М.В., Доценко Е.Л. Саморегуляция личности: от защит к созиданию. Монограф. Тюмень: Мандр и Ко. 2010. 204 с.
7. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 1: «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению. Психологический журнал. 2006. Т. 27. № 2. С. 122-133.
8. Ветрова И.И. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: Ин-т психологии РАН, 2008. С. 179-197.
9. Грановская Р.М. Психологическая защита. СПб.: Речь, 2007. 476 с.
10. Ефремова Т.Ф. Новый словарь русского языка: Толково-образовательный: Свыше 136 000 словарных статей. Ок. 250 000 семантических единиц. В 2-х т. Т. 1: А-О / Т.Ф. Ефремова. - 2-е изд., стер. М.: Русский язык. 2001. 1210 с. (Б-ка словарей русского языка).
11. Зайцева О.М. Совладающее поведение: аналитический обзор зарубежных и отечественных исследований // Молодой ученый. 2023. № 47 (494). С. 491-493. URL: <https://moluch.ru/archive/494/108251/> (дата обращения: 13.11.2024).
12. Кондрашкина О.А. Диагностика толерантности к неопределенности: корреляция результатов

- психодиагностических измерений // Международный электронный научный журнал. 2015. № 5(17). С. 83-87.
13. Корнилова Т.В. Принцип неопределенности в психологии выбора и риска // Психологические исследования. 2015. Т. 8. № 40. С. 3.
 14. Корнилова Т.В. Психология риска и принятия решений. М.: Аспект Пресс. 2003. 284 с.
 15. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дис. ... д-ра психол. Наук / Крюкова Т.Л. Кострома. 2005. 473 с.
 16. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: современное состояние и психологические, социокультурные перспективы // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. Педагогика и психология. 2013. № 5. С. 184-188.
 17. Куфтяк Е.В. Факторы становления совладающего поведения в детском и подростковом возрасте // Психологические исследования. 2012. № 2(22). С 4. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 07.12.2023).
 18. Леонтьев Д.А., Мандрикова Е.Ю. Моделирование «экзистенциальной дилеммы»: эмпирическое исследование личностного выбора // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2005. № 4. С. 37-42.
 19. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности. Психологический журнал. 1997. Т. 18. № 5. С. 20-30.
 20. Подъяков А.Н. Преднамеренное создание трудностей и совладание с ними // Психологические исследования. 2008. № 1(1). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения 12.11.2024).
 21. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О., Осин Е.Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10. № 1. С. 82-118.
 22. Сергиенко Е.А. Контроль поведения и защитные механизмы // Психология совладающего поведения: Материалы II Междунар. науч.-практ. конф. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова. 2010. С. 65-67.
 23. Серебрякова Т.А., Курылева В.С. Совладающее поведение как важнейший компонент защитных механизмов психики человека: теоретический обзор проблемы // Научное обозрение. 2021. № 5. С. 29-33.
 24. Сирота Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте: дисс. ... д-ра мед. наук / Н.А. Сирота. СПб. 1994. 283 с.
 25. Соловьева С.Л. Выживание в условиях неопределенности // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2020. Т. 12, № 2(61) URL: http://www.medpsy.ru/mpj/archiv_global/2020_2_61/nomeг05.php (дата обращения: 19.10.2023).
 26. Субботина Л.Ю. Структурно-функциональная организация психологической защиты личности: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.03. Ярославль. 2006. 318 с.
 27. Хазова А. Совладающее поведение одаренных старшеклассников. // Психологический журнал. 2004. № 5. С. 59-69.
 28. Хачатурова М.В. Совладающий репертуар личности: обзор зарубежных исследований // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10, № 3. С. 160-169.
 29. Черноусова Т.В. Стратегии проживания ситуации неопределенности как предмет социально-психологического анализа // Психология человека и образования. 2022. Т. 4. № 4. С. 421-434.
 30. Чехлатый Е.И., Веселова Н.В. Особенности отношения к здоровью и лечению, личностные конфликты и способы их разрешения (копинг-поведение) у больных неврозами / Е.И. Чехлатый, Н.В. Веселова // Интегративные аспекты современной психотерапии. СПб. 1992. 186 с.
 31. Ялтонский В.М., Соколова Е.Т., Сирота Н.А., Видерман Н.С. Взаимосвязь копинг-поведения и Я-концепции у больных, зависимых от алкоголя, и условно здоровых мужчин / В.М. Ялтонский [и др.] // Социальная и клиническая психиатрия. 2001. № 2. С. 36-43.
 32. Bartley C.E., Roesch S.C. (2011) Coping with daily stress: The role of conscientiousness // Personality and individual differences. Vol. 50, No 1, pp. 79-83.
 33. Carver C.S., Connor-Smith J. (2010) Personality and coping // Annual review of psychology. Vol. 61, pp. 679-704.
 34. Frenkel-Brunswik E. (1949) Intolerance of Ambiguity as an Emotional and Perceptual Variable // Journal of Personality. Vol. 18, pp. 108-143.
 35. Haan N. Coping and defending: Processes of self-environment organization. (1977) New York: Academic Press.
 36. Lazarus R.S. (1966) Psychological stress and the coping process // R.S. Lazarus. N.Y.: McGraw-Hill, 257 p.
 37. Lazarus R.S., Folkman S. (1991) The concept of coping // Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping. N.Y., pp. 189-210.
 38. McCrae R.R., Costa Jr P. T. (1986) Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample // Journal of personality. Vol. 54, No. 2, pp. 385-404.
 39. Penley J.A., Tomaka J. (2002) Associations among the Big Five, emotional responses, and coping with acute stress // Personality and individual differences. Vol. 32, No. 7, pp. 1215-1228.
 40. Suls J., David J.P., Harvey J.H. (1996) Personality and coping: Three generations of research // Journal of personality. Vol. 64, No. 4, pp. 711-735.
 41. Vaillant G.E. (1971) Theoretical hierarchy of adaptive ego mechanisms. Archives of General Psychiatry. Vol. 24,

pp. 107-118.

42. Vollrath M., Torgersen S. (2000) Personality types and coping // Personality and individual differences. Vol. 29, No. 2, pp. 367-378.

Approaches to Studying Coping Behavior in Situations of Uncertainty

Oksana I. Mironova

Doctor of Psychological Sciences, Professor,
Professor, Department of Psychology and Human Capital Development,
Financial University under the Government of the Russian Federation,
125993, 49/2, Leningradsky ave., Moscow, Russian Federation;
Professor, Department of Psychology, Faculty of Social Sciences,
National Research University Higher School of Economics,
101000, 20, Myasnitskaya str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: mironova_oksana@mail.ru

Margarita M. Aleksapol'skaya

Postgraduate Student, Faculty of Psychology,
State University of Education,
105005, 10a/2, Radio str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: aleksapolskaya.m@gmail.com

Abstract

This article provides an overview of modern research on various approaches to studying coping behavior, particularly in situations of uncertainty. Based on an analysis of the literature, contemporary approaches to studying the phenomenon of coping behavior in situations of uncertainty are presented, along with the characteristics of uncertainty and the definition of coping behavior. The relevance of this research is due to the lack of such reviews in domestic scientific sources, which is associated with the absence of a unified understanding of approaches to studying coping behavior in modern research. The subject of the study is approaches to studying coping behavior in situations of uncertainty. The aim of the research is to reveal the differences in approaches to studying coping behavior in situations of uncertainty.

The study included theoretical analysis, systematization, and generalization of research published in scientific journals and monographic sources. The collected information was systematized into three areas: generalization of research on the phenomenon of uncertainty, justification of the definition of "coping behavior," and research on approaches to studying coping behavior and their analysis in the context of studying coping behavior in situations of uncertainty. The review of research allowed for the identification of four main approaches to studying coping behavior in situations of uncertainty: ego-oriented, disposition-oriented, cognitive-phenomenological, and situational-personal theories of coping. The analysis of foreign and domestic research in the field of coping behavior suggests that the situational-personal theory of coping is the most suitable for studying coping behavior in situations of uncertainty.

For citation

Mironova O.I., Aleksapol'skaya M.M. (2024) Podkhody k izucheniyu sovladayushchego povedeniya v situatsiyakh neopredelennosti [Approaches to Studying Coping Behavior in Situations of Uncertainty]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 13 (12A), pp. 17-32.

Keywords

Uncertainty, situation of uncertainty, coping behavior, coping strategies, approaches to studying coping behavior.

References

1. Antsyferova L.I. (1994) Lichnost' v trudnykh zhiznennykh usloviyakh: pereosmyslivanie, preobrazovanie situatsiy i psikhologicheskaya zashchita. [Personality in difficult life conditions: reinterpretation, transformation of situations and psychological protection]. In: *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological Journal]. Vol. 15, No. 1, pp. 3-18.
2. Asmolov A.G. (2015) Psikhologiya sovremennosti: vyzovy neopredelennosti, slozhnosti i raznoobraziya [Psychology of Modernity: Challenges of Uncertainty, Complexity, and Diversity] // *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological research]. Vol. 8, No. 40, p. 1.
3. Belinskaya E.P. (2009) Sovladanie kak sotsial'no-psikhologicheskaya problema [Coping as a socio-psychological problem] // *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological research]: electron. science journal. No 1(3). URL: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/1001/541> (accessed: 16.07.2022).
4. Belinskaya E.P. (2014) Neopredelennost' kak kategoriya sovremennoi sotsial'noi psikhologii lichnosti [Indeterminacy as a category of modern social psychology of the individual] // *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological Research]. Vol. 7, No. 36, pp. 3. URL: <http://psystudy.ru> (accessed: 03.03.2024).
5. Bernstein P (2008). Protiv bogov. Ukroshchenie riska [Against the Gods: The Remarkable Story of Risk]. V. 2. M.: *Olimp-Biznes*. 400 p.
6. Bodrov V.A. (2006) Problema preodoleniya stressa. Chast' 1: «Coping stress» i teoreticheskie podkhody k ego izucheniyu. [The problem of overcoming stress. Part 1: «Coping stress» and theoretical approaches to its study] // *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological Journal]. T. 27, No. 2., pp. 122-133.
7. Bogdanova M.V., Dotsenko E.L. (2010). Samoregulyatsiya lichnosti: ot zashchit k sozidaniyu: [Self-regulation of the individual: from protection to creation] monograf. Tyumen': *Mandr & Ko*. 204 p.
8. Chehlaty E.I., Veselova N.V. (1992) Osobennosti otnosheniya k zdorov'yu i lecheniyu, lichnostnye konflikty i sposoby ikh razresheniya (koping-povedenie) u bol'nykh nevrozami [Features of attitudes to health and treatment, personal conflicts and ways to resolve them (coping behavior) in patients with neuroses] // *Integrativnye aspekty sovremennoi psikhoterapii* [Integrative aspects of modern psychotherapy] St. Petersburg. 186 p.
9. Chernousova T.V. (2022) Strategii prozhivaniya situatsii neopredelennosti kak predmet sotsial'no-psikhologicheskogo analiza [Strategies for living in a situation of uncertainty as a subject of socio-psychological analysis] // *Psikhologiya cheloveka i obrazovaniya* [Psychology of Man and Education]. Vol. 4, No. 4. Pp. 421-434.
10. Efremova T.F. (2001) Novyy slovar' russkogo yazyka: Tolkovo-obrazovatel'nyy. T. 1: A-O / T.F. Efremova. V. 2. Moscow: *Russian language*. 1210 p.
11. Granovskaya R.M. (2007) Psikhologicheskaya zashchita [Defense mechanism]. *St. Petersburg: Rech Publ.*, 2007. 476s.
12. Khachaturova M.V. (2013) Sovladayushchiy repertuar lichnosti: obzor zarubezhnykh issledovaniy [Coping repertoire of personality: an overview of foreign studies] // *Psikhologiya. Zhurnal Vyshey shkoly ekonomiki* [Psychology. Journal of the Higher School of Economics] Vol. 10, No. 3, pp. 160-169.
13. Khazova A. (2004) Sovladayushchee povedenie odarennykh starsheklassnikov [Coping behavior of gifted high school students] // *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological Journal]. No. 5, pp. 59-69
14. Kondrashikhina O.A. (2015) Diagnostika tolerantnosti k neopredelennosti: korrelyatsiya rezultatov psikhodiagnosticheskikh izmereniy [Diagnostics of tolerance to uncertainty: correlation of results of psychodiagnostic measurements] // *Mezhdunarodnyy elektronnyy nauchnyy zhurnal* [International Electronic Scientific Journal]. № 5(17), pp. 83-87.
15. Kornilova T.V. (2003) Psikhologiya riska i prinyatiya resheniy [Psychology of risk and Decision-making]. Moscow: *Aspect Press*. 284 p.
16. Kornilova T.V. (2015) Printsip neopredelennosti v psikhologii vybora i riska [The principle of uncertainty in the psychology of choice and risk] // *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological research]. Vol. 8, No 40, pp. 3.
17. Kryukova T.L. (2005) Psikhologiya sovladayushchego povedeniya v raznye periody zhizni [Psychology of coping behavior in different periods of life]: dis. ... PhD / Kryukova T.L. Kostroma. 473 p.

18. Kryukova T.L. (2013) Psikhologiya sovladayushchego povedeniya: sovremennoe sostoyanie i psikhologicheskie, sotsiokulturnye perspektivy [Psychology of coping Behavior: current State and Psychological, sociocultural Perspectives] // *Vestnik KGU im. N.A. Nekrasova. Pedagogika i psikhologiya* [Bulletin of KSU N.A. Nekrasova. Pedagogy and psychology]. No. 5, pp. 184-188.
19. Kuftyak E.V. (2012) Faktory stanovleniya sovladayushchego povedeniya v detskom i podrostkovom vozraste [Factors of formation of coping behavior in childhood and adolescence] // *Psikhologicheskie issledovaniya* [Psychological research] № 2(22). pp. 4. URL: <http://psystudy.ru> (accessed: 07.12.2023)
20. Leontev D.A., Mandrikova E.Yu. (2005) Modelirovanie «ekzistsentsial'noi dilemmy»: empiricheskoe issledovanie lichnostnogo vybora [Modeling the «Existential Dilemma»: an empirical study of personal choice] // *Vestnik Moskovskogo universiteta. Ser. 14. Psikhologiya* [Bulletin of MSU. Ser. 14. Psychology] No 4, pp. 37-42.
21. Nartova-Bochaver S.K. (1997) «Coping behavior» v sisteme ponyatiy psikhologii lichnosti [«Coping behavior» in the system of concepts of personality psychology] // *Psikhologicheskiy zhurnal* [Psychological Journal]. T. 18, No. 5, pp. 20-30.
22. Poddyakov A.N. (2008) Prednamerennoe sozdanie trudnostei i sovladanie s nimi [Intentionally creating difficulties and coping with them] // *Psikhologicheskie issledovaniya* [Psychological research]. No. 1(1). URL: <http://psystudy.ru> (accessed 12.11.2024).
23. Rasskazova E.I., Gordeeva T.O., Aspen E.N. (2013) Koping-strategii v strukture deyatel'nosti i samoregulyatsii: psikhometricheskie kharakteristiki i vozmozhnosti primeneniya metodiki COPE [Coping strategies in the structure of activity and self-regulation: psychometric characteristics and opportunities for applying the COPE technique] // *Psikhologiya. Zhurnal Vyshey shkoly ekonomiki* [Psychology. Journal of the Higher School of Economics]. Vol. 10, No. 1. pp. 82-118.
24. Serebryakova T.A., Kuryleva V.S. (2021) Coping-povedenie kak samyy vazhnyy komponent zashchitnykh mekhanizmov psikhiki cheloveka: teoreticheskiy obzor problemy [Coping behavior as the most important component of the protective mechanisms of the human psyche: a theoretical review of the problem] // *Nauchnoe Obozrenie* [Scientific Review]. No. 5. pp. 29-33.
25. Sergienko E.A. (2010) Kontrol' povedeniya i zashchitnykh mekhanizmy [Control of behavior and protective mechanisms] // *Psikhologiya sovladayushchego povedeniya: II Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. Kostroma: KSU N.A. Nekrasova* [Psychology of coping behavior: Materials of the II International Scientific and Practical Conference. Kostroma: KSU N.A. Nekrasova]. pp. 65-67.
26. Sirota N.A. (1994) Coping-povedenie v podrostkovom vozraste [Coping behavior in adolescence]: diss. ... D.Med.Sc / N.A. Sirota. *St. Petersburg*. 28 p.
27. Solovyova S.L. (2020) Vyzhivanie v usloviyakh neopredelennosti [Survival in the face of uncertainty] // *Meditinskaya psikhologiya v Rossii* [Medical Psychology in Russia] electron. science journal. Vol. 12, No 2(61). URL: http://www.medpsy.ru/mprj/archiv_global/2020_2_61/number05.php (accessed: 19.10.2023)
28. Subbotina L.Yu. (2006) Strukturno-funktsional'naya organizatsiya psikhologicheskoy zashchity lichnosti [Structural and functional organization of psychological protection of the individual]: dis. ... PhD: 19.00.03. *Yaroslavl*. 318 p.
29. Vetrova I.I. (2008) Sovladayushchee povedenie: sovremennoe sostoyanie i perspektivy [Coping behavior: current state and prospects] / ed. A.L. Zhuravlev, T.L. Kryukova, E.A. Sergienko. Moscow: *Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences*, pp. 179-197.
30. Yaltonsky V.M., Sokolova E.T., Sirota N.A., Wiederman N.S. (2001) Vzaimosvyaz' koping-povedeniya i Yakontseptsii u bol'nykh, zavisimyykh ot alkogolya, i uslovno zdorovykh muzhchin [Interrelation of coping behavior and Self-concept in alcohol-dependent patients and conditionally healthy men] // *Sotsial'naya i klinicheskaya psikiatriya* [Social and clinical psychiatry] No. 2, pp. 36-43.
31. Zaytseva O.M. (2023) Sovladayushchee povedenie: analiticheskiy obzor zarubezhnykh i otechestvennykh issledovaniy [Coping behavior: an analytical review of foreign and domestic studies] // *Molodoy uchenyy* [Young Scientist]. № 47(494), pp. 491-493. URL: <https://moluch.ru/archive/494/108251/> (accessed: 13.11.2024).
32. Bartley C.E., Roesch S.C. (2011) Coping with daily stress: The role of conscientiousness // *Personality and individual differences*. Vol. 50, No 1, pp. 79-83.
33. Carver C.S., Connor-Smith J. (2010) Personality and coping // *Annual review of psychology*. Vol. 61, pp. 679-704.
34. Frenkel-Brunswik E. (1949) Intolerance of Ambiguity as an Emotional and Perceptual Variable // *Journal of Personality*. Vol. 18, pp. 108-143.
35. Haan N. Coping and defending: Processes of self-environment organization. (1977) New York: Academic Press.
36. Lazarus R.S. (1966) Psychological stress and the coping process // R.S. Lazarus. N.Y.: McGraw-Hill, 257 p.
37. Lazarus R.S., Folkman S. (1991) The concept of coping // Monat A. and Richard S. Lazarus. *Stress and Coping*. N.Y, pp. 189-210.
38. McCrae R.R., Costa Jr P. T. (1986) Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample // *Journal of personality*. Vol. 54, No. 2, pp. 385-404.
39. Penley J.A., Tomaka J. (2002) Associations among the Big Five, emotional responses, and coping with acute stress // *Personality and individual differences*. Vol. 32, No. 7, pp. 1215-1228.

40. Suls J., David J.P., Harvey J.H. (1996) Personality and coping: Three generations of research // *Journal of personality*. Vol. 64, No. 4, pp. 711-735.
41. Vaillant G.E. (1971) Theoretical hierarchy of adaptive ego mechanisms. *Archives of General Psychiatry*. Vol. 24, pp. 107-118.
42. Vollrath M., Torgersen S. (2000) Personality types and coping // *Personality and individual differences*. Vol. 29, No. 2, pp. 367-378.

УДК 159.9

Особенности психологического благополучия людей с алкогольной зависимостью

Клищенко Роза Николаевна

Аспирант,
Алтайский государственный университет,
656049, Российская Федерация, Барнаул, просп. Ленина, 61;
e-mail: klishhenko82@mail.ru

Аннотация

В статье представлены результаты эмпирического исследования психологических особенностей людей с алкогольной зависимостью. Был проведен сравнительный анализ показателей по методикам: Шкала психологического благополучия К. Рифф (в модификации Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко), Тест на иррациональные установки А. Эллиса, Шкала депрессии А. Бека, Шкала проявлений тревоги Тейлора в адаптации Т.А. Немчина. В исследовании приняли участие 30 мужчин и женщин с алкогольной зависимостью, начинающих лечение в одном из медицинских социализированных центров города Барнаула. В качестве контрольной группы представлены 30 мужчин и женщин, употребляющих алкоголь не чаще 1 раза в неделю. В результате обработки данных были выявлены статистически значимые различия в выраженности показателей психологического благополучия и тревожности у людей с алкогольной зависимостью и контрольной группой респондентов.

Для цитирования в научных исследованиях

Клищенко Р.Н. Особенности психологического благополучия людей с алкогольной зависимостью // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 12А. С. 33-40.

Ключевые слова

Психологическое благополучие, особенности психологического благополучия, алкогольная зависимость, иррациональные установки, тревожность.

Введение

Современный этап политического и социально-экономического развития общества, произошедший ряд глобальных потрясений оказывает значительное влияние на личностные психологические процессы и состояние граждан. Люди часто оказываются в сложных ситуациях. В связи с этим в центре внимания общества оказывается стремление к улучшению качества жизни, развитию психологического здоровья. И в данной ситуации психологическое благополучие является феноменом, который позволяет нам исследовать психологический и эмоциональный статус людей в сложившейся ситуации, об отношении к самим себе и обстоятельствам вокруг.

Особенно актуально изучать данный феномен у людей с алкогольной зависимостью, так как знание особенностей психологического благополучия лиц с зависимостью позволит выстраивать более эффективную систему реабилитации и ресоциализации, а также разработать систему профилактики. Так как в ситуации социальной и политической неопределенности многие люди могут прибегать к злоупотреблению алкоголем как к способу справиться со стрессом, что приведет к увеличению алкоголизации населения.

Основное содержание

Проблема алкогольной зависимости давно вызывает беспокойство среди ученых, так как люди, склонные к чрезмерному употреблению спиртного, создают проблемы не только для себя, но и для своего окружения и общества в целом. А.В. Воронина, Э. Динер, К. Рифф, Т.П. Фесенк, Т.Д. Шевеленкова и другие подробно анализируют проблематику психологического благополучия как показателя психологического здоровья не только отдельной личности, но и общества в целом. При этом профилактика и борьба с алкоголизмом, а также исследование его причин, становятся ключевыми направлениями в работах таких специалистов, как Б.С. Братусь, Н.В. Говорин, А.В. Немцов и прочих ученых.

Согласно данным статистики 80% мужчин и 55% женщин взрослого возраста в России употребляют алкоголь [Степанова, Слепухина, Безенкова, 2018]. Часто потребление спиртных напитков служит попыткой забыть о проблемах, столкнувшись с жизненными неурядицами, или же как средство достижения ощущения расслабления и иллюзии благополучия, при котором кажется, что человек испытывает радость, свободу и некое подобие счастья [Запесоцкая, 2019]. В результате происходит трансформация мотивационной сферы личности, происходит сдвиг мотива на цель, что оказывает влияние на все сферы жизни человека [Степанова, Слепухина, Безенкова, 2018].

Очевидно, что тематика влияния алкоголя на психическое здоровье и устойчивость личности требует большего внимания ученых, учитывая малое количество проведенных исследований в этом направлении с учетом новейших условий жизни. Именно это делает изучение вопроса о психологическом благополучии людей с алкогольной зависимостью актуальным на сегодняшний день.

Психологическое благополучие, согласно Н. Брэдберну, обусловлено индивидуальным восприятием людьми своего эмоционального реагирования на происходящие в их жизни события, будь то несчастья или радость [Брэдберн, 2005]. Сутью этого процесса является заключение в том, что эмоциональное состояние человека, формирующееся под влиянием его переживаний и впечатлений, приводит к субъективному чувству удовлетворенности или

неудовлетворенности своей жизнью. В соответствии с работой Н. Брэдберна, именно внутренняя обработка этих эмоциональных моментов складывается в опыт, который способствует формированию либо положительного, либо отрицательного эмоционального фона, в зависимости от того, как преобладает одно из этих состояний [Брэдберн, 2005]. Психологическое благополучие, таким образом, можно расценивать как некую балансировку между полюсами переживаний, где ключевую роль играет способность человека адаптироваться к меняющимся условиям и реалиям своей жизни, преодолевая трудности и ценя моменты радости.

В рамках исследования психологического благополучия человека Э. Динер выделяет три основных фактора: чувство удовлетворения, переживание положительных и отрицательных эмоций, которые в совокупности помогают раскрыть суть данного явления [Diener, 1984]. Состояние человеческого благополучия тесно связывается с рядом характеристик личности, включая умение любить себя, наличие уверенности, способность к адекватной самооценке, общительность, доброжелательное отношение к окружающим и эмоциональное равновесие. В свою очередь, К. Рифф выделила шесть ключевых аспектов, влияющих на психологическое благополучие: умение принимать себя, строить позитивные отношения с другими, ощущение личной свободы, эффективное взаимодействие с окружением, наличие жизненных целей и возможность для личностного развития [Ryff, 1995].

Л.В. Карапетян рассматривает психологическое благополучие как сложное явление, которое формируется под влиянием ряда различных аспектов, включая социальные, культурные, экономические, психологические, физические, и духовные факторы [Карапетян, 2014]. Ключевыми элементами для достижения этого состояния являются наличие конкретных целей, доступность ресурсов для их достижения, а также успешность в осуществлении запланированных действий и поведенческих стратегий.

В своих исследованиях Т.Д. Шевеленкова подчеркивает, что психологическое благополучие представляет собой комплексное чувство, ощущаемое как счастье и удовлетворенность собою и своей жизнью, что тесно связано с удовлетворением основных человеческих потребностей [Шевеленкова, Фесенко, 2005].

Таким образом, центральной задачей стоит определение ключевых аспектов психологического благополучия людей с алкогольной зависимостью, чтобы обеспечить им необходимую и специфическую психологическую поддержку.

Основной целью данной работы является раскрытие особенностей психологического благополучия людей с алкогольной зависимостью. В рамках исследования планируется углубленно рассмотреть, что подразумевается под «психологическим благополучием», определить и критически осмыслить ключевые аспекты этого явления, и также провести сравнительный анализ показателей у людей с алкогольной зависимостью и без нее.

Гипотеза исследования заключается в проверке предположения, что существуют значимые различия в выраженности психологического благополучия у людей с установленной алкогольной зависимостью и у тех, кто не имеет трудностей с злоупотреблением спиртосодержащих напитков.

Методы. Исследование проводилось на базе Барнаульского медицинского центра «Интервал», одним из направлений работы которого является лечение людей с алкогольной зависимостью. В качестве основной группы респондентов выступили 30 пациентов данной клиники, стоящие на учете у врача-нарколога в связи с алкогольной зависимостью (20 мужчин и 10 женщин, в возрасте от 38 до 55 лет). Контрольную группу составили 15 мужчин и 15 женщин

в возрасте от 37 до 52 лет, употребляющие алкоголь не чаще 1 раза в неделю, никогда не стоящие на учете у врача-нарколога. Исследование проводилось при помощи следующих методик: Шкала психологического благополучия К. Рифф (в модификации Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко), Тест на иррациональные установки А. Эллиса, Шкала депрессии А. Бека, Шкала проявлений тревоги Тейлора в адаптации Т.А. Немчина.

Применение данных методик позволяет оценить не только субъективное представление людей с алкогольной зависимостью о своем психологическом благополучии, в результате анализа их ответов на вопросы об его оценке (Шкала психологического благополучия К. Рифф), но и провести анализ по показателям, косвенно отражающих психологическое состояние респондента, позволяющие дать оценку его психологическому благополучию (иррациональные установки и эмоциональное состояние).

Результаты. Анализ показателей по методике «Шкала психологического благополучия» К. Рифф при помощи Т-критерия Стьюдента показал, что существуют значимые различия по ряду шкал.

Таблица 1 - Результаты сравнительного анализ показателей по методике «Шкала психологического благополучия» К. Рифф у людей с алкогольной зависимостью и контрольной группой

Шкалы	Люди с алкогольной зависимостью		Контрольная группа		Значимость Т-Критерия
	Среднее значение	Стандартное отклонение	Среднее значение	Стандартное отклонение	
Психологическое благополучие	304,81	52,94	350,83	51,24	0,046
Позитивное отношение с другими	48,23	11,42	55,16	12,51	0,374
Автономия	48,38	12,97	61,16	9,87	0,008
Управление средой	52,66	7,41	61,5	11,93	0,039
Личностный рост	55,91	8,74	60,5	5,13	0,265
Цели в жизни	52,57	8,88	62,51	9,11	0,005
Самопринятие	47,07	8,26	50	7,53	0,301

Таким образом, люди с алкогольной зависимостью значимо меньше ощущают себя психологически благополучными. Они часто ощущают сильную привязанность к мнению и оценкам окружающих, ориентируются на них при принятии ключевых решений и склонны подвергаться влиянию социального давления, стремясь соответствовать ожиданиям других в своих действиях и размышлениях. Эти лица сталкиваются с трудностями в структурировании своего ежедневного бытия, ощущают бессилие перед лицом текущих жизненных ситуаций, не проявляют осторожности перед возможностями, которые представляются им, и испытывают отсутствие власти над событиями в своей жизни. Часто они признают, что их личностное развитие остановилось, они не чувствуют ни улучшения своего состояния, ни возможности самореализоваться, страдают от скуки и потери интереса к жизни, а также от невозможности построить новые социальные связи или пересмотреть собственные поведенческие паттерны. Их существование кажется бесцельным и лишенным значимых устремлений. Они не способны уловить какое-либо направление в прошлом, не видят перед собой никаких перспектив или убеждений, которые могли бы придать их жизни смысл. У них отсутствуют определенные цели или стремления, оставляя их в состоянии утраты смысла жизни.

Таблица 2 - Результаты сравнительного анализ показателей по методике «Тест на иррациональные установки» А. Эллиса у людей с алкогольной зависимостью и контрольной группой

Шкалы	Люди с алкогольной зависимостью		Контрольная группа		Значимость Т-критерия
	Среднее значение	Стандартное отклонение	Среднее значение	Стандартное отклонение	
Катастрофизация	14,83	2,03	18,04	4,38	0,032
Долженствование в отношении себя	15,83	1,87	18,28	2,52	0,045
Долженствование в отношении других	18,83	2,94	17,95	2,99	0,429
Низкая фрустрационная толерантность	17,42	2,94	21	2,65	0,048
Самооценка и рациональность мышления	17,81	4,79	17,83	3,68	0,986

Следовательно, люди, страдающие от алкоголизма, имеют уникальное восприятие негативных событий, склоняясь к их гиперболизации как катастрофических. Также они характеризуются неоправданно завышенными ожиданиями от собственной персоны и обладают сниженной способностью адекватно реагировать на разочарования, что указывает на их ограниченный потенциал в преодолении стресса.

Таблица 3 - Результаты сравнительного анализ показателей по методике «Шкала депрессии» А. Бека у людей с алкогольной зависимостью и контрольной группой

Шкалы	Люди с алкогольной зависимостью		Контрольная группа		Значимость Т-критерия
	Среднее значение	Стандартное отклонение	Среднее значение	Стандартное отклонение	
Общий балл	3,71	3,11	8,61	6,46	0,004
Когнитивно-аффективная субшкала	3,14	2,05	6,11	4,76	0,014
Субшкала соматических проявлений депрессии	1,14	1,62	2,72	2,21	0,015

Стоит обратить внимание, что показатели значимо выше именно у контрольной группы респондентов. Они в большей степени отмечали у себя различные, хоть и незначительные, признаки сниженного настроения и ухудшение самочувствие. Это важно рассмотреть в совокупности с показателями по следующей психодиагностической методике.

Таблица 4 - Результаты сравнительного анализ показателей по методике «Шкала проявлений тревоги Тейлора» в адаптации Т.А. Немчина у людей с алкогольной зависимостью и контрольной группой

Шкалы	Люди с алкогольной зависимостью		Контрольная группа		Значимость Т-критерия
	Среднее значение	Стандартное отклонение	Среднее значение	Стандартное отклонение	
Показатель тревожности	11,91	7,28	16,11	9,93	0,013

Таким образом, люди с алкогольной зависимостью демонстрируют более низкие показатели как депрессивного состояния, так и тревожности. Систематическое употребление алкоголя способствует притуплению ощущения тревоги и беспокойства за свое будущее и будущее своих близких. Люди с алкогольной зависимостью менее чувствительны к социально-экономическим и политическим переменам. Алкоголь стал для них эффективным способом сбежать от проблем.

В связи с этим при выстраивании психологической работы с людьми, борющимися с алкогольной зависимостью, важно обратить особое внимание на формирование и развитие новых эффективных способов справляться со стрессовыми ситуациями.

Обсуждение. Полученные данные позволяют по-новому посмотреть на проблему депрессии и тревожности людей с алкогольной зависимостью. В ряде исследований говорилось, что именно негативные переживания выступают как толчок для формирования алкогольной зависимости. Однако в данном случае доказано, что больше шанс развития депрессивных состояний и выше уровень тревожности у людей, не имеющих проблем с алкоголем.

Данные исследования могут быть использованы для развития системы психологической помощи населению Российской Федерации. Это будет способствовать как улучшению психологического состояния граждан, так и выступать в роли профилактики от злоупотребления алкоголем, так как часто именно алкогольная и иные формы зависимости используются как способ снижения психологического и физического напряжения.

Данное исследование носит пилотажный характер и требует дальнейшего продолжения изучения особенностей психологического благополучия людей с алкогольной зависимостью, расширение эмпирической базы. А также более четких критериев оценки алкогольной зависимости. Стоит обратить особое внимание при продолжении работы на людей, систематически употребляющих алкоголь, но не находящихся на учете у нарколога.

Заключение

В рамках исследования был проведен сравнительный анализ показателей психологического благополучия, иррациональных установок, выраженности депрессии и тревожности у людей, имеющих и не имеющих зависимость от алкоголя. Было доказано, что люди с алкогольной зависимостью демонстрируют меньший уровень психологического благополучия, они больше привязаны к мнению окружающих, сталкиваются с трудностями в структурировании своей жизни, не ощущают развитие себя и своей жизни, не ставят перед собой целей, которые хотели бы достигать. Также люди, начавшие лечение от алкоголизма, чаще прибегают к установке катастрофизмами, они демонстрируют неоправданно завышенные ожидания от самих себя и обладают сниженной стрессоустойчивостью. При этом показатели депрессивного и тревожного состояния выше у людей, не имеющих проблем с злоупотреблением алкоголем, что может свидетельствовать о необходимости выстраивания эффективной системы психологической помощи населению Российской Федерации в сложившейся политико-экономической ситуации.

На основании полученных данных могут быть сформированы цели и направления психотерапевтической работы с людьми с алкогольной зависимостью, эффективность которых будет изучена при продолжении нашего исследования.

Библиография

1. Арутюнян М.С. Некоторые тенденции распространения алкогольной зависимости в России // Высокие технологии и инновации в науке : Сборник статей III международной научной конференции, Санкт-Петербург, 27 мая 2024 года. Санкт-Петербург: Гуманитарный национальный исследовательский институт НАЦРАЗВИТИЕ, 2024. С. 19-21.

2. Братусь Б.С. Аномалии личности. Психологический подход. М.: Никея, 2019. 912 с.
3. Брэдберн Н. Структура психологического благополучия. Ярославль: ИНФРА, 2005. 13 с.
4. Воронина А.В. Проблема психологического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа // Сибирский психологический журнал. 2005. № 3. С. 142-143.
5. Говорин Н.В., Сахаров А.В. Алкогольное бремя соматического стационара. Томск: Изд-во «Иван Федоров», 2010. 160 с.
6. Запесоцкая И.В. Особенности самоотношения при пивном алкоголизме // Региональный вестник. 2019. № 19(34). С. 7-8.
7. Карапетян Л.В. Теоретические подходы к пониманию субъективного благополучия // Известия Уральского федерального университета. Серия 1: Проблемы образования, науки и культуры. 2014. Т. 123. № 1. С. 171-182.
8. Мусаева Д.Б. Особенности акцентуаций характера женщин с алкогольной зависимостью // Научный журнал. 2021. № 2(57). С. 113-114.
9. Немцов А.В. Алкогольная история России: новейший период. М.: «Либроком», 2009. 320 с.
10. Связь типов мотивации и депрессивных состояний при алкогольной зависимости / Н. Э. Булкина, Е. В. Анищенко, С. И. Радионова, Р. Б. Бондарь // Журнал психиатрии и медицинской психологии. 2021. № 2(54). С. 94.
11. Степанова О.П., Слепухина Г.В., Безенкова Т.А. Психологические особенности людей, зависимых от психоактивных веществ // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т.7. №4 (25). С. 355-358.
12. Шевеленкова Т.Д., Фесенко Т.П. Психологическое благополучие личности // Психологическая диагностика. 2005. №3. С. 95-121.
13. Diener E. Subjective well-being // Psychological Bulletin. 1984. Vol. 95. №3. P. 542-575.
14. Ryff C. Psychological well-being in adult life // Current Direction in Psychological Science. 1995. № 4. P. 99-104.

Features of Psychological Well-Being in Individuals with Alcohol Dependence

Roza N. Klishchenko

Postgraduate Student,
Altai State University,
656049, 61 Lenin ave., Barnaul, Russian Federation;
e-mail: klishhenko82@mail.ru

Abstract

The article presents the results of an empirical study of the psychological characteristics of individuals with alcohol dependence. A comparative analysis of indicators was conducted using the following methods: the Psychological Well-Being Scale by C. Ryff (adapted by T.D. Shevelenkova and T.P. Fesenko), the Irrational Beliefs Test by A. Ellis, the Beck Depression Inventory, and the Taylor Manifest Anxiety Scale adapted by T.A. Nemchin. The study involved 30 men and women with alcohol dependence who were beginning treatment at one of the medical social centers in Barnaul. The control group consisted of 30 men and women who consumed alcohol no more than once a week. Data processing revealed statistically significant differences in the levels of psychological well-being and anxiety between individuals with alcohol dependence and the control group.

For citation

Klishchenko R.N. (2024) Osobennosti psikhologicheskogo blagopoluchiya lyudey s alkogolnoy zavisimostyu [Features of Psychological Well-Being in Individuals with Alcohol Dependence]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 13 (12A), pp. 33-40.

Keywords

Psychological well-being, features of psychological well-being, alcohol dependence, irrational beliefs, anxiety.

References

1. Arutyunyan M.S. Some trends in the spread of alcohol addiction in Russia // High technologies and innovations in science: Collection of articles of the LII international scientific conference, St. Petersburg, May 27, 2024. St. Petersburg: Humanitarian National Research Institute NATsRZAVITIE, 2024. Pp. 19-21.
2. Bratus B.S. Personality anomalies. Psychological approach. Moscow: Nikeya, 2019. 912 p.
3. Bradburn N. The structure of psychological well-being. Yaroslavl: INFRA, 2005. 13 p.
4. Voronina A.V. The problem of human psychological health and well-being: a review of concepts and experience of structural-level analysis // Siberian Psychological Journal. 2005. No. 3. Pp. 142-143.
5. Govorin N.V., Sakharov A.V. Alcohol burden of a somatic hospital. Tomsk: Ivan Fedorov Publishing House, 2010. 160 p.
6. Zapesotskaya I.V. Features of self-attitude in beer alcoholism // Regional Bulletin. 2019. No. 19 (34). P. 7-8.
7. Karapetyan L.V. Theoretical approaches to understanding subjective well-being // Bulletin of the Ural Federal University. Series 1: Problems of education, science and culture. 2014. Vol. 123. No. 1. P. 171-182.
8. Musaeva D.B. Features of character accentuations in women with alcohol dependence // Scientific journal. 2021. No. 2 (57). P. 113-114.
9. Nemtsov A.V. Alcoholic history of Russia: the latest period. Moscow: "Librokom", 2009. 320 p.
10. The relationship between types of motivation and depressive states in alcohol dependence / N. E. Bulkina, E. V. Anishchenko, S. I. Radionova, R. B. Bondar // Journal of Psychiatry and Medical Psychology. 2021. No. 2 (54). P. 94.
11. Stepanova O. P., Slepukhina G. V., Bezenkova T. A. Psychological characteristics of people dependent on psychoactive substances // Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology. 2018. Vol. 7. No. 4 (25). P. 355-358. 12. Shevelenkova T.D., Fesenko T.P. Psychological well-being of the individual // Psychological diagnostics. 2005. No. 3. P. 95-121.
13. Diener E. Subjective well-being // Psychological Bulletin. 1984. Vol. 95. No. 3. P. 542-575.
14. Ryff C. Psychological well-being in adult life // Current Direction in Psychological Science. 1995. No. 4. P. 99-104.

УДК 159.9

Амплификация как один из способов решения латеральных (малых творческих) задач: значение амплификации

Густова Елена Владимировна

Аспирант,
Смоленский государственный университет,
214000, Российская Федерация, Смоленск, ул. Пржевальского, 4;
e-mail: elenagustova67@mail.ru

Аннотация

В данной статье показано, что амплификация – это термин, который обозначает процесс расширения или углубления идеи, концепции или проблемы с целью поиска новых решений. Этот метод активно применяется в различных областях, включая психологию, креативные практики и научные исследования. Важно отметить, что амплификация не просто увеличивает объем информации, но и способствует более глубокому пониманию первоначальной идеи. Основной задачей амплификации является обогащение начальной концепции и выход за её пределы для выявления скрытых возможностей и неожиданных связей. Понятие амплификации, осмысленное как техника, помогает участникам обсуждений и творческих процессов находить новые подходы. Это позволяет расширить границы мышления, способствуя более креативному и инновационному решению задач. Например, в психологических исследованиях амплификация может использоваться для глубокого анализа поведения и эмоций, что ведет к более эффективным методам терапии. В научных исследованиях данный подход помогает исследователям генерировать гипотезы и идеи, которые могут привести к значительным открытиям. В заключении делается вывод о том, что амплификация становится мощным инструментом в поиске новых путей и решений в самых разных сферах деятельности.

Для цитирования в научных исследованиях

Густова Е.В. Амплификация как один из способов решения латеральных (малых творческих) задач: значение амплификации // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 12А. С. 41-49.

Ключевые слова

Амплификация, мышление, творческая задача, латеральность, психическое развитие, метафора, символ, бессознательное, эмоциональный интеллект, самоанализ, зона ближайшего развития, рефлексия, творчество.

Введение

В данной статье мы рассмотрим, как метод амплификации в контексте решения творческих задач приобретает особую значимость. Традиционный подход к решению задач может ограничиваться рамками привычных решений, в то время как метод амплификации позволяет рассмотреть проблему с разных точек зрения, подобно тому, как преломление света через призму открывает спектр цветов. Эффективное использование метода амплификации может привести к созданию новых идей и улучшению качества решений поставленных задач.

Амплификация может рассматриваться не только как метод создания идей, но и как способ активизации внутреннего потенциала субъекта. В психологическом контексте она помогает субъекту сформулировать и развить собственные мысли, выходя за рамки привычного, что, в свою очередь, усиливает креативность, способствует развитию личностного потенциала [Кудрявцев, 2022].

Основная часть

Рассмотрим метод амплификации как один из способов решения латеральных задач. Термин «латеральное мышление» был введен Эдвардом Де Боно и получил широкое признание благодаря своей эффективности в сферах, где необходимо находить творческие решения. Латеральное мышление отличается от традиционного логического, поскольку игнорирует привычные последовательности и стандартные пути решения, создавая таким образом новые возможности для инноваций. При таком подходе акцент делается на болезненное и осознанное исследование альтернативных вариантов, а не на простое следование алгоритму. Использование латерального мышления помогает развить креативность и критическое мышление, необходимые для эффективного решения сложных задач [Боно, 2015].

Латеральное мышление активизирует воображение человека, позволяя ему отвернуться от традиционных методов и подходов к анализу. Этот процесс включает в себя использование ассоциаций, метафор и аналогий, что открывает новые горизонты при поиске решений. Латеральное мышление представляет собой innovative подход к решению творческих задач, отличающийся от традиционных методов. Этот метод акцентирует внимание на возможности выйти за рамки привычных схем и стереотипов, что позволяет находить новые и оригинальные решения.

Одним из популярных методов является метод "Шести шляп мышления", предложенный Эдвардом де Боно. Этот инструмент позволяет рассматривать проблему с различных ракурсов, каждый из которых символизируется определенной "шляпой": белая (объективные факты), красная (эмоции и интуиция), черная (критика и риски), желтая (выгоды и позитив), зеленая (творческие решения), синяя (управление процессом). Такой подход способствует одновременному рассмотрению задач с разных точек зрения, что открывает новые горизонты для креативности и позволяет избежать узкого взгляда на решение поставленной задачи [Боно, 2015].

Своеобразная игра с идеями заключается в том, чтобы позволить шутить и генерировать даже абсурдные мысли, поскольку именно в них часто скрываются оригинальные решения. В этом процессе нет жесткой логики; его суть заключается в спонтанности и свободе мышления.

Методы латерального мышления широко используются в бизнесе, в образовании, науке, искусстве и многих других сферах, обеспечивая эффективное решение творческих задач и раскрывая потенциал каждого участника процесса.

Рассмотрим метод амплификации как способ обогащения психического развития субъекта посредством предоставления возможности расширять собственные границы сознания и глубже осмысливать свое внутреннее состояние [Кудрявцев, 2022]. Этот метод, основанный на углублении и расширении идей, служит своеобразным инструментом для самопознания и личностного роста. Основным элементом, связывающим амплификацию с психическим развитием, является ее способность побуждать человека к критическому осмыслению. Индивид не просто воспринимает информацию на поверхностном уровне, но начинает искать ее глубокий смысл, анализируя ассоциации и связи. Например, при работе с архетипами или символами, амплификация позволяет человеку интуитивно и логически связать разные элементы своего опыта, создавая новые познавательные структуры. Этот процесс дает возможность выйти за пределы привычного мышления и сформировать более сложные и насыщенные представления о себе и об окружающем мире. Психологические механизмы, задействованные в амплификации, включают ассоциативное мышление, метафорическую интерпретацию и переосмысление. Когда субъект занимает активную позицию в процессе отражения собственных мыслей и чувств, он начинает ощущать большую свободу в их выражении. Этот внутренний диалог открывает доступ к новому пути самовыражения и самореализации. Чем больше человек взаимодействует с различными идеями и символами, тем более гибким и адаптивным становится его мышление [Ушаков, 2006].

Амплификация может быть особенно полезна в период личностных изменений, когда человек ищет новые ориентиры и цели. В такой ситуации процесс амплификации играет роль катализатора, который помогает организовать внутреннее пространство и осознать, какие эмоциональные и когнитивные ресурсы доступны для поддержки изменений.

Взаимосвязь амплификации и психического развития также может быть проиллюстрирована в контексте групповых практик. Когда люди делятся своим опытом и интерпретируют его через призму амплификации, это создает условия для коллективного роста и взаимопомощи. Подобные практики способствуют не только обмену идеями, но и формированию новой когнитивной структуры в группе, где каждый участник получает шанс быть услышанным и понятым. Этот аспект особенно важен для развития эмоционального интеллекта и навыков значимого общения, что в конечном счете обогащает психическую сферу каждого из участников.

Разбор основных механизмов амплификации помогает понять, как именно этот процесс может влиять на психическое развитие.

Одним из ключевых механизмов амплификации является ассоциативное мышление. Это форма научения, при которой у человека возникает связь между понятиями, образами, означающими, ранее не соприкасавшимися. Ассоциативное мышление позволяет выходить за пределы логического анализа, открывая доступ к интегративному восприятию [Селиванов, Плетеневская, 2009].

Другим важным механизмом амплификации является метафорическое мышление. Этот подход помогает человеку воспринимать информацию в другом контексте, рассматривая одну область знаний через призму другой. Метафоры позволяют не только облегчить понимание сложных концепций, но и обогатить эмоциональную окраску идей. Такой способ мышления помогает глубже осмыслить собственные переживания и сделать их более доступными для анализа и интерпретации [Величковский, Князев, Валуева, Ушаков, 2019].

Кроме того, следует подчеркнуть важность рефлексии в процессе амплификации. При применении метода амплификации проникновение в суть проблемы, осознанное обдумывание

собственных мыслей и действий способствует формированию более развитых когнитивных структур и повышению уровня самоосознания.

Эмоциональная составляющая также занимает важное место в механизмах амплификации. Эмоциональная обработка информации делает процесс амплификации более интенсивным и плодотворным, поскольку именно эмоции могут являться источником вдохновения и мотивом для дальнейших действий. Чувствительность к своим эмоциям и попытка понять их с помощью амплификации позволяют достигать нового уровня понимания себя и окружающего мира, т.е. развивают эмоциональный интеллект субъекта и являются мощным инструментом для психического развития.

Особое внимание следует уделить методу амплификации как эффективному инструменту для расширения зоны ближайшего развития [Федеральное агентство по образованию, 2010]. Основной задачей амплификации в контексте данного подхода является углубление и расширение тех концепций и навыков, которые уже имеются у индивида с целью открытия новых горизонтов его психического и личностного развития.

Процесс амплификации включает в себя создание ассоциаций между ранее освоенными знаниями и новыми идеями. Это позволяет индивиду формировать более насыщенные и сложные когнитивные структуры, что значительно увеличивает его способность к обучению.

Зона ближайшего развития является одним из ключевых понятий в педагогике и психологии. Концепция зоны ближайшего развития была введена Л.С. Выготским в 1932-1934 годах для характеристики связи между обучением и психическим развитием ребенка [Федеральное агентство по образованию, 2010].

Зона ближайшего развития определяется содержанием тех задач, которые ребенок еще не может решить самостоятельно, но способен решить в совместной со взрослым деятельности. То, что изначально доступно для ребенка под руководством взрослых, становится затем его собственным достоянием: умениями и навыками. Наличие зоны ближайшего развития свидетельствует о ведущей роли взрослого в психическом развитии ребенка: согласно Л. С. Выготскому, процессы развития идут вслед за процессами обучения [Федеральное агентство по образованию, 2010]. Таким образом, определение зоны ближайшего развития представляет собой основу для эффективного учебного процесса и личностного роста. Исключительная важность данного феномена заключается в его способности адаптироваться к особенностям и потребностям каждого индивида, что делает обучение динамичным и целенаправленным.

При использовании метода амплификации при решении творческих задач не только происходит расширение зоны ближайшего развития, но также формируется способность к метакогнитивному мышлению. Индивид начинает осознавать собственные мыслительные процессы, анализировать свои стратегии обучения и корректировать их в зависимости от ситуации. Это понимание позволяет лучше управлять собственным обучением, используя ресурсы, необходимые для достижения новых целей.

Расширение зоны ближайшего развития посредством амплификации становится особенно актуальным в условиях постоянных изменений и вызовов современного мира. Умение адаптироваться и находить новые подходы к обучению стало необходимым условием успешности.

Обратимся теперь к рассмотрению метода амплификации как инструменту исследования психодинамических процессов посредством языка символов.

Психодинамические процессы представляют собой ключевую область изучения в психологии, сосредотачиваясь на внутренней жизни человека и динамике его психических

явлений. Эти процессы включают в себя эмоции, мотивы, желания, конфликты и бессознательные механизмы, которые формируют поведение и восприятие индивида. Психодинамический подход берет свое начало в работах Зигмунда Фрейда, который акцентировал внимание на значении бессознательного и его влиянии на повседневную жизнь [Фрейд, 2007]. Кроме того, З. Фрейд впервые использовал самоанализ и язык символов в самоанализе. Согласно З.Фрейду, бессознательное содержит подавленные желания, страхи и травмы, которые формируют поведенческие модели [Плетеневская, 2006].

Терапевтический подход требует анализа этих конфликтов и поиска путей их разрешения. Методы анализа, применяемые в психодинамической терапии, активно используют символы и метафоры и позволяют исследовать эмоциональные и психические процессы субъекта, которые в свою очередь имеют большое значение для понимания межличностных отношений.

В психоанализе символы выступают как доступ к бессознательному и могут проявляться через сны, образы, метафоры и даже в повседневном речи. Язык символов обогащает процесс амплификации, предоставляя возможность для более глубокого анализа и осознания [Фрейд, 2007].

При использовании метода амплификации символы позволяют дать новую жизнь старым идеям. Когда индивид обращается к символическому языку, он может пересоздавать свои мысли и переживания, отходить от привычных обыденных интерпретаций и облегчить доступ к глубинным эмоциям и переживаниям.

Креативные возможности, открываемые языком символов, имеют большое значение в творческих процессах. Когда художники, писатели или музыканты обращаются к символике, они могут передать свои идеи через образы, которые вызывают сильные ассоциации и эмоции у зрителя или слушателя. Эти образы становятся основой для коллективного творчества и обмена идеями, что обогащает культурное наследие.

Важно понимать, что символы в амплификации являются не статичными элементами, а динамичными компонентами, которые взаимодействуют с прошлым опытом субъекта. По мере углубления анализа символы могут принимать новые значения и интерпретации, отражая изменения психической реальности индивида. Это свойство символов делает их ценными спутниками в процессе саморазвития и творчества.

Метод амплификации также позволяет усилить качества или характеристики предмета при решении латеральных задач.

Одним из примеров амплификации в творческих задачах является создание произведения искусства. Создавая картину, художник может исследовать различные аспекты природы: смену времен года, взаимодействие элементов картины, атмосферные явления, изучение живых организмов, обитающих в природе. С каждым новым уровнем амплификации художник углубляется в тему, связывая элементы между собой, что в конечном итоге приводит к созданию уникального арт-объекта, который передает несколько уровней смысла и эмоционального опыта.

В бизнесе использование амплификации может произойти при создании нового продукта. Команда начинает с базовой идеи, например, «умные часы». Далее, в процессе амплификации, они могут добавить различные аспекты, комбинируя функции: отслеживание здоровья, взаимодействие с мобильными приложениями, возможность управления умным домом и даже включение функций для фитнеса и спорта. Каждый новый уровень добавляет ценность продукту и позволяет команде увидеть потенциальные рынки, которые они могли изначально не рассматривать.

В образовании амплификация может быть использована при решении задач, связанных с изучением литературных произведений. Учитель может предложить ученикам рассмотреть, например, произведение Л.Н.Толстого «Война и мир» и исследовать отношения между персонажами. Через амплификацию ученики могут взять каждую пару персонажей, например, Пьера Безухова и Андрея Болконского, и углубиться в их внутренние конфликты, эмоции и мотивацию. Важно не просто повторять текст, а проанализировать, о чем они говорят, как их судьбы переплетаются и что это означает для темы произведения. Применение амплификации в этом контексте способствует не только глубинному пониманию, но и развитию критического мышления.

Не менее интересным примером применения амплификации является театральное искусство. Режиссер может взять простой сценарий и начать и добавлять новые элементы и интерпретации, что может привести к созданию совершенно нового спектакля с различными стилистическими подходами, элементами выступления и даже инновационными технологиями.

Каждый из этих примеров иллюстрирует, как амплификация позволяет разнообразить подход к решению творческих задач, вдохновляет на новые идеи и обеспечивает более глубокое понимание предмета. Метод, основанный на углублении и расширении идей, ведет не только к улучшению качества конечного продукта, но и к развитию творческого мышления [Кудрявцев, 2022].

Таким образом, амплификация представляет собой эффективный инструмент в области психологии, творчества и образования, позволяющий углубить понимание и расширить границы восприятия, подойти к решению творческих задач путем генерирования новых идей и представлений.

Во-первых, амплификация активно может использоваться для обогащения психического развития индивида и расширения зоны ближайшего развития.

Во-вторых, применимость амплификации охватывает разные сферы деятельности субъекта.

В-третьих, значимым аспектом является эффективность амплификации в терапевтических процессах.

В-четвертых, амплификация как метод способствует развитию креативного мышления, ассоциативного и метафорического подходов при решении латеральных задач.

В-пятых, амплификация – это не просто метод или техника, помощь в решении задач, но и философия жизни. Это возможность видеть мир с разных сторон, воспринимать его многослойность и глубину, что в свою очередь обогащает личностный опыт и приводит к трансформации внутреннего мироощущения, открывает новые горизонты для понимания себя и своего места в окружающем пространстве.

Заключение

В заключение можно утверждать, что амплификация является универсальным инструментом, который может быть использован в различных сферах жизни и деятельности. Она подчеркивает важность глубокого анализа, критического мышления и креативного подхода, что делает её актуальной в современном мире, где постоянные изменения требуют от людей адаптации и открытости новым возможностям.

Библиография

1. Боно, Эдвард де. Искусство думать: латеральное мышление как способ решения сложных задач: перевод с английского./ Эдвард де Боно. – М.: «Альпина Паблишер», 2015. - 171 с.

2. Валуева Е. А., Ушаков Д. В. (2015). Сигнальная модель инсайта: от исторических предпосылок к эмпирическим предсказаниям. В кн. А. Л. Журавлев, Д. В. Ушаков, М. А. Холодная (ред.), *Современные исследования интеллекта и творчества* (с. 15–47). М.: Издательство «Институт психологии РАН».
3. Величковский Б. М., Князев Г. Г., Валуева Е. А., Ушаков Д. В. (2019). Новые подходы в исследованиях творческого мышления: от феноменологии инсайта к объективным методам и нейросетевым моделям. *Вопросы психологии*, 3, 3–16. 640
4. "Зона ближайшего развития" в теоретической и практической психологии: материалы XI Международных чтений памяти Л. С. Выготского (15-18 ноября 2010 г.) / Федеральное агентство по образованию, Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования Российский гос. гуманитарный ун-т, Ин-т психологии им. Л. С. Выготского, Фонд им. Л. С. Выготского. - Москва : Российский гос. гуманитарный ун-т, 2010. - 364 с.
5. Н.М. Лаптева, Величковский Б. М., Осипов Г. С., Носовец З. А., Величковский Б. Б. (2020). Личностный смысл и решение творческих задач: современные нейрокогнитивные исследования. *Искусственный интеллект и принятие решений*, 3, 3–14.
6. Коровкин С. Ю., Савинова А. Д., Владимиров И. Ю. (2016). Мониторинг динамики загрузки рабочей памяти на этапе инкубации инсайтного решения. *Вопросы психологии*, 2, 148–161.
7. Кудрявцев, В.Т. Амплификация – источник и инструмент развития // *Культурно-историческая психология: международный научный журнал* / ред. Б.Д. Эльконин. – 2022. – Т. 18, № 1. – С. 4-5.
8. Плетеневская, Н.Н. Соотношение сознательного и бессознательного компонентов при решении мыслительных задач: автореферат кандидата психологических наук : 19.00.01 / Моск. гос. открытый пед. ун-т им. М.А. Шолохова. - Москва, 2006. - 22 с.
9. Пуанкаре А. (1981). Математическое открытие. В кн. *Хрестоматия по общей психологии. Психология мышления* (с. 356–365). М.: Изд-во Московского университета, 1981.
10. Селиванов В. В. Психология мышления: соотношение осознанного и неосознанного монография / В. В. Селиванов, Н. Н. Плетеневская; Акад. труда и социальных отношений. — [2-е изд., перераб. и доп.]. — Москва : АТиСО, 2009. — 167 с.
11. Ушаков Д. В. (2006). Языки психологии творчества: Яков Александрович Пономарев и его научная школа. В кн. Д. В. Ушаков (ред.), *Психология творчества: школа Я. А. Пономарева* (с. 19–142). М.: Издательство «Институт психологии РАН».
12. Фрейд, Зигмунд. Психология бессознательного / Зигмунд Фрейд ; [пер. с нем. Г. В. Барышниковой]. - Москва : Изд-во АСТ : Хранитель, 2007. - 605 с.; 21 см. - (Philosophy); ISBN 978-5-17-045566-9 (Изд-во АСТ).

Amplification as a Method for Solving Lateral (Small Creative) Tasks: The Significance of Amplification

Elena V. Gustova

Postgraduate Student,
Smolensk State University,
214000, 4 Przhevalsky str., Smolensk, Russian Federation;
e-mail: elenagustova67@mail.ru

Abstract

This article demonstrates that amplification is a term that denotes the process of expanding or deepening an idea, concept, or problem to find new solutions. This method is actively used in various fields, including psychology, creative practices, and scientific research. It is important to note that amplification not only increases the volume of information but also contributes to a deeper understanding of the initial idea. The main task of amplification is to enrich the initial concept and go beyond its limits to identify hidden possibilities and unexpected connections.

The concept of amplification, understood as a technique, helps participants in discussions and creative processes find new approaches. This expands the boundaries of thinking, promoting more

creative and innovative problem-solving. For example, in psychological research, amplification can be used for in-depth analysis of behavior and emotions, leading to more effective therapeutic methods. In scientific research, this approach helps researchers generate hypotheses and ideas that can lead to significant discoveries. In conclusion, it is argued that amplification becomes a powerful tool in finding new paths and solutions in a wide variety of fields.

For citation

Gustova E.V. (2024) Amplifikatsiya kak odin iz sposobov resheniya lateralnykh (malykh tvorcheskikh) zadach: znachenie amplifikatsii [Amplification as a Method for Solving Lateral (Small Creative) Tasks: The Significance of Amplification]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 13 (12A), pp. 41-49.

Keywords

Amplification, thinking, creative task, laterality, mental development, metaphor, symbol, unconscious, emotional intelligence, self-analysis, zone of proximal development, reflection, creativity.

References

1. Bono, E. de. (2015). *Iskusstvo dumat'* [The art of thinking]: lateral'noe myshlenie kak sposob resheniya slozhnykh zadach [Lateral thinking as a way to solve complex problems]. M.: "Al'pina Publisher".
2. Valueva, E.A., Ushakov, D.V. (2015). Signal'naya model' insayta: ot istoricheskikh predposylok k empiricheskim predskazaniyam [Signal model of insight: from historical prerequisites to empirical predictions]. In A.L. Zhuravlev, D.V. Ushakov, M.A. Kholodnaya (Eds.), *Sovremennye issledovaniya intellekta i tvorchestva* [Modern studies of intelligence and creativity] (pp. 15–47). M.: Izdatel'stvo "Institut psikhologii RAN".
3. Velichkovskiy, B.M., Knyazev, G.G., Valueva, E.A., Ushakov, D.V. (2019). *Novye podkhody v issledovaniyakh tvorcheskogo myshleniya: ot fenomenologii insayta k obektivnym metodam i neyrosetevym modelyam* [New approaches in studies of creative thinking: from the phenomenology of insight to objective methods and neural network models]. *Voprosy psikhologii*, 3, 3–16.
4. "Zona blizhayshego razvitiya" v teoreticheskoy i prakticheskoy psikhologii: materialy XI Mezhdunarodnykh chteniy pamyati L.S. Vygotskogo (15-18 noyabrya 2010 g.) / Federal'noe agentstvo po obrazovaniyu, Gos. obrazovatel'noe uchrezhdenie vyssh. prof. obrazovaniya Rossiyskiy gos. gumanitarnyy un-t, In-t psikhologii im. L.S. Vygotskogo, Fond im. L.S. Vygotskogo. (2010). M.: Rossiyskiy gos. gumanitarnyy un-t.
5. Lapteva, N.M., Velichkovskiy, B.M., Osipov, G.S., Nosovets, Z.A., Velichkovskiy, B.B. (2020). *Lichnostnyy smysl i reshenie tvorcheskikh zadach: sovremennye neyrokognitivnye issledovaniya* [Personal meaning and solving creative tasks: modern neurocognitive studies]. *Iskusstvennyy intellekt i prinyatie resheniy*, 3, 3–14.
6. Korovkin, S.Yu., Savinova, A.D., Vladimirov, I.Yu. (2016). *Monitoring dinamiki zagruzki rabochey pamyati na etape inkubatsii insaytnogo resheniya* [Monitoring the dynamics of working memory load during the incubation phase of insight solutions]. *Voprosy psikhologii*, 2, 148–161.
7. Kudryavtsev, V.T. (2022). *Amplifikatsiya – istochnik i instrument razvitiya* [Amplification - source and tool for development]. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya: mezhdunarodnyy nauchnyy zhurnal* [Cultural-historical psychology: international scientific journal] (pp. 4-5).
8. Pletenevskaya, N.N. (2006). *Sootnoshenie soznatel'nogo i bessoznatel'nogo komponentov pri reshenii myslitel'nykh zadach: avtoreferat kandidata psikhologicheskikh nauk* [The relationship between conscious and unconscious components in solving cognitive tasks: abstract of a candidate's thesis]. Mosk. gos. otkrytyy ped. un-t im. M.A. Sholokhova.
9. Poincare, H. (1981). *Matematicheskoe otkrytie* [Mathematical discovery]. In *Khrestomatiya po obshchey psikhologii: Psikhologiya myshleniya* [Reader in general psychology: Psychology of thinking] (pp. 356–365). M.: Izdat-vo Moskovskogo universiteta.
10. Selivanov, V.V., Pletenevskaya, N.N. (2009). *Psikhologiya myshleniya: sootnoshenie osoznannogo i neosoznannogo* [Psychology of thinking: the relationship between conscious and unconscious]. *Monografiya* [Monograph]. M.: ATiSO.
11. Ushakov, D.V. (2006). *Yazyki psikhologii tvorchestva: Yakov Aleksandrovich Ponomarev i ego nauchnaya shkola* [Languages of the psychology of creativity: Yakov Alexandrovich Ponomarev and his scientific school]. In D.V.

-
- Ushakov (Ed.), *Psikhologiya tvorchestva: shkola Ya.A. Ponomareva* [Psychology of creativity: the school of Ya.A. Ponomarev] (pp. 19–142). M.: Izdatel'stvo "Institut psikhologii RAN".
12. Freud, S. (2007). *Psikhologiya bessoznatelnogo* [Psychology of the unconscious] / Zigmund Freud; [transl. from German G.V. Baryshnikova]. M.: Izdat-vo AST; Khranitel'.

УДК 159.9**Интуиция и бессознательное в психической реальности субъекта и архаическом обществе****Густова Елена Владимировна**

Аспирант,
Смоленский государственный университет,
214000, Российская Федерация, Смоленск, ул. Пржевальского, 4;
e-mail: elenagustova67@mail.ru

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы роли интуиции и бессознательного в психической реальности субъекта, а также их проявление в архаическом обществе. Автор обращается к историческому контексту, отмечая, что еще в недавнем прошлом существование бессознательного часто подвергалось сомнению, а в философии и психологии преобладало мнение о невозможности сложных психических форм вне сознания. Однако современные исследования демонстрируют, что бессознательное играет значительную роль в мыслительной деятельности, что подтверждается процессуальным подходом к изучению мышления, предложенным А.В. Брушинским. В статье подчеркивается единство осознанного и неосознанного на всех этапах познавательной деятельности, а также анализируются механизмы интуиции как проявления бессознательного. Особое внимание уделяется коллективному бессознательному и его влиянию на поведение и мышление в архаическом обществе. Автор также рассматривает такие феномены, как эффект ореола и функционирование Системы 1 (по Канеману), которые иллюстрируют автоматические и интуитивные процессы в психике. Статья предлагает междисциплинарный взгляд на проблему, объединяя психологические, философские и антропологические аспекты изучения бессознательного.

Для цитирования в научных исследованиях

Густова Е.В. Интуиция и бессознательное в психической реальности субъекта и архаическом обществе // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 12А. С. 50-55.

Ключевые слова

Интуиция, бессознательное, психическая реальность, коллективное бессознательное, Система 1, эффект ореола, архаическое общество, процессуальный подход.

Введение

В настоящее время взаимодействие и взаимовлияние бессознательного и сознательного компонентов мышления является процессом непрерывным и недизъюнктивным, протекающим как в бессознательном, так и в сознательном планах на всех этапах мыслительного поиска [Плетеневская, 2006].

Основное содержание

В отечественной науке это произошло благодаря работам М.М. Бахтина, Н.А. Бернштейна, И.Е. Вольперта, Л.С. Выготского, Д.И. Дубровского, И.С. Кона, А.Н. Леонтьева, Ю.М. Лотмана, А.Р. Лурии, Я.А. Пономарева, С.Л. Рубинштейна, А. В. Брушинского, В.В. Селиванова, Д.В. Ушакова и др. Были описаны проблемы психологии личности и мышления, взаимосвязи сознания и бессознательного, началось изучение влияния полноценной виртуальной реальности на личностные свойства, психические состояния, познавательные процессы человека, создана общая концепция творчества, разработан вариант деятельностного подхода в психологии и педагогике.

Д. Канеман определил неосознанное и неосознаваемое как Систему 1, которая срабатывает автоматически и очень быстро, почти не требует усилий и не дает ощущения намеренного контроля [Канеман, 2018].

Спонтанный поиск интуитивного решения не всегда бывает успешным, но и думать статистически бывает достаточно сложно. Ассоциативное, каузальное (причинно-следственное), метафорическое мышление дается легко, но интуитивные прогнозы необходимо корректировать, так как они нерегрессивны и могут быть искажены. Как правило интуитивные прогнозы отличаются чрезмерной уверенностью и экстремальностью. Регрессия представляет собой трудность для осознанного мышления, поскольку сама идея регрессии к среднему затруднительна для осознания [Канеман, 2018]. Интуитивные ответы приходят на ум быстро и уверенно и не важно, появляются ли они на основе имеющихся знаний или на основе эвристики. Память хранит огромное количество умений, накопленных в течение жизни, которые автоматически предлагают соответствующее решение, минуя акт осознания.

Д. Канеман полагает, что Система 1 без усилий порождает впечатления и чувства, которые являются главным источником убеждений и сознательных выборов Системы 2. Когда Система 1 сталкивается с трудностями, она обращается к Системе 2 для решения текущей задачи с помощью более подробной и целенаправленной обработки [Канеман, 2018].

Рассмотрим некоторые неосознаваемые особенности Системы 1:

- иллюзия истины (если что-то кажется знакомым, то начинает восприниматься как соответствующее истине, различить истину и ощущение чего-то знакомого нелегко);
- эффект настроения (хорошее настроение, интуиция, способность к творчеству, доверчивость и повышенная зависимость от Системы 1 входят в одну группу, ослабляют контроль Системы 2 над деятельностью и повышается вероятность логических ошибок);
- эффект ореола (сведения о предмете накапливаются постепенно, и их интерпретация определяется эмоцией первого впечатления, которая может быть увеличена до такой степени, что остальная информация почти полностью пропадает) [Канеман, 2018].

Бессознательное индивида является совокупностью психических процессов и явлений, не входящих в сферу сознания субъекта, в отношении которых отсутствует контроль сознания и

включает в себя неосознаваемые мотивы, поведенческие и мыслительные стереотипы, ошибочные действия, сновидения и др. [Рубинштейн, 1957].

Но если мы обратимся к архаическому обществу, то неосознанное примет другие рамки и отличительные черты [Мосс, 2011]. Марсель Мосс, французский социолог, этнолог, полагал, что существует некая сила (мана), она ни естественна, ни сверхъестественна; она социальна по своему происхождению и неосознанна как идея. Понятие мана можно визуализировать в сознании как некое текучее означающее, как разницу потенциалов нескольких означающих, имеющих общую функцию. Следует отметить, однако, что его характеризует действие, а не какой-либо определённый предмет. Скорее это, незаконченная мысль, требующая продолжения в творчестве, творении. Не она ли является залогом искусства, поэзии, изобретательства?.. Являясь неосознаваемой, она оставляет видимый, осязаемый след, например, в произведениях искусства. В контексте диалога психоанализа и антропологии, убеждение М. Мосса в том, что все социальные феномены можно уподобить языку, тогда как мана проявляет «сознательное выражение семантической функции, роль которой состоит в том, чтобы позволить символическому мышлению работать, несмотря на свойственные ему противоречия». Это противоречие между абстрактным и конкретным, вездесущим и локализованным, силы и действия, качества и состояния, сознания и бессознательного. Это возможность быть существительным, прилагательным и глаголом [Мосс, 2011].

В своих исследованиях Мосс часто обращался к изучению культуры Древней Индии. В «Ману-самхите. Законы человечества» [Ману-самхита, 2013] мы найдём описание понятия мана – это родители человечества («За один день Брахмы во вселенной сменяется четырнадцать Ману»).

С точки зрения фонетической конструкции интересным является тот факт, что в текстах 14-15 указано [Ману-самхита, 2013]:

«Затем был проявлен ум (манас), эго (аханкара) и сознание (читта), над которыми господствует душа...» Обращаясь к топике Фрейда об организации психического «Оно-Я-Сверх Я», ум (манас) можно увидеть как проявление Оно индивидуального психического, которое показывает себя как «деятель или побудитель деятеля» в контексте «приятно-неприятно». Эго (аханкара) – проявление Эго индивида, сознание (читта) – Сверх Я.

Действительно же, мана оказывается всем сразу, она представляет из некую простую форму или символ, способный принять любое символическое содержание.

В системе символов, лежащей в основании любой космологии, это просто нулевое символическое значение, то есть знак, указывающий на необходимость символического содержания, дополняющего то, что уже несет означаемое, но способный иметь какое-нибудь значение [Мосс, 2011].

А разве не о символическом писал Фрейд, анализируя бессознательное? [Фрейд, 1990]

Таким образом, М. Мосс предпринял попытку создать нечто новое в понятийном смысле, в котором объединятся понятия бессознательных категорий и означающих.

Необходимым условием является вера в ману, только тогда она сможет выступать смыслообразующим элементом магических представлений о природе. Это некая номинальная универсальная мера силы, законов и связей между природными явлениями.

М. Мосс был убеждён, что психическая жизнь индивида имеет смысл лишь в двух планах: социальном, то есть в языке, и физиологическом, то есть в другой немой форме потребности живого существа.

Мосс никогда не был более верен своей глубинной мысли и нигде лучше не описал миссию этнолога как астронома человеческих созвездий, чем в этой формуле: «Прежде всего надо

составить по возможности максимально обширный каталог категорий, начиная со всех, о которых мы можем узнать, что люди пользуются ими. Тогда мы увидим, что на небосводе разума еще много мёртвых, бледных или тёмных лун» [Мосс, 2011].

В исследованиях В.В. Селиванова и Н.Н. Плетневской взаимосвязь осознанного и неосознанного рассматривается преимущественно по отношению к мышлению [Селиванов, 2003]. Проведенное экспериментальное исследование взаимодействия сознательных и неосознанных компонентов мышления продолжает линию эмпирического изучения влияния подсказки (неосознанное) на мыслительный поиск [Брушлинский, 1996], экспериментов по воздействию побочного продукта, находящегося в подсказке на решение творческих задач [Пономарев, 1988], изучения роли интуиции, эмоционального предвосхищения в нахождении ответа, линию рассмотрения значения установки в осуществлении вербального мышления [Узнадзе, 1966].

Использование подсказки, по Я.А. Пономареву, выражается в неосознаваемом воздействии побочного продукта, содержащегося в подсказке, на ход решения основной задачи [Селиванов, 2003]. Побочный продукт не осознается испытуемым, его внимание занято в этот момент достижением поставленной цели. Но при определенных условиях неосознанное отражение побочного продукта может регулировать последующие действия человека, создавшего его, поскольку субъект при решении творческих задач вынужден функционировать в логическом и интуитивном режимах [Пономарев, 1988]. Следует учитывать, что действие имплицитного знания - подсказки не является прямой проекцией в сознание или бессознательное субъекта. Данное действие будет опосредствовано ходом и характером мыслительной работы, которую осуществил испытуемый на момент предъявления подсказки [Рубинштейн, 1958]. Подсказка начинает свое действие на решение задачи после того, как проанализированы условия и требования задачи, в зависимости от процесса мышления. Следовательно, влияние имплицитного знания, сам ход имплицитного обучения опосредствован мыслительным процессом субъекта [Селиванов, 2003].

Заключение

Таким образом, авторы демонстрируют наличие тесной связи, единства осознанного и неосознанного на всех этапах мыслительной деятельности, которая отражает процессуальный подход к изучению мышления в теории А.В. Брушлинского [Брушлинский, 1984]. В проведенных экспериментах по решению малых творческих задач основную роль в нахождении оригинального ответа играют когнитивные процессы, осознанный уровень мышления в сочетании с неосознанными мыслительными компонентами: мышление как процесс, установки, побочные продукты, предвосхищающие эмоции и др.

Это обусловлено и тем, что мыслительные составляющие выступают способом представления на понятийном и символическом уровнях, генерализованной формой отражения эмоционально-потребностной сферы психического, где концентрировано представлены классически выделяемые элементы бессознательного – подсознание, индивидуальное и коллективное бессознательное.

Авторы прослеживают существование связи между сознательным и бессознательным в мышлении испытуемых на различных этапах решения малых творческих задач, подтверждающей единство осознанного и неосознанного на всех этапах мыслительной деятельности.

Библиография

1. Брушлинский А.В. Деятельность, действие и психическое как процесс // Вопросы психологии, 1984. — № 5. — С. 17—29.
2. Брушлинский А.В. Субъект: мышление, учение, воображение. — М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО «Модэк», 1996.
3. Канеман, Даниэль. Думай медленно... Решай быстро / перевод с англ. А. Андреева и др. - Москва : АСТ, печ. 2018.
4. Кудрина Т.С. Развитие логического мышления в диалоге. Дис. на соиск. учен. степени канд. психол. наук. - М., 1987.
5. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М.: Политиздат, 1975.
6. Ману-самхита. Законы человечества. Изд. «Филосовская книга», 2013.
7. Мосс, Марсель. Общества. Обмен. Личность: труды по социальной антропологии / Марсель Мосс; сост., пер. с фр. А. Б. Гофмана. - Москва : Книжный дом - Университет (КДУ), 2011.
8. Пиаже Ж. О природе креативности // Вестник Моск. университета. Сер.14. Психология. — М., 1996. — №3. — С.8-16.
9. Плетневская Н.Н. Соотношение сознательного и бессознательного компонентов при решении мыслительных задач: Автореф. дис.... канд. психол. наук. - М., 2006.
10. Пономарев Я.А. Фазы творческого процесса (вместо введения) // Исследование проблем психологии творчества / Отв. Ред. Пономарев Я.А. — М.: Наука, 1988.
11. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. - М.: АН СССР, 1957.
12. Рубинштейн С.Л. О мышлении и путях его исследования. — М.: АН СССР, 1958.
13. Селиванов В.В., Плетневская Н.Н. Психология мышления: соотношение осознанного и неосознанного. - Смоленск: Универсум, 2003.
14. Селиванов В.В., Алексеева Ю.В. Психология мышления: соотношение смысловых и процессуальных характеристик. - Смоленск: Универсум, 2007. — 124 с.
15. Узнадзе Д.Н. Психологические исследования. — М.: Наука, 1966.
16. Ушаков Д.В. Мышление и интеллект // Современная психология / Ред. В.Н. Дружинин. — М.: Инфра-М, 1999. — С. 241-266.
17. Фрейд З. Психология бессознательного: Сб. произведений / Сост., науч. ред., авт. вступ. ст. М. Г. Ярошевский. — М.: Просвещение, 1990.
18. Фрейд З. Я и Оно: Сочинения. - М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс; Харьков: Изд-во «Фолио», 1998. — С. 13 – 248.

Intuition and the Unconscious in the Mental Reality of the Subject and Archaic Society

Elena V. Gustova

Postgraduate Student,
Smolensk State University,
214000, 4 Przhevalsky str., Smolensk, Russian Federation;
e-mail: elenagustova67@mail.ru

Abstract

The article examines the role of intuition and the unconscious in the mental reality of the subject, as well as their manifestations in archaic society. The author refers to the historical context, noting that until recently, the existence of the unconscious was often questioned, and in philosophy and psychology, the prevailing view was that complex mental forms could not exist outside of consciousness. However, modern research demonstrates that the unconscious plays a significant role in mental activity, as evidenced by the procedural approach to the study of thinking proposed by A.V. Brushlinsky. The article emphasizes the unity of the conscious and unconscious at all stages of cognitive activity and analyzes the mechanisms of intuition as a manifestation of the unconscious. Special attention is paid to the collective unconscious and its influence on behavior and thinking in

archaic society. The author also considers phenomena such as the halo effect and the functioning of System 1 (according to Kahneman), which illustrate automatic and intuitive processes in the psyche. The article offers an interdisciplinary perspective on the problem, combining psychological, philosophical, and anthropological aspects of the study of the unconscious.

For citation

Gustova E.V. (2024) Intuitsiya i bessoznatelnoe v psikhicheskoy realnosti subekta i arkhaischeskom obshchestve [Intuition and the Unconscious in the Mental Reality of the Subject and Archaic Society]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 13 (12A), pp. 50-55.

Keywords

Intuition, unconscious, mental reality, collective unconscious, System 1, halo effect, archaic society, procedural approach.

References

1. Brushlinskii A.V. (1984). Deyatel'nost', deystvie i psikhicheskoye kak protsess [Activity, action, and the mental as a process]. *Voprosy psikhologii* [Issues of Psychology], 5, pp. 17–29.
2. Brushlinskii A.V. (1996). Sub'yekt: myshlenie, uchenie, voobrazhenie [Subject: thinking, learning, imagination]. Moscow: Institut prakticheskoy psikhologii; Voronezh: NPO "Modek".
3. Kahneman D. (2018). *Dumay medlenno... Reshay bistro* [Thinking, Fast and Slow]. Translated from English by A. Andreeva et al. Moscow: AST.
4. Kudrina T.S. (1987). *Razvitiye logicheskogo myshleniya v dialoge* [Development of logical thinking in dialogue]. Dissertation for the degree of Candidate of Psychological Sciences. Moscow.
5. Leont'yev A.N. (1975). Deyatel'nost', soznaniye, lichnost' [Activity, consciousness, personality]. Moscow: Politizdat.
6. Manusamhita. (2013). *Zakony chelovechestva* [Laws of Humanity]. Moscow: Filofskaya kniga.
7. Mauss M. (2011). *Obshchestva, obmen, lichnost': trudy po sotsial'noy antropologii* [Societies, Exchange, Personality: Works on Social Anthropology]. Compiled and translated from French by A.B. Hofman. Moscow: Knizhnyy dom - Universitets (KDU).
8. Piaget J. (1996). O prirode kreativnosti [On the nature of creativity]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya* [Bulletin of Moscow University. Series 14. Psychology], 3, pp. 8–16.
9. Pletenevskaya N.N. (2006). Sootnosheniye soznatel'nogo i bessoznatel'nogo komponentov pri reshenii myslitel'nykh zadach: Avtoref. dis... kand. psikhol. nauk [The relationship between conscious and unconscious components in solving cognitive tasks: Author's abstract of dissertation for the degree of Candidate of Psychological Sciences]. Moscow.
10. Ponomarev Y.A. (1988). Fazы tvorcheskogo protsessa (vmesto vvedeniya) [Phases of the creative process (instead of an introduction)]. In Y.A. Ponomarev (Ed.), *Issledovaniye problem psikhologii tvorchestva* [Research on the Problems of Creativity Psychology] (pp. 1–10). Moscow: Nauka.
11. Rubinshtein S.L. (1957). Bytiye i soznaniye [Being and consciousness]. Moscow: AN SSSR.
12. Rubinshtein S.L. (1958). O myshlenii i putyakh yego issledovaniya [On thinking and ways of its investigation]. Moscow: AN SSSR.
13. Selivanov V.V., Pletenevskaya N.N. (2003). *Psikhologiya myshleniya: sootnosheniye osoznannogo i neosoznannogo* [Psychology of thinking: the relationship between the conscious and the unconscious]. Smolensk: Universum.
14. Selivanov V.V., Alekseeva Y.V. (2007). *Psikhologiya myshleniya: sootnosheniye smyslovykh i protsessual'nykh kharakteristik* [Psychology of thinking: the relationship between meaningful and procedural characteristics]. Smolensk: Universum.
15. Uznadze D.N. (1966). *Psikhologicheskiye issledovaniya* [Psychological Studies]. Moscow: Nauka.
16. Ushakov D.V. (1999). Myshleniye i intellekt [Thinking and intelligence]. In V.N. Druzhinin (Ed.), *Sovremennaya psikhologiya* [Modern Psychology] (pp. 241–266). Moscow: Infra-M.
17. Freud S. (1990). *Psikhologiya bessoznatel'nogo: Sb. proizvedeniy* [Psychology of the Unconscious: Collection of Works]. Compiled, scientific editor, and author of the introduction M.G. Yaroshevsky. Moscow: Prosveshcheniye.
18. Freud S. (1998). *Ya i Ono: Sochineniya* [The Ego and the Id: Writings]. Moscow: ZAO Izdatel'stvo EKS-MO-Press; Kharkov: Izdatel'stvo "Folio".

УДК 159.9**Позитивное психологическое консультирование как метод (инструмент) поддержания благополучия педагогов, работающих с детьми с РАС****Лобанов Даниил Валерьевич**

Аспирант,
Московский государственный педагогический университет,
129226, Российская Федерация, Москва, 2-й Сельскохозяйственный проезд, 4;
e-mail: salvatation@yandex.ru

Аннотация

В данной статье рассматривается позитивное психологическое консультирование (ППК) как эффективный метод поддержания психологического благополучия педагогов, работающих с детьми с расстройствами аутистического спектра (РАС). Современное образование предъявляет высокие требования к педагогу, особенно в сфере специального и инклюзивного образования. Актуализируется важность взаимодействия с детьми с РАС, которая требует особых навыков и эмоциональной устойчивости. Учителя могут сталкиваться с повышенным риском профессионального выгорания, стресса и снижения мотивации. Позитивное психологическое консультирование основано на принципах позитивной психологии, которая фокусируется на развитии личностного потенциала, укреплении внутренних ресурсов и поиске смысловых ориентиров. Особое внимание уделяется принципам ППК, которые взаимосвязаны с друг другом. Зарубежные и отечественные исследования демонстрируют, что использование позитивного консультирования способствует сохранению благополучия педагогов и улучшению взаимодействия с детьми с РАС. Автор приходит к выводу, что есть необходимость консультирования и правильная подобранная техника психотерапевтического характера способна снизить уровень стресса и повысить удовлетворённость в их профессиональной деятельности. Данная методика становится важным компонентом комплексной системы поддержки педагогов в образовании.

Для цитирования в научных исследованиях

Лобанов Д.В. Позитивное психологическое консультирование как метод (инструмент) поддержания благополучия педагогов, работающих с детьми с РАС // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 12А. С. 56-63.

Ключевые слова

Психологическое благополучие, педагогическая психология, РАС, позитивное консультирование, специальная психология, педагогика.

Введение

Психологическое благополучие учителей, работающих с детьми с расстройствами аутистического спектра (далее РАС), является актуальной проблемой в современных российских психологических исследованиях. По мнению И.П. Ивановой, психологическое благополучие педагога включает в себя эмоциональную стабильность, адекватное восприятие своей роли и положения в образовательной системе, а также высокую степень удовлетворенности выполнением профессиональных обязанностей [Иванова, 2016].

Е. Ю. Александрова исследовала роль поиска смысла в работе для профессионального благополучия педагогов. Она подчеркивала важность осознания своего вклада в развитие детей с особыми образовательными потребностями [Александрова, 2017].

М.Н. Колесникова в своих работах указывает, что уровень стресса у педагогов специального образования значительно выше, чем у учителей из общеобразовательных учреждений. Автор утверждает, что это связано со сложными задачами в организации обучения, а также постоянной необходимостью взаимодействия с родителями или законными представителями, поскольку они зачастую не владеют достаточными знаниями и представлениями о методах коррекционной педагогики и психологической работы с детьми с ОВЗ [Колесникова, 2020].

Исследования И.С. Воронцова показывают, что недостаток знаний в области коррекционной психологии и педагогики значительно увеличивает уровень стресса у учителей [Воронцова, 2020].

Отечественный автор В.А. Бельский в своем исследовании утверждает, что использование программы психологической поддержки, включающей в себя регулярные консультации с психологом, оказывают позитивное влияние на эмоциональное состояние педагогов. Постоянное обращение к специалистам позволяет педагогам не только справляться с профессиональными проблемами и адекватно воспринимать работу с детьми с РАС [Бельский, 2021].

Профессиональная деятельность в общеобразовательной или коррекционной школе представляет собой высокие нагрузки, требующие от учителей не только педагогических знаний, но и психологической устойчивости, умения работать с детьми данной нозологической группы, имеющими особенности и дополнительные нарушения в развитии. Помимо этого, педагогам приходится сталкиваться с высоким уровнем стресса, эмоциональным выгоранием (особенно педагоги их коррекционных учреждений), профессиональной изоляцией и недостатком в области социальной поддержки. Одной из необходимых мер поддержки психологического благополучия педагогов может рассматриваться позитивное психологическое консультирование.

Основная часть

В конце 1980-х – начале 1990-х гг. в России постепенно увеличился интерес к позитивной психотерапии. Основным принципом данного метода является оптимистичный взгляд на будущее и потенциал личности. Использование его на практике обладало достаточно высокой эффективностью.

Изучение позитивной психотерапии поспособствовало выделить в ней три блока: профилактика, терапия, процесс реабилитации. Основной и важной методикой являлась стратегия психотерапевтического вмешательства. Она заключалась в исследовании симптома

или заболевания со стороны позитивного влияния на жизнь человека, изучения конкретных событий, активизировавших определенные переживания, мысли и действия. А также разработку новых целей и ориентаций, которые способствовали предотвратить неврозы и запустить потенциал самопомощи. Специалистами были выделены следующие этапы в психотерапии: наблюдение, инвентаризация, ситуативное обозрение, вербализация и развитие системы целей.

В начале двадцать первого века, зарубежный исследователь Мартин Селигман открывает в психологии новое направление, именуемое как «позитивная психология».

Среди отечественных ученых также активно развивают направление позитивной психологии. В работах О. Г. Тихомировой и Е. И. Хуторской рассматривается изучение механизмов развития психологического благополучия и формированию позитивных переживаний [Тихомирова, Хуторская, 2014].

Позитивная психология представляет собой масштабное исследование возможностей развития личностного потенциала и повышения благополучия в отличие от конкретно направленной позитивной психотерапии. Представителей позитивной психологии отличают не только оптимистичные взгляды на будущее человека, но и стремление к тщательному исследованию и разработке позитивных методов и стратегий, связанных с мышлением, переживаниями, духовными свойствами человека. Рассматривается в исследованиях такое понятие как «счастье». Интерпретация данного феномена определяется как «субъективное переживание личности».

В рамках непосредственного ППК основной целью выступает организация психологически оптимальных условий. Данные условия станут масштабным двигателем для изменений и понимания системы отношений человека к миру и к самому себе. Произойдет активизация личных ресурсов и способностей в данном ключе. Все это поспособствует принять верные для личности решения в своих жизненных ориентирах, где конечным результатом выступит высокий уровень субъективного благополучия.

Методологические принципы ППК определяются такими факторами, как ключевые цели, особенности поставленных задач, специфика восприятия и интерпретации личностью реальности и процесс непосредственного характера оказания специалистом помощи клиенту. Помимо этого, отмечается высокая значимость и уникальность каждого принципа. Дополнительно имеется наличие тесных взаимосвязей между принципами.

Суть идеи данного подхода показана в принципе психологической позитивности, где личность имеет возможность быть субъектом своей жизни и обладает правом выбора возможностей наилучшего характера, стремиться достигать значимых успехов в процессе самоактуализации и реализации планов в жизни.

Данный методологический принцип состоит также в том, что существуют определенные свойства психической реальности, благодаря которым у личности появляются возможности воспринимать жизненные обстоятельства наиболее полно, а не фокусироваться исключительно на негативных аспектах. Примером подобной характеристики психической реальности может быть эквивиальность, а именно способность получать одинаковый результат различными способами, а также обратимость.

Помимо этого, принцип психологической позитивности связан со способностью субъекта обращать внимание на позитивные аспекты происходящего. В большинстве случаев первичная реакция личности носит негативную окраску в силу специфики психики, а в сознании отчётливо отражаются только некоторые значимые компоненты среды. Развитие умения выделять и учитывать позитивные аспекты реальности предполагает достаточный уровень субъектности и

проактивности, и в конечном итоге обеспечивает полноценное функционирование.

Другим ключевым принципом ППК, обусловленным его ведущими задачами, выступает принцип психологического преобразования и психосинтеза, согласно которому перед консультантом стоит задача создания комфортных условий для поиска оптимальных решений актуальных проблем клиента. Обнаружение подходящего варианта предполагает наличие у личности четких представлений о своих желаемых чувствах, стремлениях и развитых качествах и способностях. Построение новых жизненных перспектив и более полное понимание себя связано со значительными изменениями системы психологических отношений, а именно эмоциональными, когнитивными, конативными и ценностными элементами. Кроме того, процесс конструирования отличается творческим характером и обусловлен высоким уровнем активности субъекта, представляя собой некий психологический синтез.

Общенаучный принцип системности является также значимым принципом для построения процесса ППК. Здесь рассматривается личность, её психика, ресурсы, система отношений субъекта, а также сотрудничество со специалистом. Консультативные методы представлены в виде сложноорганизованных систем и активно изучаются для общего понимания.

Экосензитивность и самотрансцендентность заключаются в необходимости индивида выйти за пределы самого себя и его открытости миру. В рамках ППК важная роль отводится поиску возможностей развития эффективного сотрудничества с людьми и миром, а также принимается во внимание культурная специфика и отношение клиента к ней.

Принцип личностной и феноменологической уникальности говорит об уникальности и своеобразности личности клиента, его переживаний и смыслов в широком спектре. Здесь связующим звеном служит личностно-центрированный и феноменологический подход, а также логотерапия, концепция эмоциональной креативности для запуска процессов преобразований. Применение уже сконструированных психотехнических инструментов или создание новых приемов зависит от специфики эмоциональных переживаний клиента и предпочитаемых им позитивных целей.

В рамках психотерапевтической работы также используется принцип развития и креативности, суть которого заключается в признании важности творческого потенциала в процессе изменения структуры личности, повышении эффективности функционирования и системы отношений со средой. Помимо этого, существует возможность совершенствования самой модели ППК. Существенно возрастает необходимость подробного изучения аспектов, направленных на модернизацию клиента, а именно, его сил и ресурсов при активном взаимодействии с консультантом. Отслеживать динамику в субъективном благополучии, компоненты когнитивной, коммуникативной, эмоциональной, деятельностной креативности в успешном преодолении стресса. Все это позволяет расширить представления о психике и осуществить выбор наиболее эффективных приемов, психотехник и методик ППК.

Принцип целенаправленности и ресурсности, в основе которого находится ключевая цель ППК, заключается в том, что ведущей задачей психотерапии выступает создание психологически благоприятных условий для выявления и умножения ресурсов и повышения уровня личностного потенциала. Д. А. Леонтьев определяет ресурс как средство помощи, при котором достигается цель поставленного характера и поддерживается благополучие. Ресурс будет в поиске тогда, когда у человека имеется цель. Неосознание желаемого конечного результата может привести к негативному влиянию на целостность и системность личности. В рамках ППК особое внимание уделяется развитию умения субъекта осознавать значимость успешного разрешения трудной ситуации в долгосрочной перспективе, а не только для

снижения психоэмоционального напряжения. Данное понимание способствует активизации ресурсов и позитивным изменениям системы отношений человека с миром.

Принцип преимущественной ориентации на будущее клиента является логическим продолжением рассмотренного выше принципа. Данная идея была предложена Б. А. Барашем как один из постулатов сфокусированной на решении терапии. Психотерапия, где имеется фокус на решение, связана с принципом краткосрочности и экономичности. Определяющую и важную роль в этом отводится консультанту, предпринимателю поиск наиболее оптимальных способов для оказания профессиональной помощи [Барашем, 2019].

В рамках ППК также применяется принцип дополнительности, который позволяет оптимизировать процесс посредством интеграции различных психотехнических приемов и подходов к рассмотрению потенциала человека.

Психотерапия предполагает достижение определенно поставленных целей с помощью: техник направленной визуализации, тренинговых программ целеполагания, рационально-эмотивную поведенческую и когнитивную терапию, логотерапию. Использование базовых методов консультирования необходимо также учитывать и рассматривать при планировании терапии. Они могут включать в себя: беседу психодиагностического и психотерапевтического характера, технику активного и эмпатического слушания, активное наблюдение, метод информирования. При использовании данной системы будут складываться благоприятные взаимоотношения клиента и консультанта, выстраиваться доверительный союз и желание совместной работы над поставленными целями в терапии. Педагоги – это очень непростая категория клиентов, особенно работающих с детьми с РАС. Потребуется время, чтобы правильно определить запрос и помочь справиться с возникшими трудностями, такими как эмоциональное выгорание или недостаточное осознание своей ценности в профессиональной деятельности.

Заключение

Педагогическая деятельность с детьми с РАС имеет свою уникальность и специфику особенности. Данная нозологическая группа обучающихся часто проявляет трудности в коммуникации, социализации и адаптации к новым видам деятельности. Поэтому, учителя часто могут сталкиваться с такими факторами, как: постоянная адаптации методик обучения, высокое эмоциональное напряжение, ощущение слабости, малый процент поддержки от администрации и коллектива, а также неудовлетворённость результатами в рамках своей педагогической работы. Данная тенденция способна привести к профессиональному выгоранию и снижению уровня мотивации.

Maslach С. и Leiter М. утверждают, что профессиональное выгорание среди педагогов, работающих с детьми с РАС, встречается чаще, чем в других областях образования. Этому способствует высокая эмоциональная нагрузка, необходимость использования специальных подходов и ограниченных ресурсов поддержки. [Maslach, Leiter, 2016]

Н. А. Беспалько в своих исследованиях подчеркивает о необходимости создания системы поддержки для предотвращения негативных последствий эмоционального истощения [Беспалько, 2017]. А. В. Бодровой показала, что использование методов позитивной психологии помогает повысить уровень профессионального удовлетворения и снизить риск выгорания [Бодрова, 2018]. Поэтому, важная роль отводится позитивному психологическому консультированию. Оно способно развивать позитивное мышление, укреплять личностные

ресурсы, справляться со стрессом и находить смысл в своей работе. Важно отметить, что эта методика улучшает качество жизни педагогов и положительно влияет на обучающихся.

Использование позитивного консультирования должно стать частью комплексного подхода к поддержке педагогов, работающих в сфере образования с детьми с РАС. Позитивное психологическое консультирование (ППК) как эффективный метод поддержания психологического благополучия педагогов, работающих с детьми с расстройствами аутистического спектра (РАС). Современное образование предъявляет высокие требования к педагогу, особенно в сфере специального и инклюзивного образования. Актуализируется важность взаимодействия с детьми с РАС, которая требует особых навыков и эмоциональной устойчивости. Учителя могут сталкиваться с повышенным риском профессионального выгорания, стресса и снижения мотивации.

Библиография

1. Александрова Е. Ю. Поиск смысла в профессиональной деятельности как фактор психологического благополучия педагогов / Е. Ю. Александрова // Вопросы психологии. — 2017. — № 3. — С. 89–97.
2. Барашем Б. А. Поддержание психологического благополучия педагогов, работающих с детьми с РАС: современные подходы / Б. А. Барашем // Вестник психологии и педагогики. — 2019. — № 2. — С. 45–56.
3. Бодрова А. В. Позитивная психология в практике работы с педагогами: опыт применения / А. В. Бодрова // Современная психология. — 2018. — Т. 12. — № 2. — С. 45–53.2.
4. Беспалько Н. А. Профессиональное выгорание педагогов в условиях работы с детьми с особыми образовательными потребностями / Н. А. Беспалько // Педагогика. — 2017. — № 4. — С. 56–64.
5. Бельский В. А. Психологические механизмы поддержания благополучия педагогов, работающих с детьми с РАС: теоретический и практический аспекты / В. А. Бельский // Психологические исследования. — 2021. — Т. 14. — № 72. — С. 15–32.
6. Воронцова И. С. Психолого-педагогическое сопровождение специалистов, работающих с детьми с РАС: современные тенденции и подходы / И. С. Воронцова // Вестник современной психологии. — 2020. — № 2. — С. 45–58.
7. Иванова, И. П. Психологическое благополучие педагогов в условиях работы с детьми с особыми образовательными потребностями: теоретические и практические аспекты / И. П. Иванова // Вестник психологии и педагогики. — 2016. — № 3. — С. 45–58.
8. Колесникова М. Н. Психологическая поддержка педагогов, работающих с детьми с РАС: современные подходы и методы / М. Н. Колесникова // Психология образования в современном мире. — 2020. — № 4. — С. 78–92.
9. Тихомирова О. Г. и Хуторская Е. И. Психологическое благополучие личности: теоретические основы и практика развития / О. Г. Тихомирова, Е. И. Хуторская. — Москва: Издательство Института психологии РАН, 2014. — 320 с.
10. Maslach C. & Leiter M. P. (2016). Understanding the Burnout Experience: Recent Research and Its Implications for Psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111.

Positive Psychological Counseling as a Method (Tool) for Maintaining the Well-Being of Teachers Working with Children with ASD

Daniil V. Lobanov

Postgraduate Student,
Moscow State Pedagogical University,
129226, 4, 2nd Sel'skokhozyaistvennyi transit, Moscow, Russian Federation;
e-mail: salvatation@yandex.ru

Abstract

This article examines positive psychological counseling (PPC) as an effective method for maintaining the psychological well-being of teachers working with children with autism spectrum disorders (ASD). Modern education places high demands on teachers, especially in the field of special and inclusive education. The importance of interaction with children with ASD, which requires special skills and emotional resilience, is emphasized. Teachers may face an increased risk of professional burnout, stress, and decreased motivation. Positive psychological counseling is based on the principles of positive psychology, which focuses on developing personal potential, strengthening internal resources, and finding meaningful orientations. Special attention is paid to the principles of PPC, which are interconnected with each other. Foreign and domestic research demonstrates that the use of positive counseling contributes to the preservation of teachers' well-being and improves interaction with children with ASD. The author concludes that there is a need for counseling, and a properly selected psychotherapeutic technique can reduce stress levels and increase satisfaction in their professional activities. This method becomes an important component of a comprehensive system of support for teachers in education.

For citation

Lobanov D.V. (2024) Pozitivnoe psikhologicheskoe konsultirovanie kak metod (instrument) podderzhaniya blagopoluchiya pedagogov rabotayushchikh s detmi s RAS [Positive Psychological Counseling as a Method (Tool) for Maintaining the Well-Being of Teachers Working with Children with ASD]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 13 (12A), pp. 56-63.

Keywords

Psychological well-being, educational psychology, ASD, positive counseling, special psychology, pedagogy.

References

1. Aleksandrova, E. Yu. (2017). Poisk smysla v professionalnoy deyatelnosti kak faktor psikhologicheskogo blagopoluchiya pedagogov [Search for Meaning in Professional Activity as a Factor of Psychological Well-Being of Teachers]. *Voprosy psikhologii*, 3, 89–97.
2. Barashem, B. A. (2019). Podderzhanie psikhologicheskogo blagopoluchiya pedagogov, rabotayushchikh s detmi s RAS: sovremennye podkhody [Maintaining Psychological Well-Being of Teachers Working with Children with ASD: Modern Approaches]. *Vestnik psikhologii i pedagogiki*, 2, 45–56.
3. Bodrova, A. V. (2018). Pozitivnaya psikhologiya v praktike raboty s pedagogami: opyt primeneniya [Positive Psychology in Working with Teachers: Application Experience]. *Sovremennaya psikhologiya*, 12(2), 45–53.
4. Bepalko, N. A. (2017). Professionalnoe vygoranie pedagogov v usloviyakh raboty s detmi s osobymi obrazovatelnyimi potrebnyami [Professional Burnout of Teachers Working with Children with Special Educational Needs]. *Pedagogika*, 4, 56–64.
5. Belsky, V. A. (2021). Psikhologicheskie mekhanizmy podderzhaniya blagopoluchiya pedagogov, rabotayushchikh s detmi s RAS: teoreticheskiy i prakticheskiy aspekty [Psychological Mechanisms of Maintaining Well-Being of Teachers Working with Children with ASD: Theoretical and Practical Aspects]. *Psikhologicheskie issledovaniya*, 14(72), 15–32.
6. Vorontsova, I. S. (2020). Psikhologo-pedagogicheskoe soprovozhdenie spetsialistov, rabotayushchikh s detmi s RAS: sovremennye tendentsii i podkhody [Psychological and Pedagogical Support for Specialists Working with Children with ASD: Modern Trends and Approaches]. *Vestnik sovremennoy psikhologii*, 2, 45–58.
7. Ivanova, I. P. (2016). Psikhologicheskoe blagopoluchie pedagogov v usloviyakh raboty s detmi s osobymi obrazovatelnyimi potrebnyami: teoreticheskie i prakticheskie aspekty [Psychological Well-Being of Teachers Working with Children with Special Educational Needs: Theoretical and Practical Aspects]. *Vestnik psikhologii i pedagogiki*, 3, 45–58.

-
8. Kolesnikova, M. N. (2020). Psikhologicheskaya podderzhka pedagogov, rabotayushchikh s detmi s RAS: sovremennye podkhody i metody [Psychological Support for Teachers Working with Children with ASD: Modern Approaches and Methods]. *Psikhologiya obrazovaniya v sovremennom mire*, 4, 78–92.
 9. Tikhomirova, O. G., & Khutorskaya, E. I. (2014). *Psikhologicheskoe blagopoluchie lichnosti: teoreticheskie osnovy i praktika razvitiya* [Psychological Well-Being of the Individual: Theoretical Foundations and Development Practices]. Moscow: Institute of Psychology RAS Publishing House.
 10. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the Burnout Experience: Recent Research and Its Implications for Psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111.

УДК 159.9

Принципы и методы управления стрессом

Распопин Евгений Владимирович

Кандидат психологических наук, доцент,
доцент кафедры философии, психологии и гуманитарных дисциплин,
Уральский юридический институт МВД России,
620057, Российская Федерация, Екатеринбург, ул. Корепина, 66;
e-mail: ev73@mail.ru

Аннотация

В статье рассматриваются ключевые принципы и методы управления стрессом, направленные на повышение стрессоустойчивости и улучшение качества жизни в условиях повышенных психоэмоциональных нагрузок. Автор выделяет основные принципы, такие как понимание природы стресса, его дифференциация на эустресс (полезный стресс) и дистресс (вредный стресс), а также необходимость формирования оптимального уровня стресса для поддержания продуктивности. Особое внимание уделяется методам повышения сопротивляемости стрессу через дозированные физические и эмоциональные нагрузки, а также техникам разрядки накопившихся негативных эмоций. В статье подчеркивается важность знания и применения эффективных способов совладания со стрессом на разных этапах: до, во время и после стрессовой ситуации. Автор предлагает создание индивидуального банка методов совладания, который может включать как физические, так и психологические практики. Рассмотренные подходы позволяют не только минимизировать негативное влияние стресса, но и использовать его как ресурс для личностного роста и развития.

Для цитирования в научных исследованиях

Распопин Е.В. Принципы и методы управления стрессом // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 12А. С. 64-70.

Ключевые слова

Стресс, дистресс, эустресс, оптимальный уровень стресса, совладание, стрессоустойчивость, управление стрессом.

Введение

На сегодняшний день стресс является одной из наиболее актуальных проблем, оказывающих влияние на здоровье человека. Отмечается, что он является причиной 80% заболеваний [Эбзеева, Полякова, 2022]. Для того чтобы эффективно справляться со стрессом, необходимо знать основные принципы и методы совладания со стрессом, которые будут рассмотрены в данной статье.

Первый принцип – это понимание общей природы стресса, механизма и динамики его развития.

Стресс – это состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях. Он представляет собой совокупность защитных физиологических и психических реакций, возникающих в ответ на воздействие неблагоприятных факторов – стрессоров. В свою очередь, стрессоры – это значительные по силе и продолжительности воздействия, ведущие к возникновению стресса. Они могут быть физическими (например, холод или боль) и психическими (например, конфликты), а также внешними (например, угроза) и внутренними (например, неумение грамотно планировать свое время).

Основное содержание

По влиянию на организм различают стресс полезный, мобилизующий (эустресс) и негативный, разрушающий (дистресс) [Эбзеева, Полякова, 2022]. Т.е. стресс может иметь не только негативное, но и положительное значение.

Как отмечает Эдит Ева Эгер, «дистресс – это ощущение постоянной и неизменной угрозы в состоянии полной неопределенности. Дистресс токсичен, как яд. Стресс, напротив, явление положительное. Он мобилизует наши внутренние резервы, активизирует наши силы для решения очередных проблем, вынуждает искать нестандартные решения. В конечном счете, стресс обязывает нас полагаться на самих себя» [Эгер, 2012. с. 195].

Изучая воздействие стресса на организм, Ганс Селье ввел понятие адаптационного синдрома, который представляет собой совокупность адаптационных реакций организма, возникающих в ответ на стрессоры и имеющих защитный характер. В его развитии выделяются три фазы:

1) первая фаза – мобилизация адаптационных возможностей организма в ответ на воздействие стрессора. Ее задача – подготовить организм к действиям в условиях повышенных требований к его ресурсам;

2) вторая фаза – фаза резистентности – представляет собой сбалансированное расходование адаптационных возможностей организма. Во время этой фазы организм стремится либо активно сопротивляться воздействию стрессора, либо, если сопротивляться невозможно, – терпеть;

3) если воздействие стрессора сохраняется продолжительное время, то адаптационные возможности заканчиваются, в результате чего развивается третья фаза стресса – фаза истощения. Ее развитие говорит о неспособности организма далее сопротивляться предъявляемым требованиям [Селье, 1979].

Стресс может закончиться и на первой, и на второй фазе, если воздействие стрессора будет устранено. Важно, чтобы стресс не переходил в третью фазу. Как не допустить этого? Наиболее

адекватный способ – развивать адаптационные возможности, т.е. формировать стрессоустойчивость. Наиболее удачный пример – это спорт. Благодаря систематическим тренировкам спортсмен подготавливает себя к все более возрастающим нагрузкам и учится справляться с тем, что раньше выходило за пределы его возможностей (как в физическом, так и в психологическом смысле).

Из этого вытекает следующий принцип: не избегать стресса, а с помощью дозированных нагрузок повышать свои адаптационные возможности. Полностью избежать стресса в жизни практически невозможно, поэтому полезнее быть готовым к тому, чтобы выдерживать его воздействие.

Но это не означает, что нужно бросаться в омут с головой. Важно уметь разделять продуктивный стресс, который ведет к повышению адаптационных возможностей, и негативный, который, напротив, их разрушает. Например, для того чтобы эффективно вести себя в конфликтных ситуациях, нужно учиться дискутировать, отстаивать свою точку зрения. Но это не означает, что нужно повсюду искать или создавать конфликтные ситуации.

Следующий принцип связан с основными типами реакций на стресс, такими, как бей – беги – замри. Стресс подготавливает организм к активным действиям, направленным либо на сопротивление источнику стресса (бей), либо на спасение от него (беги). Это помогает выжить, уцелеть в опасных, экстремальных ситуациях (например, в случае нападения хулиганов на улице). Но также есть реакция замирения. Некоторые животные используют ее, притворяясь мертвыми; это позволяет им переждать угрозу в надежде, что хищник их не тронет. То же касается и человека: иногда в опасной ситуации он замирает, не в силах сдвинуться с места. По большому счету, тип реакции определяется свойствами нервной системы, то есть врожденными качествами. Но также эта реакция может быть социально обусловленной. Например, если ребенка с детства приучали к тому, что он должен послушно и безропотно сносить угрозы и наказания со стороны взрослых, то во взрослом возрасте ему бывает трудно за себя постоять; вместо активной защиты он будет замирать, пережидая угрозу. Или, например, в конфликтной ситуации, когда подчиненный не может ответить на оскорбления начальника, он также вынужден выбирать реакцию замирения. При этом в душе могут возникать эмоции гнева, возмущения, обиды, которые привлекают огромную энергию, побуждая человека к действию (защите или ответному нападению), но он вынужден сдерживать, подавлять в себе эти эмоции. И если при реакциях бей или беги они расходуются естественным образом, то в случае замирения они накапливаются и оказывают негативное влияние на самочувствие и поведение человека. Поэтому следующий важный принцип заключается в необходимости отреагирования, разрядки этих эмоций.

Вариантов такой разрядки может быть много. Коль скоро стресс готовит организм к активным физическим действиям, то и разряжать эти эмоции полезно через физическую активность. Например, через спорт или работу по дому. Также их можно выплеснуть через крик, плач, смех. Кроме физических и эмоциональных, могут быть использованы интеллектуальные способы. Например, можно дать выход эмоциям через письмо, дневниковые записи или посредством их выражения через творчество (рисование и т.п.). Наконец, может помочь разговор с человеком, который способен внимательно выслушать, оказать эмоциональную поддержку. Главное, не копить и не подавлять в себе эти эмоции, а найти способ дать им безопасный, но действенный выход.

Следующий важный момент связан с определением уровня стресса. Существует такое

понятие, как оптимальный уровень стресса. Он означает, что человек правильно оценивает трудность ситуации и готов адекватно реагировать на нее. Этому состоянию противостоят, с одной стороны, неадекватно низкий уровень стресса (когда человек слишком пассивен, из-за чего не способен бороться со стрессом), с другой стороны – неадекватно высокий (когда человек, наоборот, избыточно активен, но его активность носит хаотичный, нецеленаправленный характер, из-за чего он не может четко и последовательно действовать в стрессовой ситуации). Если уровень стресса близок к оптимальному, то все в порядке. В других случаях необходимо отрегулировать психическое состояние, либо понизив чрезмерное стрессовое напряжение, либо повысив его до оптимального уровня [Вяткин, 1974].

Для этого могут быть использованы, в принципе, одни и те же способы. Меняются только качественные особенности их применения. Рассмотрим некоторые из них более подробно.

1. Музыка. Чтобы повысить уровень стресса, рекомендуется слушать быструю, ритмичную музыку, чтобы снизить его – тихую, спокойную. При этом важен не столько жанр (и под рок, и под классическую музыку можно и возбудиться, и успокоиться), а именно характеристики ее темпа и ритма.

2. Дыхание. Чтобы мобилизоваться, после глубокого вдоха делается быстрый, мощный выдох. Чтобы успокоиться, после глубокого вдоха делается медленный выдох, значительно превышающий по длительности вдох. Выдох полезно сопровождать расслаблением мышц тела, особенно лица, шеи, плеч. Для достижения результата нужно сделать несколько циклов «вдох – выдох».

3. Физические упражнения. Для мобилизации подходят упражнения на силу и скорость (отжимания, удары по груше и т.п.). Чтобы успокоиться, подойдут упражнения на гибкость, растяжку, медленный спокойный бег и т.п.

4. Водные процедуры. Чтобы повысить уровень стресса, подойдет холодный или контрастный душ. Чтобы успокоиться – теплый душ или ванна.

5. Массаж. Чтобы повысить уровень возбуждения, поможет сильный, жесткий массаж. Для успокоения используется расслабляющий массаж.

6. Окружение. Эмоционально насыщенное общение способствует повышению уровня активации. Чтобы успокоиться, лучше побыть одному.

7. Самоубеждение и самовнушение. Слово, обращенное к самому себе, способно помочь мобилизоваться («соберись», «приготовься», «прорвемся»), успокоиться («все будет хорошо», «все нормально», «все под контролем»), настроить себя на предстоящую деятельность («не суетись», «вначале подумай, потом действуй»), поддержать и ободрить себя («молодец», «так держать»). Главное, говорить себе эти слова (можно про себя, а можно вслух, что еще эффективнее) искренне, с эмоциональной силой и энергией.

8. Произвольное управление локусом ответственности. Чтобы повысить уровень стресса, нужно принять персональную ответственность за результаты предстоящей деятельности («в этой ситуации все зависит только от меня»), чтобы снизить – снять с себя часть ответственности, разделить ее с внешними обстоятельствами («я постараюсь сделать все хорошо, но не все в этой ситуации зависит только от меня») [Вяткин, 1974, Жариков, 1990].

Следующий принцип касается необходимости изучения конкретных способов совладания со стрессом и понимания уместности их применения на разных этапах – до, во время и после стресса.

Одни способы помогают подготовиться к предстоящему событию. Это могут быть:

детальное построение плана предстоящей деятельности, чтобы быть готовым действовать целенаправленно и четко; поведенческая репетиция (например, тренировка выступления перед защитой диплома); метод положительной ретроспекции (припоминание положительного опыта преодоления стрессовых ситуаций); метод предельного мысленного усиления возможности неудачи, что ведет к заблаговременному израсходованию негативных эмоций по поводу предстоящей деятельности [Жариков, 1990].

Другие способы помогают справиться со стрессом в моменте, когда человек уже оказался в трудной ситуации. К ним относятся, прежде всего: дыхательные техники; упражнения на мышечную релаксацию (если нужно сбросить напряжение) или повышение мышечного тонуса (если, наоборот, нужно мобилизоваться); воздействие на свое состояние через вторую сигнальную систему (самоубеждение) и т.д.

Наконец, третьи способы помогают справиться с последствиями стресса, восстановиться. Например, это может быть разрядка негативных эмоций, о которой было написано выше. Также это могут быть способы физического восстановления, такие, как сон, вкусная еда, расслабляющий массаж, баня или горячая ванна, пассивный отдых и т.д.

Завершающий принцип – создание банка, арсенала индивидуальных способов совладания со стрессом. То, что подходит одному человеку, может быть неприменимо для другого в силу его жизненного опыта, индивидуально-психологических особенностей и т.д. Поэтому нужно иметь свои способы совладания, проверенные личным опытом.

Заключение

Таким образом, стресс – не всегда враг. Его основная цель – мобилизация физических, умственных и душевных сил человека, необходимых для разрешения трудной ситуации. Применение описанных в статье принципов и методов способно помочь грамотному и эффективному управлению стрессом.

Библиография

1. Вяткин Б.А. Диагностика и регулирование психического состояния спортсмена в соревнованиях. Пермь: Изд-во Пермского государственного педагогического института, 1974. 59 с.
2. Жариков Е.С. Психологические средства стрессоустойчивости. Москва: Смысл, 1990. 201 с.
3. Селье Г. Стресс без дистресса. Москва: Прогресс, 1979. 123 с.
4. Эбзеева Е.Ю., Полякова О.А. Стресс и стресс-индуцированные расстройства // Медицинский совет. 2022. № 16(2). С. 127–133. <https://doi.org/10.21518/2079-701X-2022-16-2-127-133>.
5. Эгер Эдит Ева, Шваль-Вейганд Эсме. Дар: 12 ключей к внутреннему освобождению и обретению себя. Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2022. 256 с.
6. Romas J. A., Sharma M. Practical stress management: A comprehensive workbook. – Academic Press, 2022.
7. Di Nota P. M. et al. Evidence-based instruction of police use of force: Practical methods and pedagogical principles // Interventions, training, and technologies for improved police well-being and performance. – IGI Global, 2021. – С. 72-101.
8. Tabatabaeian A. et al. Residual stress in engineering materials: a review // Advanced engineering materials. – 2022. – Т. 24. – №. 3. – С. 2100786.
9. Amanvermez Y. et al. Effects of self-guided stress management interventions in college students: A systematic review and meta-analysis // Internet Interventions. – 2022. – Т. 28. – С. 100503.
10. Antoni M. H., Moreno P. I., Penedo F. J. Stress management interventions to facilitate psychological and physiological adaptation and optimal health outcomes in cancer patients and survivors // Annual review of psychology. – 2023. – Т. 74. – №. 1. – С. 423-455.

Principles and Methods of Stress Management

Evgenii V. Raspopin

PhD in Psychology, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Philosophy,
Psychology and Humanities,
Ural Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia,
620057, 66, Korepina str., Ekaterinburg, Russian Federation;
e-mail: ev73@mail.ru

Abstract

The article examines the key principles and methods of stress management aimed at increasing stress resistance and improving the quality of life under conditions of increased psycho-emotional stress. The author highlights the main principles, such as understanding the nature of stress, its differentiation into eustress (beneficial stress) and distress (harmful stress), as well as the need to form an optimal level of stress to maintain productivity. Special attention is paid to methods of increasing stress resistance through dosed physical and emotional stress, as well as techniques for releasing accumulated negative emotions. The article emphasizes the importance of knowing and applying effective coping strategies at different stages: before, during, and after a stressful situation. The author proposes the creation of an individual bank of coping methods, which may include both physical and psychological practices. The approaches discussed allow not only to minimize the negative impact of stress but also to use it as a resource for personal growth and development.

For citation

Raspopin E.V. (2024) Printsipy i metody upravleniya stressom [Principles and Methods of Stress Management]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 13 (12A), pp. 64-70.

Keywords

Stress, distress, eustress, optimal stress level, coping, stress resistance, stress management.

References

1. Vyatkin B.A. (1974) Diagnostika i regulirovanie psicheskogo sostoyaniya sportsmena v sorevnovaniyah [Diagnosis and regulation of an athlete's mental state in competition]. Perm': Izd-vo Permskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo instituta, 59 p.
2. ZHarikov E.S. (1990) Psichologicheskie sredstva stressoustojchivosti [Psychological means of stress tolerance]. Moscow: Smysl, 201 p.
3. Sel'e G. (1979) Stress bez distressa [Stress without distress]. Moscow: Progress, 123 p.
4. Ebzeeva E.YU., Polyakova O.A. (2022) Stress i stress-inducirovannye rasstrojstva [Stress and stress-induced disorders] // *Medicinskij sovet*. No 16(2). pp. 127–133. <https://doi.org/10.21518/2079-701X-2022-16-2-127-133>.
5. Eger Edit Eva, SHvall'-Vejgand Esme (2022) Dar: 12 klyuchej k vnutrennemu osvobozhdeniyu i obreteniyu sebya [Gift: 12 Keys to Inner Liberation and Self-discovery]. Moscow: Mann, Ivanov i Ferber, 256 p.
6. Romas, J. A., Sharma, M. (2022). Practical stress management: A comprehensive workbook. Academic Press.
7. Di Nota, P. M., et al. (2021). Evidence-based instruction of police use of force: Practical methods and pedagogical principles. In *Interventions, training, and technologies for improved police well-being and performance* (pp. 72-101). IGI Global.

8. Tabatabaeian, A., et al. (2022). Residual stress in engineering materials: A review. *Advanced Engineering Materials*, 24(3), 2100786.
9. Amanvermez, Y., et al. (2022). Effects of self-guided stress management interventions in college students: A systematic review and meta-analysis. *Internet Interventions*, 28, 100503.
10. Antoni, M. H., Moreno, P. I., Penedo, F. J. (2023). Stress management interventions to facilitate psychological and physiological adaptation and optimal health outcomes in cancer patients and survivors. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 423-455.

УДК 316.6+364.01

Возможности биографического метода в подготовке специалистов социальной работы: анализ классических подходов и современных психосоциальных исследований**Крючкова Ирина Михайловна**

Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры социальной психологии и социальной работы,
Рязанский государственный университет им. С.А. Есенина,
390000, Российская Федерация, Рязань, ул. Свободы, 46;
e-mail: i.kryuchkova@365.rsu.edu.ru

Аннотация

К подготовке специалистов социальной сферы предъявляются высокие требования, используются как традиционные образовательные технологии, так и менее распространённые. В профессиональном обучении специалистов, работающих с населением, важно изучить типичные и исключительные особенности социально-психологического портрета личности нуждающихся, а также окружающие социально-психологические условия. Таким ресурсом автор называет использование в обучении студентов биографического метода. В ходе написания работы применялись теоретический анализ, синтез и обобщение научно-методической литературы, освещающей использование метода биографий в образовательном процессе и проведении научных исследований в социальной сфере; также приводится обзор научных публикаций. К эмпирическим методам можно причислить: изучение и обобщение опыта работы со студентами, анализ их мотивационной составляющей и продуктов научной деятельности, анкетирование, беседу, наблюдение. Результатами данной научной статьи автор считает обоснованность использования биографического метода в целях профессиональной подготовки. Предложен опыт работы по внедрению биографического метода в практику подготовки специалистов социальной работы при организации научно-исследовательской деятельности, изучения биографий выдающихся людей прошлого с целью формирования профессиональных социально-психологических знаний и компетенций.

Для цитирования в научных исследованиях

Крючкова И.М. Возможности биографического метода в подготовке специалистов социальной работы: анализ классических подходов и современных психосоциальных исследований // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 12А. С. 71-81.

Ключевые слова

Биографический метод, психосоциальный подход, социальная работа, демографические группы населения, личность, социально-психологические условия, научно-исследовательская деятельность, профессиональное обучение.

Введение

За последнее время в профессиональном обучении студентов намечены новые тенденции: компетентностная модель обучения, проектные и дистанционные технологии, практико-ориентированное обучение и т.п. В этих условиях нельзя умалять, уходить от использования доказавшего свою эффективность традиционного образовательного процесса и зарекомендовавших себя обучающих ресурсов.

Среди широко представленных в научно-методологическом аппарате средств сбора информации и получения необходимых знаний и сведений социально-гуманитарного знания популярность имеют традиционные методы. В практике психологии достаточно часто используется метод изучения биографии человека для осмысления и понимания его личности и ее структуры в связи с жизненными обстоятельствами и ситуациями, которые происходили с человеком в разные периоды его жизни.

При этом за основу изучения берутся не столько факты, даты, события, а погружение во внутренние переживания личности, в их причины и аргументированное обоснование тем особенностям поведения, которые явились следствием пережитого прежде.

Изучение социально-психологических аспектов биографии отдельных людей позволяет проанализировать причины появления особенностей поведения человека, проследить развитие его личности во взаимодействии с ближайшим окружением или профессиональным сообществом, с исторической действительностью, обществом в целом. Данные описания создают условия для нас, современников, приблизиться к пониманию социально-психологических условий и проблем, возникавших на жизненном пути других людей; сделать попытку понять: как справлялись интересующие нас персонажи с этими проблемами? Кто оказывал поддержку и был рядом? Какие ресурсы были задействованы для выхода из сложных жизненных обстоятельств? Как отразились испытания, выпавшие на долю людей, на их социально-психологическую сферу?

Как правило, биографии известных людей науки и общественных деятелей, людей творческих профессий и меценатов, мы знаем очень поверхностно. В связи с этим представляет интерес более внимательное изучение их прошлого именно с позиции социально-психологического подхода и биографического метода исследования. На примерах людей, составивших отдельные «картинки» истории нашей страны, представляется возможным не только расширить собственные представления студентов о знаменитых личностях, но и осуществлять профессиональную подготовку в области теории и практики социальной работы.

В основе разработки метода изучения биографии личности и ее эмоциональных переживаний (начало XX века) лежат работы Б.Г. Ананьева, который значительную роль в понимании личности придавал детальному изучению различных сопутствующих факторов. По мнению видного психолога «изучение личности неизбежно становится историческим исследованием не только процесса ее воспитания и становления в определенных социальных условиях, но и эпохи, страны, общественного строя, современников, соратников, сотрудников или, напротив, противников — в общем, соучастников дел, времени и событий, в которых была вовлечена личность. Биографическое исследование личности, ее жизненного пути и творчества есть род исторического исследования в любой области знания — искусствоведении, истории науки и техники, психологии и т.д.» [Ананьев, 1968, 277].

Современная наука, обращаясь к использованию данного метода, называет как преимущества, так и некоторые недостатки его применения; перечисляются основные способы

сбора биографических данных; особенности его применимости. К числу таких особенностей можно отнести: направленность на реконструкцию всех этапов жизни и сценариев развития личности, пространственно-временной организации ее деловой, семейной, духовной жизни, природной и социальной среды; изучение течения жизни человека, её внутренней динамики, её «всесторонности» в социуме и отражения социально-культурных процессов и субъективных переживаний человека. Рассмотрение большого количества фактов биографии помогает специалисту выстроить логическую цепочку для понимания причинно-следственных связей.

В то же время биографический метод может при использовании осложняться рядом трудностей: специалисту при изучении фактов биографии приходится много сил и внимания сосредоточить на «вычлениении» главного, при этом перечисленные в жизнеописании личности события обычно не связаны с какими-то чувствами и эмоциями. Не всегда биографии известных людей могут содержать всю полноту реальных фактов жизни, или напротив, нести в себе эмоциональную оценку историографов и биографов.

Поэтому в работах некоторых исследователей можно встретить синонимичный термин «история отдельного случая» («individual case history»), подчеркивающий избирательный характер жизнеописания [Девятко, 1998].

Краткий обзор исследований (литературы)

Вернемся к вопросу об использовании данного метода в современной социально-психологической науке. На протяжении последнего десятилетия появилось много исследований, где именно биографический метод лежит в основе как теоретических, так и прикладных работ.

Требуется остановиться на работе Д.М. Рогозина, «Биографический метод: обзор литературы», в которой ученый приводит обзор научной литературы начала XXI в. по биографическому методу, акцентируя внимание на описании позиций зарубежных теоретиков в изучении методологии биографического подхода. Автор сопоставляет тексты монографий зарубежных исследователей, обосновывающих биографический подход в науке, с работами отечественных ученых за последние десятилетия. Тем не менее, подытоживая свое исследование, Рогозин выводит мысль об огромной значимости данного метода: «Без биографического описания нельзя собрать достоверные сведения, оценить релевантность полученных ответов ни в стандартизированном, ни в экспертном, ни в развёрнутом интервью...» [Рогозин, 2016].

Гай-Воронская А.Л. рассматривает методологическую основу, специфику и сферу применения биографического метода в исследовании современного массового общества. В своей статье она опирается на историческую обусловленность появления данного метода исследования и обосновывает междисциплинарную значимость его применения, акцентируя на его эффективность в изучении социологических понятий и феноменов, не достаточно полно представленных в научном обосновании. «Биографическое исследование дает возможность изучить также социокультурные коды, игры, связи, отношения, и противоречия, т. к. люди несут в себе черты как своей личной и семейной истории, так и истории слоев, страт общества в целом, а также и всю паутину значений, смыслов и противоречий, которые ориентируют человеческие существа по отношению друг к другу и окружающему миру. Если общество воздействует на человека, то в его поведении или образе жизни можно выявить следы этого воздействия» [Гай-Воронская, 2008, 50]. «Биографический метод представляет большую ценность для

современной социологической науки, поскольку позволяет изучать сложные социокультурные явления и процессы, которые трудно доступны для изучения чисто количественными методами» [Гай-Воронская, 2008, 51].

Также роль и значение биографического метода в развитии социологических наук признают Серебрякова А.Н., Ядова М.А. и Козлова Л.А. дают теоретико-методологическое обоснование и историческое становление данного метода в контекстах социальных наук (в частности, социологии) [Козлова, 2007]. При описании появления биографического исследования в отечественной социологической науки Козлова Л.А. все же вводит разделение на индивидуально-биографический и социально-биографический подходы и аргументирует каждый из них.

Монография Рождественской Е.Ю. «Биографический метод в социологии» 2012 г. в центр внимания биографического исследования помещает субъективный опыт, поведение, действия человека. Автор обращается к понятиям «биография», «жизненный путь» называя их средством сбора социально значимой информации и отражением определенных исторических изменений в социальной жизни. Структура монографии представлена несколькими главами, в которых дается описание понятию «биография» как социальному феномену; анализируются особенности биографической нарративной формы, социально обусловленные нарративные стратегии респондентов; раскрываются концептуальные версии и стратегии биографического интервьюирования с точки зрения спорного методологического принципа «гомологии пережитого рассказанному», различные типы интервью, условия «качества» или надежности качественных исследований. Последние главы дают представление о методологических подходах к анализу визуальных документов - источнику биографической информации; анализируются отдельные кейсы — нарративные интервью на тему социальной, этнической, политической, гендерной, телесной идентичности, социализации; описываются перспективы биографического метода в социологической исследовательской практике [Рождественская, 2012].

Целый ряд исследований посвящен характеристике биографического метода в педагогической науке. В частности, Буковская Е.Ю. определяет важность этого метода в подготовке студентов вуза в рамках компетентностного подхода в образовании [Буковская, 2016]; Гулевич Т.М. рассматривает роль историко-биографического метода в формировании компетентностных качеств будущих социальных педагогов [Гулевич, 2012]; Даринская Л.А. также видит необходимость его при организации и проведении социально-педагогических исследований [Даринская, 2004].

Несомненно, ценность метода биографии прослеживается и в психологии. В 1917 г. психолог Николай Александрович Рыбников (1880-1960) написал статью, в которой он наметил основные направления его использования и формы [Рождественская, 2012]. Также ему принадлежат начинания в создании Биографического института, в котором коллекционировались, изучались личные документы простых людей как свидетельства истории и уникальные источники психологического познания. На основе собранных сведений ученый-практик стал автором научных статей о роли биографического метода при изучении характера на основе автобиографий рабочих, детей и подростков, собирал дневники родителей и другие личные документы, которые так и остались почти не разработанными, написал историю собственного рода. Однако, требуется признать, что в истории нашей страны его научный интерес остался непризнанным и несвоевременным, в отличие от зарубежных ученых.

Уже в наше время количество работ на основе биографического метода позволяет

утверждать его широкое использование. Так, Овсянникова О.А. аргументирует важность данного метода в изучении темперамента и характера композиторов в профессиональном обучении педагогов-музыкантов и т.п. [Овсянникова, 2016]. Щукина М.А. обосновывает использование метода при изучении индивидуального и группового портрета в практике подготовки психологов [Щукина, 2021].

Стукалова О.В. и Чемяков В.П. прибегают к данному методу при исследовании причин выбора и смены профессии и профессионального самоопределения у сотрудников социальной сферы [Стукалова, Чемяков, 2021].

Колесник Н.В. рассматривает возможность биографического метода при изучении так называемых «элитных семей» в России [Колесник, 2019].

Орлова В.В. обращается к данному методу при изучении жизненных стратегий молодежи, материалом для которого послужили результаты стандартизированного интервью с представителями разных специальностей, профессионалов в своей области. Ученый обосновывает применение метода, так как изучение жизненного пути специалиста даст представление о причинах выбора и смены профессии [Орлова, 2010].

Нарративные технологии формирования ценностно-смысловых ориентаций личности исследуются на основе биографического метода Утюгановым А.А., Яницким М.С., Серым А.В. с позиции психологического содержания и применения в образовательной практике [Утюганов, Яницкий, Серый, 2019].

Междисциплинарность биографического метода прослеживается и в смежных с психологией научных знаниях. Так, биография в контексте формирования идентичности представителей различных этнических групп рассматриваются Садохиным А.П. и Ткаченко М.Р. В частности, они указывают, что биографии этнической группы коми-ижемцев позволяют изучать причины и особенности социального размежевания этого народа [Садохин, Ткаченко, 2017].

Отдельное внимание заслуживают практико-ориентированные исследования, посвященные роли биографического метода в работе с осужденными, несовершеннолетними (с девиантным поведением или одаренными), наркозависимыми, с т.н. «элитой», профессиональными группами, активистами и иными демографическими группами населения.

В контексте нашего исследования представляют интерес научные работы, выполненные в предметной области Социальная работа. Так, Крысова Е.В., Файзулина Ю.С., Соловьев Г.Е., Ткаченко В.В. Миляева Л.С. и др. при описании биографического метода в социальной работе обосновывают целесообразность его внедрения и видят позитивные возможности его использования в практике работы с отдельными группами населения.

Так, Свищева Е.Е. рассматривает генеалого-биографический метод в социальной работе, а именно роль и значение биографического и генеалогического методов в социальной работе с пожилыми людьми [Свищева, 2017].

К примеру, монография Соловьева Г.Е. «Биографический метод в деятельности социального педагога и социального работника» (2002) рассматривает роль биографической работы в деятельности социального работника с отдельными демографическими группами населения, в частности с приемной семьей, пожилыми людьми и мигрантами. Соловьев отмечает также, что биографическая работа также получила широкое распространение во взаимодействии с молодежью, с женщинами, с людьми с ограниченными возможностями, с детьми и подростками. Он предлагает практические и методические рекомендации при ее организации: собственная информированность, выстраивание доверительных отношений, психолого-

педагогическая компетентность, коммуникативные навыки, развитое чувство эмпатии и др. Автор, признавая важность и целесообразность такого метода работы, подытоживает: в образовательной, культурной и социальной работе биографический подход нацелен на то, чтобы понимать людей в их типичных ситуациях, а также из своих жизненных историй, из своей повседневности. Исходя из этого, могут разрабатываться пути и средства для желаемых изменений поведения в дальнейшем и ситуационного решения жизненных проблем клиентов [Соловьев, 2002].

Очевидность подобных исследований объясняется тем, что социальная работа подразумевает помощь людям различных демографических групп при возникновении обстоятельств, характеризующихся как «трудная жизненная ситуация». В то же время одним из принципов оказания помощи в практике социальной работы является дифференцированный, индивидуально-адресный характер ее организации, уход от усредненных шаблонов и действий, учет психологических особенностей и знаний социальной психологии. Именно это и определяет важность и умение специалистов разного профиля, работающих с людьми, использовать в своей практике специализированные знания и навыки, быть компетентными сотрудниками в вопросах профессиональной этики и социально-психологических компетенций.

Методы

В данной работе мы использовали теоретические методы исследования: анализ, синтез и обобщение. Были изучены и проанализированы научная и методическая литература, публикации, освещающие вопросы использования метода биографий в социально-гуманитарном знании. К эмпирическим методам можно причислить: метод проективных технологий, изучение мотивации студентов к научным исследованиям, анализ продуктов их научного творчества, анкетирование, беседа, наблюдение.

Результаты и их обсуждение

В силу тех изменений, которые наблюдаются в социально-экономической, политической, культурной сферах общества, в связи с эпидемиологическими и погодно-климатическими условиями, роста степени ответственности, возлагаемой на специалистов по социальной работе и самих социальных работников, заметны и увеличивающиеся требования к их профессиональной деятельности, эффективности оказанных услуг. Как известно, сотрудники социальной сферы должны знать интересы и потребности клиента, условия его жизни, его социальную историю и историю жизни семьи. Кроме того, они должны уметь осуществлять сбор информации, связанной с нуждами клиентов, определять «проблемное поле» их существования, владеть технологиями изучения личности и ее микросреды. Одним из направлений работы социального работника является сбор биографической информации, что позволяет погружаться в уникальные, жизненные ситуации и человеческие судьбы клиентов и разработать методы и формы оказания помощи. Биография занимает важное место в практике социального работника, позволяя ему увидеть связь между чувствами и мыслями индивида и основных идей и структурных элементов общества.

Наместникова И.В., Фирсов М.В., Флягина В.Ю. и другие авторы учебных пособий для студентов направления подготовки «Социальная работа» также обращаются к необходимости изучать различные аспекты жизненного пути подопечных не просто для поддержания диалога

с получателем услуг, а для оказания целенаправленной социальной помощи, для выявления закономерностей индивидуальной жизни, профилактики и коррекции «кризисных точек» в структуре жизненного пути человека, нуждающегося в помощи (биографическое консультирование, биографическая работа).

Эти знания и навыки станут полезными в последующей профессиональной деятельности специалистов социальной сферы, а пока биографический метод используется нами при изучении отдельных личностей, выдающихся своими заслугами в разных сферах. Так, на протяжении нескольких лет в рамках работы студенческого научного кружка кафедры социальной психологии и социальной работы ФГБОУ ВО Рязанского государственного университета имени С.А. Есенина (г. Рязань, Россия) студенты профиля подготовки «Психосоциальная работа с населением» выполняют теоретические исследования, целью которых является изучение фактов биографии выдающихся людей прошлого и настоящего нашей страны и выявление причинно-следственных связей влияния микро- и макрофакторов социальной среды на формирование отдельных индивидуально-психологических особенностей личности. Изучение их судеб и жизненного пути, трудностей и проблем разного характера, условий жизни и способов выхода из создавшихся обстоятельств, ресурсов, которыми располагали эти великие люди, описание их характера, мотивации, а также роли родных и близких им людей или недругов, позволяет студентам осмыслить этот материал с позиции социально-психологического подхода. В дальнейшем это позволяет проводить ассоциативные связи с современными представлениями теории и практики социальной работы для профессионализации.

Для примера назовем имена некоторых ученых и известных людей, чьи биографии и жизненные пути попали в объектив научного студенческого изучения: семьи Циолковского К.Э., Мечникова И.И., Павлова И.П., Ушинского К.Д., личности Нобелевских лауреатов Солженицина А.И., Шолохова М., Капицы П.Л., Сахарова А.Д., Алферова Ж.И., правителя и полководца Александра Невского, имена супруг императорской семьи Романовых и др. Студенты, работавшие в этом направлении, выступали со своими докладами на студенческих научных конференциях, участвовали в Конкурсах студенческих научных работ на уровне вуза и за его пределами, и были отмечены дипломами за победу в этих научных мероприятиях, становились авторами публикаций по материалам своих исследований. Основные темы, которые интересовали студентов, так или иначе были связаны с социально-психологической проблематикой: долголетие, женский характер, история успеха, благотворительность, помощь нуждающимся, улучшение социальных условий жизни и др.

При написании своих работ студенты делали акцент на раскрытие следующих социально-психологических составляющих жизни и биографии своих героев:

- взаимоотношения с матерью и отцом;
- взаимоотношения с другими членами семьи, близкими родственниками;
- взаимоотношения со сверстниками и в дальнейшем с коллегами;
- особенности обучения и получения образования;
- трудовая деятельность, отношение с коллективом;
- семейная и личная жизнь;
- отношения с властью и влиятельными людьми и др.

Эти отдельные факты биографии позволяли сформировать социально-психологический портрет, дать понимание личности персонажа. Описание и обоснование отдельных этапов жизни в детстве и отрочестве, обстоятельств жизненного пути, перенесенных травмирующих

событий и иных причин помогают раскрыть особенности характера, личностных характеристик, мотивов поведения изучаемых героев. А изучение ресурсов и сопутствующих условий жизни помогают понять роль того социального окружения, чья помощь и поддержка, как и недружественная атмосфера могли стать определяющими при выходе из сложившихся обстоятельств.

Заключение

Исследование взаимосвязи этих компонентов, а также сопоставление влияния негативных событий, отразившихся на личности, на мотивацию к научной деятельности, на жизненную активность в целом, позволяют будущим специалистам социальной сферы понимать своих будущих подопечных, искать в своей практике эффективные ресурсы помощи им, используя метод биографий.

Библиография

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1968.
2. Буковская Е.Ю. Биографический метод исследования в подготовке студентов вуза в рамках компетентного подхода в образовании // Современное образование в России и за рубежом: теория, методика и практика : материалы V Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 31 дек. 2016 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. С.186-187.
3. Гай-Воронская А.Л. Биографический метод и его эвристические возможности в социологических исследованиях // Философия и социальные науки: научный журнал. 2008. № 1. С. 47-51.
4. Гулевич Т.М. Историко-биографический метод в формировании компетентных качеств будущего социального педагога // Реализация компетентного подхода в подготовке современного специалиста : сборник материалов VI учебно-методической конференции. – Орехово-Зуево : Изд-во МГОГИ, 2012. С. 81-84.
5. Даринская Л.А. Биографический метод в социально-педагогическом исследовании. Методологические ориентиры педагогических исследований // Материалы Всероссийского методологического семинара: в 2 томах Российской Академии образования РФ, Санкт-Петербургский государственный университет. 2004. Том. 1. С. 109-114.
6. Девятко И.Ф. Методы социологического исследования. Екатеринбург: Изд-во Урал, ун-та, 1998.
7. Козлова Л.А. Биографическое исследование российской социологии: предварительные теоретико-методологические замечания // Социологический журнал. 2007. №2. С. 59-87.
8. Колесник Н.В. Российские элитные семьи: методы изучения и практики функционирования // Петербургская социология сегодня. 2019. №11. С. 36-49.
9. Крысова Е.В. Биографический метод в изучении социальной работы: плюсы без минусов // Сборники конференций НИЦ Сфера. 2013. №9. С.179-180.
10. Наместникова И.В. Методы исследования в социальной работе : учебник для бакалавров / И. В. Наместникова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 430 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-3315-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/508801> (дата обращения: 21.11.2024).
11. Овсянникова О.А. Биографический метод и его эвристические возможности в социологических исследованиях // Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 51-5. С. 302-310.
12. Орлова В.В. Применение биографического метода в изучении жизненных стратегий молодежи // Вестник Бурятского государственного университета. 2010. №6. С. 177-181.
13. Рогозин Д.М. Биографический метод: обзор литературы // Социологические исследования. 2016. №10 (378). С. 120-129.
14. Рождественская Е.Ю. Биографический метод в социологии [Текст] / Е. Ю. Рождественская ; Высш. шк. экономики - Нац. исслед. ун-т. - Москва : Издательский дом Высшей школы экономики, 2012. - 380, [1] с.
15. Рыбников Н.А. Биографический метод в психологии // Развитие личности. 2010. №2. С. 230-243.
16. Рычков В.А. Использование биографического метода в социально-политических исследованиях // Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Политические, социологические и экономические науки. 2020. Т.5. №4 (18). С. 486-495.
17. Садохин А.П., Ткаченко М.Р. Биография в контексте формирования идентичности (на примере этнической группы коми-ижемцев // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2017. №4 (140). С.78-89.

18. Свищева Е.Е. Генеалого-биографический метод в социальной работе // Отечественный журнал социальной работы. 2015. №2 (61). С.75-79.
19. Серебрякова А.Н. Биографический метод в изучении курса социологии // Вестник российского химико-технологического университета имени Д.И. Менделеева: гуманитарные и социально-экономические исследования. 2022. №13-3. С. 15-28.
20. Соловьев Г.Е. Биографический метод в деятельности социального педагога и социального работника. Ижевск: изд-во УдГУ, 2002.
21. Соловьев Г.Е. Качественная методология в социальной работе. Учебное пособие. Ижевск. Изд-во «Удмуртский университет». 2018. 172 с.
22. Стукалова О.В., Чемяков В.П. Исследование причин выбора и смены профессии в проекте "смысл профессии" // Психическое здоровье. 2021. №7. С.57-63.
23. Ткаченко В.В., Миляева Л.С. Биографический метод, его применение в социальной работе // Вестник Амурского государственного университета. Серия: гуманитарные науки. 2004. №26. С. 22-25.
24. Упоганов А.А., Яницкий М.С., Серый А.В. Нарративные технологии формирования ценностно-смысловых ориентаций личности: психологическое содержание и применение в образовательной практике // Science for education today. 2019. Т.9. №1. С. 76-92.
25. Файзулина Ю.С., Соловьев, Г.Е. Биографический метод и его использование в социальной работе // Актуальные тенденции социальных коммуникаций: история и современность. Сборник научных статей (Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием). Ижевск: изд-во Удмуртского государственного университета, 2016. С.165-169.
26. Шукина М.А. Опыт комплексной психологии на материале автобиографических текстов при подготовке психологов // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. 2021. №4. С.550-556.
27. Ядова М.А. Биографический метод в социальных науках: специфика и проблемы: введение к тематическому разделу // Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература. Серия 11: Социология. 2019. №3. С.6-10. DOI: 10.31249/psoc/2019.03.01

The Potential of the Biographical Method in Training Social Work Specialists: Analysis of Classical Approaches and Modern Psychosocial Research

Irina M. Kryuchkova

PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Department of Social Psychology and Social Work,
Ryazan State University named after S.A. Yesenin,
390000, 46, Svobody str., Ryazan, Russian Federation;
e-mail: i.kryuchkova@365.rsu.edu.ru

Abstract

High demands are placed on the training of specialists in the social sphere, and both traditional educational technologies and less common ones are used. In the professional training of specialists working with the population, it is important to study the typical and exceptional features of the socio-psychological portrait of individuals in need, as well as the surrounding socio-psychological conditions. The author identifies the use of the biographical method in student training as such a resource. In the course of writing this work, theoretical analysis, synthesis, and generalization of scientific and methodological literature covering the use of the biographical method in the educational process and scientific research in the social sphere were applied; a review of scientific publications is also provided. Empirical methods include: studying and summarizing the experience of working with students, analyzing their motivational component and scientific work products, questionnaires, interviews, and observation. The results of this scientific article are the justification

for the use of the biographical method for professional training purposes. The author proposes an experience of integrating the biographical method into the practice of training social work specialists through the organization of research activities and the study of biographies of outstanding historical figures to form professional socio-psychological knowledge and competencies.

For citation

Kryuchkova I.M. (2024) Vozmozhnosti biograficheskogo metoda v podgotovke spetsialistov sotsialnoy raboty: analiz klassicheskikh podkhodov i sovremennykh psikhosotsialnykh issledovaniy [The Potential of the Biographical Method in Training Social Work Specialists: Analysis of Classical Approaches and Modern Psychosocial Research]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 13 (12A), pp. 71-81.

Keywords

Biographical method, psychosocial approach, social work, demographic groups, personality, socio-psychological conditions, research activities, professional training.

References

1. Ananyev, B.G. (1968). *Chelovek kak predmet poznaniya* [Man as an object of cognition]. Leningrad: Izdatel'stvo Leningradskogo universiteta.
2. Bukovskaya, E.Yu. (2016). Biograficheskiy metod issledovaniya v podgotovke studentov vuzov v ramkakh kompetentnostnogo podkhoda v obrazovanii [Biographical method of research in the training of university students within the framework of a competency-based approach in education]. In O.N. Shirokov (Ed.), *Sovremennoe obrazovanie v Rossii i za rubezhom: teoriya, metodika i praktika: materialy V Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* (Cheboksary, 31 dek. 2016 g.) (pp. 186-187). Cheboksary: CNS "Interaktiv plus".
3. Gai-Voronskaya, A.L. (2008). Biograficheskiy metod i ego evristicheskie vozmozhnosti v sotsiologicheskikh issledovaniyakh [Biographical method and its heuristic possibilities in sociological research]. *Filosofiya i sotsial'nye nauki: nauchnyy zhurnal*, (1), 47-51.
4. Gulevich, T.M. (2012). Istoriko-biograficheskiy metod v formirovanii kompetentnostnykh kachestv budushchego sotsial'nogo pedagoga [Historical-biographical method in the formation of competency qualities of future social educators]. In *Realizatsiya kompetentnostnogo podkhoda v podgotovke sovremennogo spetsialista: sbornik materialov VI uchebno-metodicheskoy konferentsii* (pp. 81-84). Orekhovo-Zuyevo: Izdatel'stvo MGOGL.
5. Darinskaya, L.A. (2004). Biograficheskiy metod v sotsial'no-pedagogicheskoy issledovaniy. Metodologicheskie orientiry pedagogicheskikh issledovaniy [Biographical method in social-pedagogical research: Methodological guidelines for pedagogical research]. In *Materialy Vserossiyskogo metodologicheskogo seminara* (Vol. 1, pp. 109-114). Saint Petersburg: Rossiyskaya Akademiya obrazovaniya.
6. Devyatko, I.F. (1998). *Metody sotsiologicheskogo issledovaniya* [Methods of sociological research]. Yekaterinburg: Izdatel'stvo Ural'skogo universiteta.
7. Kozlova, L.A. (2007). Biograficheskoe issledovanie rossiyskoy sotsiologii: predvaritel'nye teoretiko-metodologicheskie zametki [Biographical research in Russian sociology: Preliminary theoretical and methodological notes]. *Sotsiologicheskii zhurnal*, (2), 59-87.
8. Kolesnik, N.V. (2019). Rossiyskie elitnye semi: metody izucheniya i praktiki funktsionirovaniya [Russian elite families: Methods of study and practices of functioning]. *Peterburgskaya sotsiologiya segodnya*, (11), 36-49.
9. Krysova, E.V. (2013). Biograficheskiy metod v izuchenii sotsial'noy raboty: plyusy bez minusov [Biographical method in studying social work: Pros without cons]. *Sborniki konferentsiy NITs Sfera*, (9), 179-180.
10. Namestnikova, I.V. (2022). *Metody issledovaniya v sotsial'noy rabote: uchebnik dlya bakalavrov* [Research methods in social work: A textbook for bachelors]. Moscow: Izdatel'stvo Yurayt.
11. Ovsyannikova, O.A. (2016). Biograficheskiy metod i ego evristicheskie vozmozhnosti v sotsiologicheskikh issledovaniyakh [Biographical method and its heuristic possibilities in sociological research]. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya*, (51-5), 302-310.
12. Orlova, V.V. (2010). Primenenie biograficheskogo metoda v izuchenii zhiznennykh strategiy molodezhi [Application of the biographical method in studying the life strategies of youth]. *Vestnik Buryatskogo gosudarstvennogo universiteta*, (6), 177-181.

13. Rogozin, D.M. (2016). Biograficheskiy metod: obzor literatury [Biographical method: A literature review]. *Sotsiologicheskie issledovaniya*, (10), 120-129.
14. Rozhdestvenskaya, E.Yu. (2012). Biograficheskiy metod v sotsiologii [Biographical method in sociology]. Moscow: Izdatel'skiy dom Vysshey shkoly ekonomiki.
15. Rybnikov, N.A. (2010). Biograficheskiy metod v psikhologii [Biographical method in psychology]. *Razvitie lichnosti*, (2), 230-243.
16. Rychkov, V.A. (2020). Ispol'zovanie biograficheskogo metoda v sotsial'no-politicheskikh issledovaniyakh [Use of the biographical method in socio-political research]. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta*, 5(4), 486-495.
17. Sadokhin, A.P., Tkachenko, M.R. (2017). Biografiya v kontekste formirovaniya identichnosti (na primere etnicheskoy gruppy komi-izhemcev) [Biography in the context of identity formation (on the example of the Komi-Izhemtsy ethnic group)]. *Monitoring obshchestvennogo mneniya: ekonomicheskie i sotsial'nye peremeny*, (4), 78-89.
18. Svishcheva, E.E. (2015). Genealogiko-biograficheskiy metod v sotsial'noy rabote [Genealogical-biographical method in social work]. *Otechestvennyy zhurnal sotsial'noy raboty*, (2), 75-79.
19. Serebryakova, A.N. (2022). Biograficheskiy metod v izuchenii kursa sotsiologii [Biographical method in studying the course of sociology]. *Vestnik rossiyskogo khimiko-tekhnologicheskogo universiteta imeni D.I. Mendeleeva: gumanitarnye i sotsial'no-ekonomicheskie issledovaniya*, (13-3), 15-28.
20. Solovyov, G.E. (2002). Biograficheskiy metod v deyatelnosti sotsial'nogo pedagoga i sotsial'nogo rabotnika [Biographical method in the activities of a social educator and social worker]. Izhevsk: Izdatel'stvo UDG.
21. Solovyov, G.E. (2018). Kachestvennaya metodologiya v sotsial'noy rabote: uchebnoe posobie [Qualitative methodology in social work: A textbook]. Izhevsk: Izdatel'stvo Udmurtskiy universitet.
22. Stukalova O.V., Chemekov V.P. (2021). Issledovanie prichin vybora i smeny professii v proyekte "smyisl professii" [Study of the reasons for choosing and changing professions in the project "meaning of profession"]. *Psikhicheskoye zdorovye*, (7), 57-63.
23. Tkachenko V.V., Milyaeva L.S. (2004). Biograficheskiy metod, ego primeneniye v sotsial'noy rabote [Biographical method and its application in social work]. *Vestnik Amurskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: gumanitarnye nauki*, (26), 22-25.
24. Utyuganov A.A., Yanitskiy M.S., Seryy A.V. (2019). Narrativnye tekhnologii formirovaniya tsennostno-smyslovyykh orientatsiy lichnosti: psikhologicheskoye soderzhaniye i primeneniye v obrazovatel'noy praktike [Narrative technologies for forming value-meaning orientations of personality: psychological content and application in educational practice]. *Science for education today*, 9(1), 76-92.
25. Faizulina Yu.S., Solovyev G.E. (2016). Biograficheskiy metod i ego ispol'zovaniye v sotsial'noy rabote [Biographical method and its use in social work]. *Aktual'nye tendentsii sotsial'nykh kommunikatsiy: istoriya i sovremennost'. Sbornik nauchnykh statey (Materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiyem)*. Izhevsk: izd-vo Udmurtskogo gosudarstvennogo universiteta, 165-169.
26. Shchukina M.A. (2021). Opyt kompleksnoy psikhografii na materiale avbiograficheskikh tekstov pri podgotovke psikhologov [Experience of comprehensive psychography based on autobiographical texts in the training of psychologists]. *Gertsenovskiy chteniya: psikhologicheskoye issledovaniya v obrazovanii*, (4), 550-556.
27. Yadova M.A. (2019). Biograficheskiy metod v sotsial'nykh naukakh: spetsifika i problemy: vvedeniye k tematicheskomu razdelu [Biographical method in social sciences: specifics and problems: introduction to the thematic section]. *Sotsial'nye i gumanitarnye nauki. Otechestvennaya i zarubezhnaya literatura. Seriya 11: Sotsiologiya*, (3), 6-10. DOI: 10.31249/rsoc/2019.03.01

УДК 159.9.075**Взаимосвязь профессиональной самореализации
с самоотношением и внутриличностными
конфликтами у психологов****Дубровская Юлия Викторовна**

Магистрант,
Московский институт психоанализа,
121170, Российская Федерация, Москва, Кутузовский просп., 34/14;
e-mail: inpsycho@inpsycho.ru

Аннотация

Статья посвящена исследованию взаимосвязи профессиональной самореализации с самоотношением и внутриличностными конфликтами у психологов, в котором приняли участие 60 практикующих психологов. Результаты показали, что большинство психологов находятся на уровне реализации ролей и норм в организации, что соответствует недостаточному уровню профессиональной самореализации. При этом выявлена положительная корреляция между профессиональной самореализацией и такими компонентами самоотношения, как саморуководство, самопривязанность, самоуверенность и самоуважение, а внутренняя конфликтность и самообвинение негативно связаны с профессиональной самореализацией. На основе результатов автором разработана трансформационная игра «Магия личности», направленная на работу с самоотношением, внутриличностными конфликтами, а также другими аспектами профессиональной самореализации и личностного роста психологов.

Для цитирования в научных исследованиях

Дубровская Ю.В. Взаимосвязь профессиональной самореализации с самоотношением и внутриличностными конфликтами у психологов // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 12А. С. 82-96.

Ключевые слова

Профессиональная самореализация, самоотношение, внутриличностные конфликты, психологи, саморуководство, самопривязанность, самоуверенность, самоуважение, внутренняя конфликтность, самообвинение, трансформационная игра, профессиональное развитие, личностный рост.

Введение

Профессиональная самореализация является ключевым аспектом личностного развития и профессионального становления специалистов, в том числе психологов. Данное понятие сегодня определяется разными авторами по-разному и привлекает внимание многих исследователей в области психологии труда и профессионального развития, базируясь при этом в большей степени на общей теории самореализации. Так, А. Маслоу рассматривал самореализацию как высшую потребность человека, которая включает в себя реализацию потенциала личности, в том числе и в профессиональной сфере [Porovych, Halian, Lialiuik, 2022].

Литературный обзор

К.А. Абульханова-Славская подчеркивает, что профессиональная самореализация тесно связана с саморазвитием личности и требует постоянного личностного совершенствования [Абульханова-Славская, 2011], что предполагает активную позицию личности, способность к самоанализу и готовность к изменениям.

Н.Н. Конюхов рассматривает профессиональную самореализацию как «высшую стадию профессионального развития человека как субъекта профессиональной деятельности», что подчеркивает её значимость в контексте профессионального роста [Афанасенкова, 2018]. А.Е. Эстерле акцентирует внимание на том, что профессиональная самореализация включает в себя не только развитие профессиональных навыков, но и личностных качеств, необходимых для эффективной работы [Волкова, 2013], что указывает на тесную связь профессиональной самореализации с личностным развитием.

И.А. Газиева отмечает, что профессиональная самореализация не ограничивается только профессиональными компетенциями, но также включает в себя социальную включенность и осознание смысла профессиональной деятельности [Газиева, 2023], то есть профессиональная самореализация определяется не только уровнем развития и степенью профессионализма специалиста, но и социумом в целом, и социально-профессиональной средой в частности [Волкова, 2013].

Е.А. Гаврилова определяет профессиональную самореализацию как активный, сознательный и целенаправленный процесс самореализации личности в профессиональной деятельности, определяемый общим уровнем ее саморазвития в совокупности реальных и потенциальных качеств [Гаврилова, 2015]. Она выделяет три ключевых компонента профессиональной самореализации: целевой, ресурсный и феноменологический, что позволяет рассматривать это явление как многоаспектный процесс.

Таким образом, профессиональная самореализация представляет собой сложный, многогранный процесс, который включает в себя не только развитие профессиональных навыков и достижение успеха в карьере, но и личностный рост, осознание смысла профессиональной деятельности, социальную включенность и постоянное саморазвитие. Для психологов, чья профессиональная деятельность тесно связана с личностным развитием и самопознанием, вопросы профессиональной самореализации сегодня приобретают особую значимость и актуальность.

Нами было предположено, что в профессиональной самореализации важную роль играет самоотношение, так как является ключевым компонентом самосознания личности. Данное психологическое явление также привлекало внимание многих исследователей и имеет разные подходы к определению. Несмотря на различия в подходах, все теории подчеркивают

значимость самоотношения для личности и его связь с эмоциональными, когнитивными и поведенческими аспектами. Однако, каждая из этих теорий представляет свою уникальную перспективу на определение самоотношения и выделяет различные факторы и компоненты, которые влияют на него, что показывает сложность, многогранность и индивидуальную природу самоотношения.

Так, В.В. Столин рассматривает самоотношение как проявление личностного смысла «Я», основываясь на понимании, предложенном А.Н. Леонтьевым. Он предлагает трехуровневую модель самоотношения, включающую глобальное самоотношение, уровень функциональных блоков (самоуважение, аутосимпатия, самоинтерес) и конкретные действия в отношении к своему «Я» [Столин, 1983].

С.Р. Пантिलеев развивая эту идею, предлагает иерархически-динамическую систему самоотношения, где каждая модальность эмоционального отношения может занимать ведущее место в иерархии самоотношения, определяя его содержание и выраженность [Пантिलеев, 1991].

Н.И. Сарджвеладзе предлагает концепцию самоотношения, включающую когнитивный, эмоциональный и конативный компоненты. Он рассматривает самоотношение как социальную установку, подчеркивая влияние социальных факторов на его формирование [Сарджвеладзе, 1989].

М. Розенберг и С. Куперсмит рассматривают самоотношение через призму самооценки, подчеркивая важность положительного отношения к себе для психологического благополучия [Coopersmith, 1981; Rosenberg, 1965].

Р. Тафароди предлагает «дифференцированный подход к самоотношению», выделяя два функциональных блока – чувство компетентности и аутосимпатию [Tafarodi, 1995].

В общем, определение самоотношения и его компонентов остается дискуссионным и требует дальнейших исследований. В рамках нашего исследования мы исходили из того, что самоотношение – это комплексное понятие, которое описывает взаимодействие и отношение человека к самому себе. Оно включает в себя многочисленные аспекты, такие как самопознание, самооценка, самосознание, эмоциональное отношение к себе, саморегуляция и другие. Самоотношение отражает, как человек воспринимает и интерпретирует самого себя, свои характеристики, качества, достижения и недостатки. Оно также включает в себя оценку и взаимодействие с собственными потребностями, ценностями и целями. Являясь динамичной характеристикой, самоотношение может изменяться в результате внутренних и внешних воздействий и формируется под влиянием различных факторов, включая биологические, психологические и социальные аспекты.

У практикующих психологов самоотношение имеет ряд особенностей, которые могут варьироваться в зависимости от индивидуальных характеристик и профессионального опыта каждого психолога [Швецова, 2019]. Психологи обычно обладают высокой степенью саморефлексии и осознания своих мыслей, чувств и поведения. Они стремятся к постоянному исследованию и пониманию себя, что помогает им быть более эффективными в работе с клиентами. Однако, в случае неудовлетворительных результатов этого исследования возможно возникновение внутриличностных конфликтов, которые могут либо способствовать дальнейшему развитию, либо в случае низкого уровня самоотношения препятствовать ему. Л.И. Анцыферова, В.Г. Асеев, Ф.Е. Василюк, Л.А. Китаев-Смык подчеркивают, что внутриличностные конфликты могут включать не только столкновение или противоречие, но и несоответствие или несовместимость различных аспектов личности [Сивцова, 2007]. Е.Б. Фанталова определяет внутриличностный конфликт как несоответствие между желаемым и

доступным, что может вызывать внутреннее напряжение и дискомфорт [Фанталова, 2015].

Однако, подобное рассогласование ценностей/потребностей/смыслов, которые взаимодействуют и изменяют друг друга в процессе развития, имеет двойной характер, одна сторона направлена на рост через самоактуализацию (самореализацию), другая сторона служит ограничением через несостоятельность [Швецова, 2019]. Осознание и разрешение внутренних конфликтов приводит к особому движению в индивидуальном сознании, приводящему к развитию личности посредством ее самоактуализации [Сивцова, 2007], что особенно важно для развития психологов, так как они могут влиять на их профессиональную эффективность, эмпатию и способность оказывать помощь клиентам [Киселёва, 2023]. Конфликты между личными ценностями и профессиональными требованиями, между стремлением к самореализации и профессиональным выгоранием могут быть особенно актуальны для представителей этой профессии.

Таким образом, исследование взаимосвязи самоотношения, внутриличностных конфликтов и профессиональной самореализации у психологов представляет особый интерес как в свете развития личности самих психологов, так и в свете растущей популярности психологии и требованиями к эффективности и качеству предоставляемых ими услуг.

Цель исследования в итоге заключалась в выявлении взаимосвязи самоотношения и внутриличностных конфликтов с профессиональной самореализацией у психологов.

Гипотезы исследования: мы предполагаем, что

- существует взаимосвязь самоотношения и профессиональной самореализации у психологов.
- существует взаимосвязь внутриличностных конфликтов и профессиональной самореализации у психологов.

Методы

Методики исследования:

- Психодиагностическая методика «Определение типа и уровня профессиональной самореализации» Е.А. Гавриловой [Гаврилова, 2015].
- Методика исследования самоотношения С.Р. Пантилеева (МИС) [Пантилеев, 1991].
- Шкала самоуважения М. Розенберга в адаптации А.А. Золотарёвой [Золотарева, 2020].
- Методика определения уровня внутриличностной конфликтности А.И. Шпилова [Анцупов, 2016].
- Методика «Уровень соотношения ценности и доступности в различных жизненных сферах (УСЦД)» Е.Б. Фанталовой [Фанталова, 2015].

Эмпирическая база: исследование проводилось онлайн при помощи Яндекс.форм. В исследовании приняли участие 60 практикующих психологов в возрасте от 25 до 63 лет (средний возраст в выборке составил около 42 лет). Стаж работы в выборке варьируется от 0 до 25 лет, средний стаж составляет около 6 лет.

Обоснованность результатов и достоверность выводов исследования обеспечены опорой на исходные методологические и теоретические положения отечественной и зарубежной психологии, комплексом эмпирических методов, адекватных предмету, цели и гипотезе исследования, репрезентативной выборкой, применением методов статистической обработки данных.

Для статистической обработки данных использовались следующие методы:

- описательные статистики и частотные характеристики;

- критерий Колмогорова-Смирнова для проверки распределения данных;
- коэффициент ранговой корреляции Спирмена для выявления взаимосвязи между исследуемыми показателями.

Обработка полученных данных выполнялась с помощью программ SPSS Statistics и программы Microsoft Excel.

Обсуждение результатов

Согласно результатам диагностики по психодиагностической методике «Определение типа и уровня профессиональной самореализации» Е.А. Гавриловой, большинство психологов (92%) находятся на уровне реализации ролей и норм в организации, что характеризуется выполнением профессиональной деятельности с оттенком долженствования и идентификацией с профессиональной группой (рис.1).

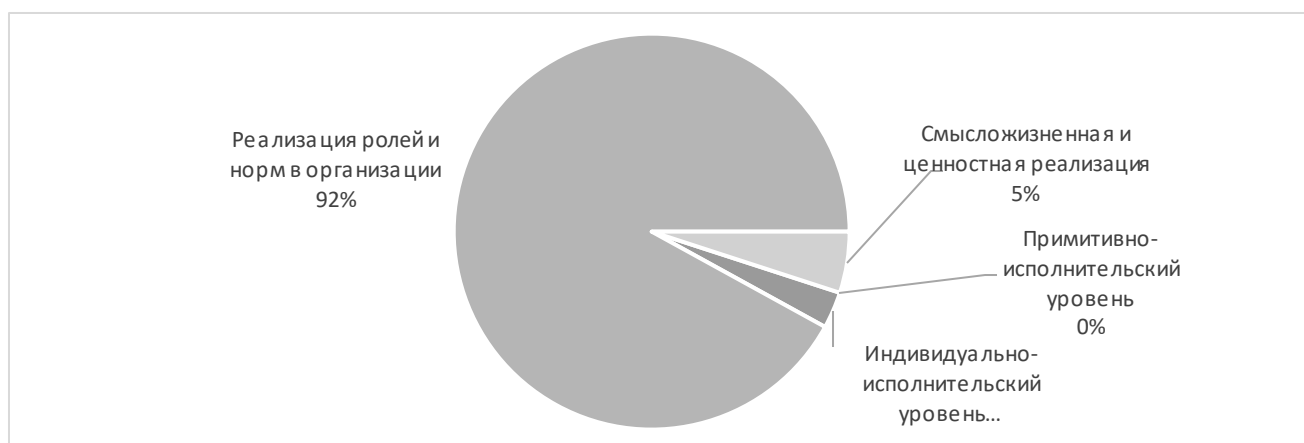


Рисунок 1 - Распределение по уровню профессиональной самореализации, в %

Наиболее распространенными типами профессиональной самореализации являются успешная ПС и астеническая ПС (по 18%) (рисунок 2). То есть лишь незначительная часть психологов успешно реализуется в профессии, в то время как другая часть испытывает истощение ресурсов, что доказывает актуальность исследования.

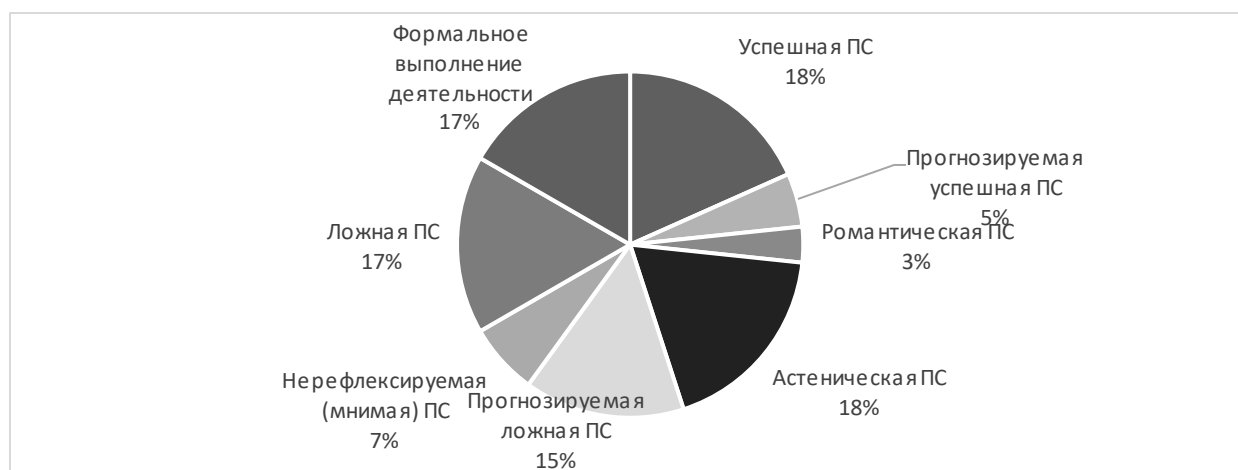


Рисунок 2 - Распределение по типу профессиональной самореализации, в %

При этом наиболее выраженным компонентом является феноменологический ($24,05 \pm 4,13$ баллов), а наименее выраженным – ресурсный ($21,87 \pm 2,94$ баллов). Общий уровень профессиональной самореализации составил $67,97 \pm 7,84$ баллов (рисунок 3).

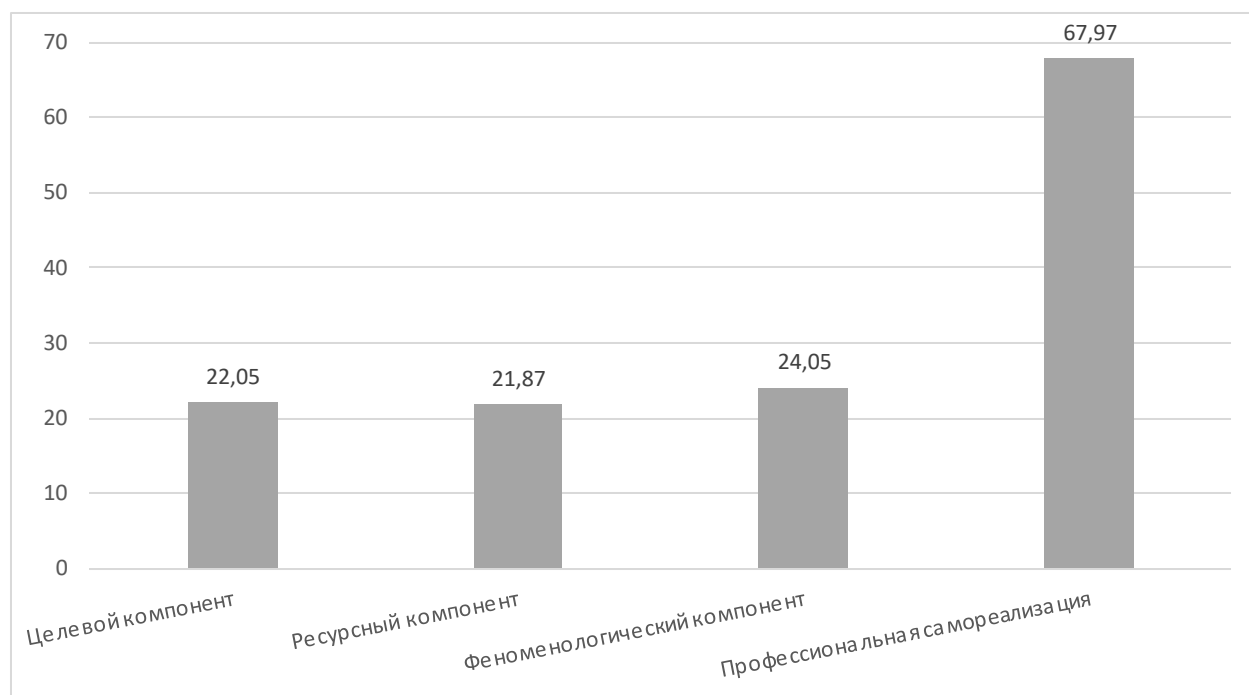


Рисунок 3 - Результаты диагностики по психодиагностической методике «Определение типа и уровня профессиональной самореализации» Е.А. Гавриловой, в баллах среднее значение по выборке

Феноменологический компонент выражен у большинства психологов (68%), что указывает на наличие внешних проявлений профессиональной самореализации (карьерный рост, профессионализм, удовлетворенность трудом). Целевой и ресурсный компоненты выражены менее чем у половины психологов (45%), что может свидетельствовать о недостаточной осознанности профессиональных целей и ценностей, а также о возможном дефиците энергетических ресурсов для профессиональной самореализации (рисунок 4).

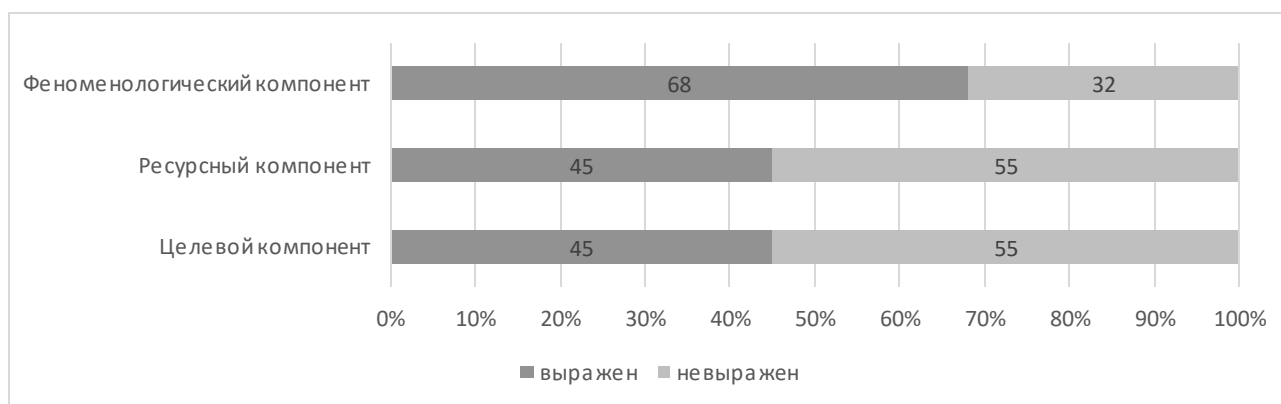


Рисунок 4 - Распределение по степени выраженности компонентов профессиональной самореализации, в %

В целом, психологи демонстрируют преимущественно позитивное самоотношение, что выражается в высоких показателях самооценки, самоуверенности, саморуководства и самоуважения (рисунки 6 и 7).

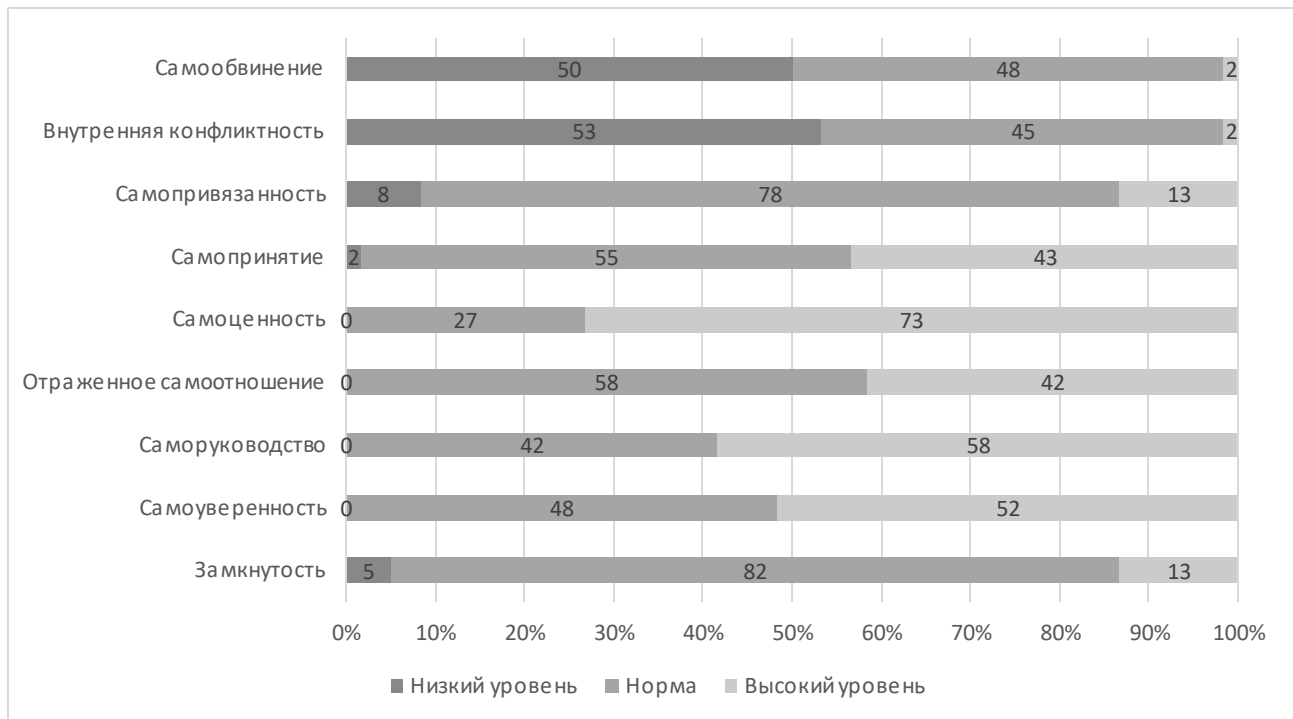


Рисунок 6 - Распределение по уровням развития компонентов самоотношения, в %

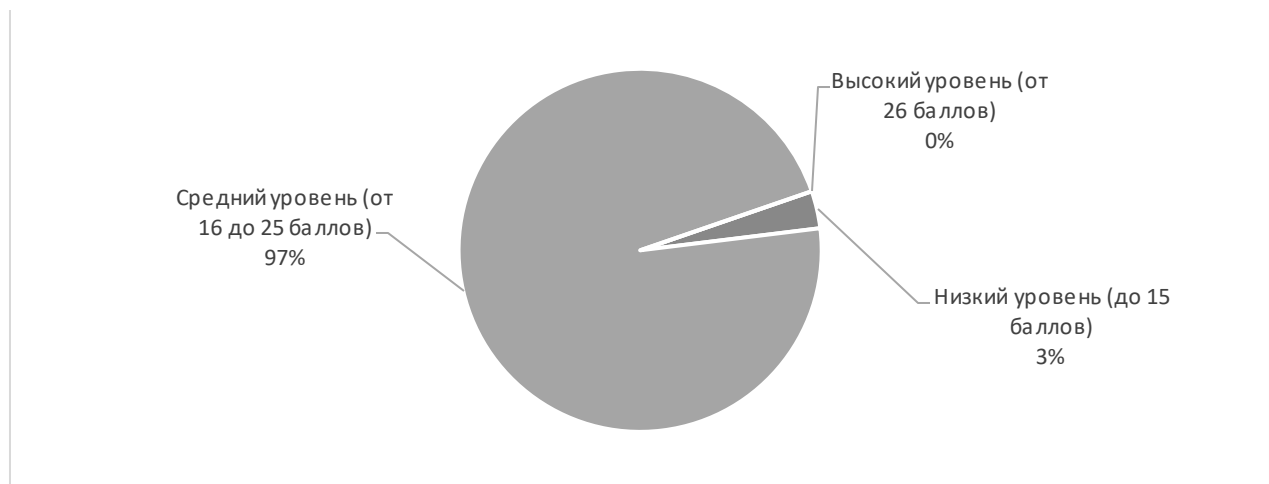


Рисунок 7 - Распределение по уровням развития самоуважения, в %

Большинство специалистов ценят свой внутренний мир, уверены в своих способностях и считают себя основным источником своего развития и достижений, что может способствовать их профессиональной эффективности и личностному росту. Несмотря на преимущественно позитивное самоотношение, у некоторых психологов наблюдаются проблемы, связанные с чрезмерной закрытостью, ригидностью самовосприятия, внутренними конфликтами и самообвинением. Что касается внутриличностной конфликтности, то большинство психологов

(52%) демонстрируют её средний уровень (рисунок 8), то есть они способны адекватно справляться с внутренними противоречиями и адаптироваться к различным жизненным ситуациям.

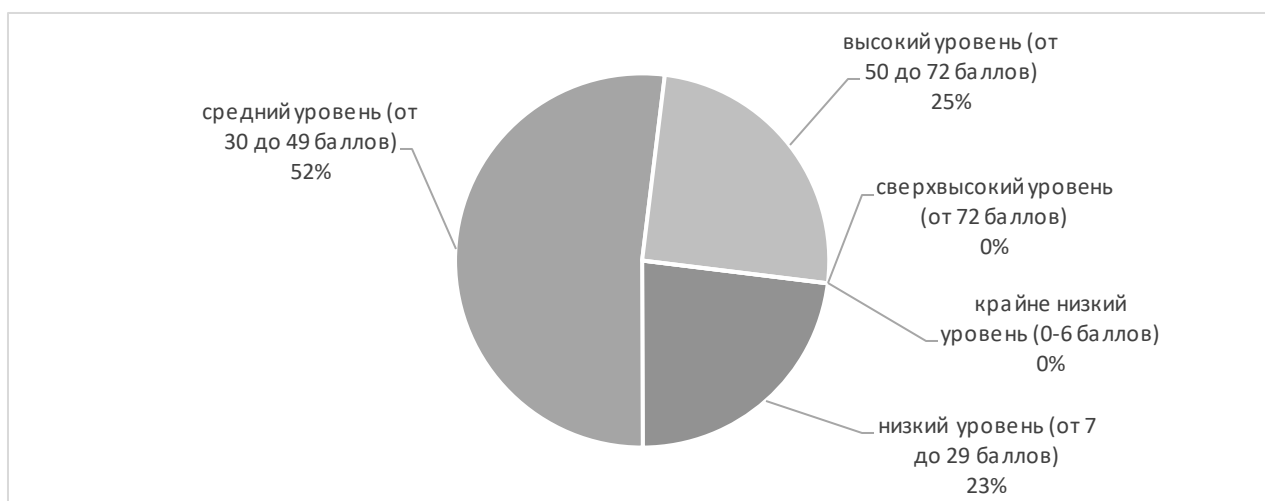


Рисунок 8 - Распределение по уровням внутренней конфликтности по методике А.И. Шпилова, в%

Они обладают достаточной психологической устойчивостью, способны к самоанализу и рефлексии, что является важным профессиональным качеством для психологов. Однако важно отметить, что четверть психологов (25%) показывают высокий уровень внутриличностной конфликтности.

Наиболее выраженной областью внутриличностных конфликтов у психологов является сфера самооценки, что проявляется как в высоком показателе конфликта неадекватной самооценки, так и в наибольшей конфликтности структуры самооценки. При этом психологи демонстрируют наименьшую конфликтность в мотивационной сфере, что говорит об их способности эффективно определять приоритеты и разрешать противоречия между различными мотивами и потребностями (рисунок 9).

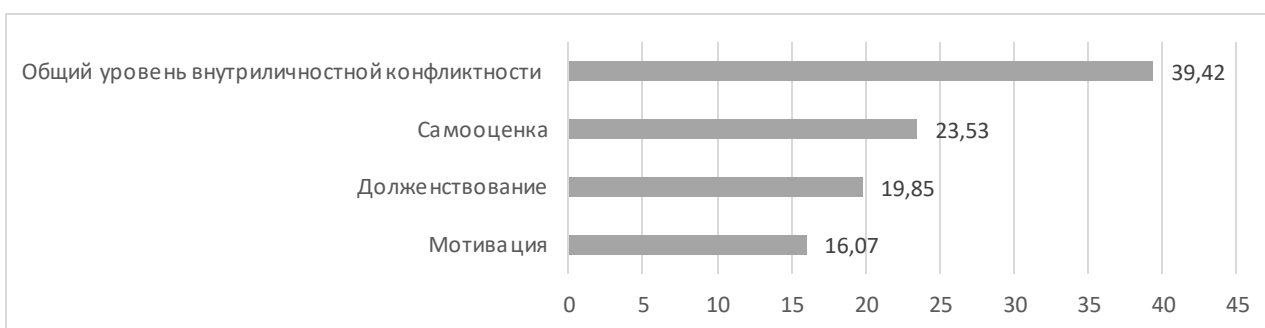


Рисунок 9 - Результаты диагностики внутриличностной конфликтности, в баллах среднее значение по выборке

Большинство из них имеют низкий уровень расхождения между ценностью и доступностью различных жизненных сфер, что говорит о хорошей самореализации, внутренней идентичности и гармонии (рисунок 10).

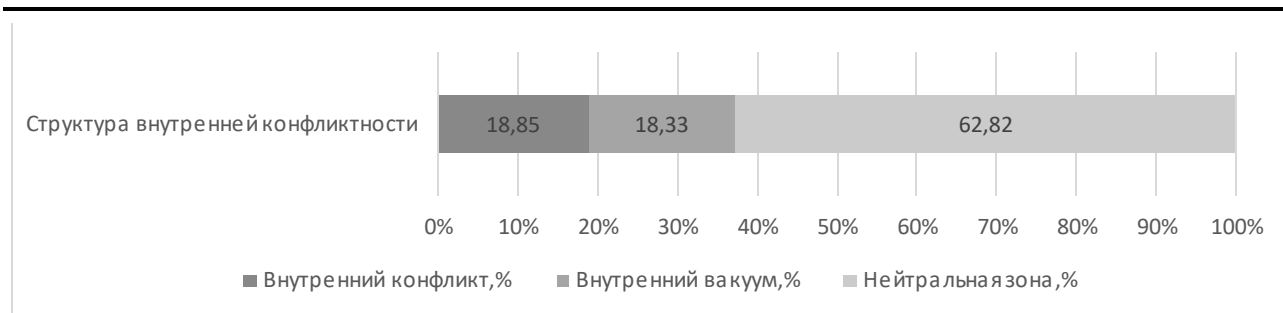


Рисунок 10 - Результаты диагностики по методике «Уровень соотношения ценности и доступности в различных жизненных сферах (УСЦД)» Е.Б. Фанталовой, в %

Для оценки взаимосвязи между профессиональной самореализацией психологов с их самоотношением и внутренней конфликтностью был проведен корреляционный анализ. Так как данные имеют в большинстве своем ненормальное распределение (доказано оценкой по критерию Колмогорова-Сминова), для анализа выбран коэффициент корреляции Спирмена. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Взаимосвязи самоотношения и внутренней конфликтности с профессиональной самореализацией психологов (критерий Спирмена)

Показатель	Профессиональная самореализация
Замкнутость	,293*
Самоуверенность	,396**
Саморуководство	,470**
Отрсамоотношение	,284*
Самоценность	,259*
Самопринятие	-0,035
Самопривязанность	,412**
Внутренняя конфликтность	-,605**
Самообвинение	-,440**
Самоуважение	,380**
Мотивационный конфликт	-0,153
Моральный конфликт	-0,033
Конфликт нереализованного желания	-0,083
Ролевой конфликт	-0,024
Адаптационный конфликт	-0,166
Конфликт неадекватной самооценки	0,101
Мотивация	-0,099
Долженствование	-0,063
Самооценка	-0,023
Внутриличностная конфликтность (общая)	-0,059
Индекс расхождения Ценность-Доступность	0,031
Внутренний конфликт, %	0,082
Внутренний вакуум, %	-0,061
Нейтральная зона, %	0,046

** Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

* Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

На основе представленных результатов корреляционного анализа можно сделать вывод о наличии взаимосвязи между уровнем профессиональной самореализации и отдельными

показателями самооотношения и внутриличностных конфликтов у психологов.

Наиболее сильные положительные корреляции выявлены между профессиональной самореализацией и следующими показателями:

- саморуководство ($r = 0,470$; $p < 0,01$), что указывает на то, что психологи с высоким уровнем саморуководства имеют тенденцию к более высокой профессиональной самореализации. Саморуководство отражает представление личности о том, что основным источником активности и результатов, касающихся как деятельности, так и собственной личности субъекта, является он сам. Психологи с высоким уровнем саморуководства, вероятно, более склонны брать на себя ответственность за свое профессиональное развитие, ставить четкие цели и последовательно их достигать. Они могут быть более автономны в принятии решений и менее зависимы от внешних обстоятельств, что способствует их профессиональному росту и самореализации.
- самопривязанность ($r = 0,412$; $p < 0,01$). Самопривязанность отражает ригидность Я-концепции, консервативную самодостаточность, нежелание меняться на фоне общего положительного отношения к себе. Сильная положительная корреляция с профессиональной самореализацией может указывать на то, что определенная степень уверенности в своем профессиональном «Я» и нежелание кардинально менять свой профессиональный стиль способствуют стабильности и последовательности в профессиональной деятельности психологов, что может создавать основу для глубокой специализации и мастерства в выбранном направлении психологии.
- самоуверенность ($r = 0,396$; $p < 0,01$). Высокая самоуверенность связана с более высоким уровнем профессиональной самореализации., что можно объяснить тем, что уверенные в себе психологи более склонны браться за сложные задачи, не боятся экспериментировать с новыми методами работы и легче устанавливают контакт с клиентами. Самоуверенность также может помогать в преодолении профессиональных трудностей и стрессовых ситуаций, которые неизбежны в работе психолога.
- самоуважение ($r = 0,380$; $p < 0,01$). Самоуважение также показывает значимую положительную корреляцию с профессиональной самореализацией. Психологи с высоким уровнем самоуважения, вероятно, более позитивно оценивают свои профессиональные качества и достижения. Это может приводить к более высокой мотивации в работе, готовности брать на себя ответственность за сложные случаи и стремлению к постоянному профессиональному росту. Высокое самоуважение также может способствовать более эффективному взаимодействию с клиентами и коллегами, что важно для успешной профессиональной деятельности психолога.

Данные результаты подчеркивают важность позитивного самооотношения для профессиональной самореализации психологов. Они указывают на то, что развитие таких качеств как саморуководство, самоуверенность и самоуважение может быть ключевым фактором в повышении её уровня. При этом важно отметить, что самопривязанность, хотя и показывает положительную корреляцию, может иметь и потенциальные негативные аспекты, если приводит к чрезмерной ригидности и нежеланию профессионально развиваться и адаптироваться к новым условиям работы.

Умеренные положительные корреляции обнаружены с показателями:

- замкнутость ($r = 0,293$; $p < 0,05$). Несмотря на то, что эта корреляция может показаться неожиданной, она может указывать на то, что определенная степень замкнутости или интроверсии может быть полезна для профессиональной самореализации психологов.

Это может быть связано с необходимостью глубокой рефлексии, способностью к самоанализу и умением сохранять профессиональные границы.

- отраженное самоотношение ($r = 0,284$; $p < 0,05$). Данная корреляция показывает, что позитивное восприятие того, как другие относятся к психологу, способствует его профессиональной самореализации, что может быть связано с уверенностью в своих профессиональных качествах и положительной обратной связью от клиентов и коллег.
- самооценку ($r = 0,259$; $p < 0,05$). Ощущение собственной ценности как личности и профессионала положительно связано с уровнем самореализации. Психологи, которые высоко ценят себя, вероятно, более уверены в своих способностях и склонны ставить перед собой более амбициозные профессиональные цели.

Данные взаимосвязи показывают, что определенная степень замкнутости, позитивное отраженное самоотношение и ощущение собственной ценности способствуют профессиональной самореализации психологов.

Наиболее сильные отрицательные корреляции выявлены с показателями:

- внутренняя конфликтность ($r = -0,605$; $p < 0,01$). Сильная отрицательная корреляция указывает на то, что высокий уровень внутренних противоречий и сомнений в себе существенно снижает уровень профессиональной самореализации психологов. Внутренняя конфликтность может проявляться в неуверенности в своих решениях, постоянных сомнениях в правильности своих действий, что может негативно сказываться на эффективности работы и удовлетворенности профессией.
- самообвинение ($r = -0,440$; $p < 0,01$). Склонность к самообвинению также имеет значительную отрицательную связь с профессиональной самореализацией. Психологи, склонные к чрезмерной самокритике и принятию на себя вины за неудачи, могут испытывать трудности в профессиональном развитии, что может приводить к снижению уверенности в своих профессиональных навыках, избеганию сложных случаев и, как следствие, к ограничению возможностей для самореализации.

Эти взаимосвязи носят обратный характер и свидетельствуют о том, что высокий уровень внутренней конфликтности и склонность к самообвинению значительно снижают уровень профессиональной самореализации психологов.

Интересно отметить, что не обнаружено значимых корреляций между профессиональной самореализацией и большинством показателей внутриличностных конфликтов, кроме внутренней конфликтности и самообвинения в конструкте самоотношения, что может указывать на то, что психологи способны эффективно справляться с различными типами внутриличностных конфликтов, кроме конфликта в структуре самоотношения, не позволяя им существенно влиять на профессиональную самореализацию. Стоит отметить, что именно в рамках самооценки у психологов отмечен наиболее высокий внутренний конфликт.

Таким образом, гипотеза о существовании взаимосвязи между уровнем профессиональной самореализации и самоотношением у психологов подтверждается. Наиболее значимыми факторами, связанными с профессиональной самореализацией, являются саморегуляция, самопривязанность, самоуверенность и самоуважение. При этом внутренняя конфликтность и самообвинение выступают как факторы, негативно влияющие на профессиональную самореализацию.

Гипотеза о взаимосвязи внутриличностных конфликтов и уровня профессиональной самореализации у психологов также подтверждается. Однако, значимая связь обнаружена только с показателями внутренней конфликтности и самообвинения в рамках самоотношения,

в то время как другие типы внутриличностных конфликтов не показали значимых корреляций. Здесь стоит обратить внимание на то, что показатель внутриличностного конфликта исходит из ранжирования ценностей и их доступности и ограничен в количестве рангов. Если одна из шкал ограничена в своих значениях, это может привести к эффекту насыщения, когда множество объектов получают одинаковый ранг, что может снижать чувствительность корреляционного анализа и усложнить выявление истинной связи между переменными.

Заключение

Проведенное исследование взаимосвязи самооотношения и внутриличностных конфликтов с профессиональной самореализацией у психологов позволяет сделать вывод о том, что для большинства психологов вопрос профессиональной самореализации является достаточно актуальным. Большинство из них находятся на уровне реализации ролей и норм в организации, что характеризуется простым выполнением профессиональной деятельности с оттенком долженствования. При этом наиболее выраженным компонентом профессиональной самореализации является феноменологический. Положительным моментом является то, что психологи в целом демонстрируют преимущественно позитивное самооотношение, что выражается в высоких показателях самооценности, самоуверенности и саморуководства. Большинство респондентов также показывают средний уровень внутриличностной конфликтности, что свидетельствует об их способности адекватно справляться с внутренними противоречиями.

Исследование при этом выявило значимую положительную корреляцию между уровнем профессиональной самореализации и такими компонентами самооотношения, как саморуководство, самопривязанность, самоуверенность и самоуважение. При этом внутренняя конфликтность и самообвинение выступают как факторы, негативно влияющие на профессиональную самореализацию. Обнаружена частичная взаимосвязь внутриличностных конфликтов с уровнем профессиональной самореализации, при этом значимая связь выявлена только с показателями внутренней конфликтности и самообвинения в рамках самооотношения.

На основе полученных результатов была разработана трансформационная игра «Магия личности», направленная на работу с самооотношением, внутриличностными конфликтами, а также другими аспектами профессиональной самореализации и личностного роста психологов. Особенности игры являются комплексный подход, использование метафорических и текстовых карт для глубокого самоанализа, интеграция элементов групповой динамики и обратной связи от участников. Структурированный процесс игры позволяет участникам пройти путь от осознания проблем до формирования новых, более позитивных установок. Данная игра может служить эффективным инструментом для профессионального развития психологов.

Библиография

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. — Москва : Наука, 2011. — 257 с.
2. Анцупов А. Я. Конфликтология: Учебник для вузов / А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов. — 6-е изд. — Санкт-Петербург : Питер, 2016. — 528 с.
3. Афанасенкова Е. Л. Уровни развития профессиональной реализации личности / Е. Л. Афанасенкова // Актуальные проблемы психологии личности. — Екатеринбург, 2018. — Т. 15. — С. 25–34.
4. Волкова Т. Г. Психология самосознания / Т. Г. Волкова. — Москва : Директ-Медиа, 2013. — 296 с.
5. Гаврилова Е. А. Психодиагностическая методика «Тип и уровень профессиональной самореализации»: разработка, описание и психометрия / Е. А. Гаврилова // Вестник ТвГУ. Серия «Педагогика и психология». — 2015. — № 33. — С. 19–34.

6. Газиева И. А. Ценностные детерминанты профессиональной самореализации молодежи / И. А. Газиева // Вестник Московского университета. Серия 18. Социология и политология. — 2023. — Т. 29, № 2. — С. 219–243.
7. Золотарева А. А. Валидность и надежность русскоязычной версии шкалы самооценки М. Розенберга / А. А. Золотарева // Вестник Омского университета. Серия «Психология». — 2020. — № 2. — С. 52–57.
8. Киселёва Е. Н. Психологические особенности профессиональной самореализации психологов и коучей в онлайн среде / Е. Н. Киселёва, Е. А. Цивка // Научный журнал «Обществознание и социальная психология». — 2023. — № 2-2 (46).
9. Пантеев С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система / С. Р. Пантеев. — Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1991. — 100 с.
10. Сарджвеладзе Н. И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой / Н. И. Сарджвеладзе ; АНГССР, Ин-т психологии им. Д. Н. Узадзе. — Тбилиси : Мецниереба, 1989. — 204 с.
11. Сивцова А. В. Внутренние конфликты в системе ценностных ориентаций как психологические основания развития личности : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / А. В. Сивцова. — Барнаул, 2007. — 23 с.
12. Столин В. В. Развитие самосознания личности / В. В. Столин. — Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1983. — 288 с.
13. Фанталова Е. Б. Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта : монография / Е. Б. Фанталова. — Москва : Директ-Медиа, 2015. — 70 с.
14. Фанталова Е. Б. Ценности и внутренние конфликты: теория, методология, диагностика : монография / Е. Б. Фанталова. — Москва : Директ-Медиа, 2015. — 137 с.
15. Швецова, В. А. Особенности самоотношения студентов-психологов и его зависимость от стиля саморегуляции поведения [Текст] / В. А. Швецова // Проблемы педагогического образования. — 2019. — Вып. 63-1. — С. 485-488.
16. Coopersmith S. Coopersmith self esteem inventory / S. Coopersmith. — Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press, Inc, 1981. — 256 p.
17. Research of young female handball players' self-actualizing mental states / I. Popovych, I. Halian, G. Lialuk [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. — 2022. — Vol. 22. — P. 1599–1607.
18. Rosenberg M. Society and the adolescent self image / M. Rosenberg. — Princeton, NJ : Princeton University Press, 1965. — 326 p.
19. Tafarodi R. W. Self-liking and self-competence as dimensions of global self-esteem: Initial validation of a measure / R. W. Tafarodi, W. B. Swann Jr. // Journal of Personality Assessment. — 1995. — Vol. 65. — P. 322–342.

The Relationship Between Professional Self-Realization, Self-Attitude, and Intrapersonal Conflicts Among Psychologists

Yuliya V. Dubrovskaya

Master student,
Moscow Institute of Psychoanalysis,
121170, 34/14, Kutuzovsky ave., Moscow, Russian Federation;
e-mail: inpsycho@inpsycho.ru

Abstract

The article is devoted to the study of the relationship between professional self-realization, self-attitude, and intrapersonal conflicts among psychologists, involving 60 practicing psychologists. The results showed that most psychologists are at the level of role and norm implementation in the organization, which corresponds to an insufficient level of professional self-realization. At the same time, a positive correlation was found between professional self-realization and such components of self-attitude as self-guidance, self-attachment, self-confidence, and self-respect, while internal conflict and self-blame were negatively associated with professional self-realization. Based on the results, the author developed a transformational game, "The Magic of Personality," aimed at working with self-attitude, intrapersonal conflicts, and other aspects of professional self-realization and personal growth of psychologists.

Yuliya V. Dubrovskaya

For citation

Dubrovskaya Yu.V. (2024) Vzaimosvyaz professionalnoy samorealizatsii s samootnosheniem i vnutrilichnostnymi konfliktami u psikhologov [The Relationship Between Professional Self-Realization, Self-Attitude, and Intrapersonal Conflicts Among Psychologists]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 13 (12A), pp. 82-96.

Keywords

Professional self-realization, self-attitude, intrapersonal conflicts, psychologists, self-guidance, self-attachment, self-confidence, self-respect, internal conflict, self-blame, transformational game, professional development, personal growth.

References

1. Abulhanova-Slavskaya, K. A. (2011). *Strategiya zhizni* [Life strategy]. Moscow: Nauka.
2. Antsupov, A. Ya., & Shipilov, A. I. (2016). *Konfliktologiya: Uchebnik dlya vuzov* [Conflictology: Textbook for universities] (6th ed.). Saint Petersburg: Piter.
3. Afanasenkova, E. L. (2018). Urovni razvitiya professional'noy realizatsii lichnosti [Levels of development of professional self-realization of the individual]. *Aktual'nye problemy psikhologii lichnosti* [Current Problems of Personality Psychology], 15, pp. 25–34.
4. Volkova, T. G. (2013). *Psikhologiya samosoznaniya* [Psychology of self-awareness]. Moscow: Direct-Media.
5. Gavrilova, E. A. (2015). *Psikhodiagnosticheskaya metodika «Tip i uroven' professional'noy samorealizatsii»: razrabotka, opisaniye i psikhometriya* [Psychodiagnostic method "Type and level of professional self-realization": Development, description, and psychometry]. *Vestnik TvGU. Seriya «Pedagogika i psikhologiya»* [Bulletin of Tver State University. Series "Pedagogy and Psychology"], 33, pp. 19–34.
6. Gazieva, I. A. (2023). *Tsenostnye determinanty professional'noy samorealizatsii molodezhi* [Value determinants of professional self-realization of youth]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 18. Sotsiologiya i politologiya* [Bulletin of Moscow University. Series 18. Sociology and Political Science], 29(2), pp. 219–243.
7. Zolotareva, A. A. (2020). *Validnost' i nadezhnost' russkoyazychnoy versii shkaly samootsenki M. Rozenberga* [Validity and reliability of the Russian version of M. Rosenberg's self-esteem scale]. *Vestnik Omskogo universiteta. Seriya «Psikhologiya»* [Bulletin of Omsk University. Series "Psychology"], 2, pp. 52–57.
8. Kiseleva, E. N., & Tsivka, E. A. (2023). *Psikhologicheskie osobennosti professional'noy samorealizatsii psikhologov i kouchev v onlayn srede* [Psychological features of professional self-realization of psychologists and coaches in the online environment]. *Nauchnyy zhurnal «Obshchestvoznaniye i sotsial'naya psikhologiya»* [Scientific Journal "Social Science and Social Psychology"], 2-2(46).
9. Pantileev, S. R. (1991). *Samootnoshenie kak emotsional'no-otsenoch'naya sistema* [Self-attitude as an emotional-evaluative system]. Moscow: Moscow University Press.
10. Sargveladze, N. I. (1989). *Lichnost' i ee vzaimodeystvie s sotsial'noy sredoy* [Personality and its interaction with the social environment]. Tbilisi: Metsniereba.
11. Sivtsova, A. V. (2007). *Vnutrennie konflikty v sisteme tsennostnykh orientatsiy kak psikhologicheskie osnovaniya razvitiya lichnosti* [Internal conflicts in the system of value orientations as psychological foundations of personality development] (PhD thesis abstract). Barnaul.
12. Stolin, V. V. (1983). *Razvitie samosoznaniya lichnosti* [Development of personality self-awareness]. Moscow: Moscow University Press.
13. Fantalova, E. B. (2015). *Diagnostika i psikhoterapiya vnutrennego konflikta* [Diagnosis and psychotherapy of internal conflict]. Moscow: Direct-Media.
14. Fantalova, E. B. (2015). *Tsennosti i vnutrennie konflikty: teoriya, metodologiya, diagnostika* [Values and internal conflicts: Theory, methodology, diagnostics]. Moscow: Direct-Media.
15. Shvetsova, V. A. (2019). *Osobennosti samootnosheniya studentov-psikhologov i ego zavisimost' ot stilya samoregulyatsii povedeniya* [Features of self-attitude of psychology students and its dependence on the style of self-regulation of behavior]. *Problemy pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of Pedagogical Education], 63-1, pp. 485–488.
16. Coopersmith, S. (1981). *Coopersmith self-esteem inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
17. Popovych, I., Halian, I., Lialiuik, G., et al. (2022). Research of young female handball players' self-actualizing mental states. *Journal of Physical Education and Sport*, 22, pp. 1599–1607.

18. Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
19. Tatarodi, R. W., & Swann, W. B., Jr. (1995). Self-liking and self-competence as dimensions of global self-esteem: Initial validation of a measure. *Journal of Personality Assessment*, 65, pp. 322–342.

УДК 159.9**Взаимосвязь между регуляцией эмоций у детей и родительским стрессом у матерей в контексте эпидемии COVID-19: посредническая роль семейных репрезентаций эмоций****Цяо Чжунжуй**

Магистрант,
Санкт-Петербургский государственный университет,
199034, Российская Федерация, Санкт-Петербург Университетская наб., 7/9;
e-mail: 956330648@qq.com

Аннотация

В статье исследуется взаимосвязь между стрессом, испытываемым матерями в процессе ухода за детьми, и регуляцией эмоций у детей в условиях пандемии COVID-19, с особым акцентом на роль семейного эмоционального выражения как посредника. В условиях пандемии матери сталкивались с повышенной психологической нагрузкой, вызванной как мерами по борьбе с эпидемией, так и трудностями в заботе о своих детях. Мы рассматриваем механизмы, влияющие на эмоциональное развитие детей в этот сложный период, и подчеркиваем важность семейного контекста в регуляции эмоций. В заключении показано, что эмоциональные репрезентации в семье играют роль посредника в этих связях. Результаты показали, что родительский стресс матерей оказывает значительное и негативное влияние на способность детей раннего возраста регулировать свои эмоции. Более того, исследование продемонстрировало, что семейные эмоциональные репрезентации в определенной степени опосредуют эту связь. Таким образом, стресс, испытываемый матерями в процессе выполнения родительских обязанностей во время эпидемии, оказывал двойное воздействие на детей. Во-первых, он напрямую нарушал их способность регулировать свои эмоции. Во-вторых, он косвенно влиял на них, изменяя способы репрезентации эмоций в семье. Результаты нашего исследования могут стать основой для рекомендаций по улучшению практики семейного воспитания и разработки интервенций, направленных на поддержку психического здоровья детей.

Для цитирования в научных исследованиях

Цяо Чжунжуй. Взаимосвязь между регуляцией эмоций у детей и родительским стрессом у матерей в контексте эпидемии COVID-19: посредническая роль семейных репрезентаций эмоций // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 12А. С. 97-109.

Ключевые слова

материнский стресс; эмоциональное развитие детей; эмоциональная регуляция; COVID-19.

Введение

COVID-19 — это респираторное заболевание, вызванное новым коронавирусом, обнаруженным в 2019 году (SARS-CoV-2), и отличающееся острым началом и высокой степенью заразности. Данное заболевание передается в основном респираторно-капельным путем. Клинические симптомы данной болезни весьма разнообразны. На ранней стадии заболевание, как правило, проявляется в виде сухого кашля, лихорадки и усталости. После того как в январе 2020 года Всемирная организация здравоохранения объявила COVID-19 "чрезвычайной ситуацией в области общественного здравоохранения, имеющей международное значение", инфекция быстро распространилась по Китаю и всему миру, оказав значительное влияние на все регионы и вызвав опасность для психического здоровья многих семей [McKay, 2021].

Основная часть

Эпидемия COVID-19 подчеркнула значимость семьи как основной единицы общества. В обществе значительно возросло беспокойство по поводу того, как подростки учатся управлять своими эмоциями, учитывая их повышенную уязвимость в семейной среде. Исследования показывают, что дети могут испытывать аналогичные негативные эмоции, когда находятся под воздействием неблагоприятного эмоционального климата в семье, особенно в ситуациях, когда такие эмоции преобладают [Saarni, 1989]. Кроме того, эмоциональное заражение или "восприятие" негативных эмоций происходит уже в младенчестве и раннем детстве и сохраняется в более старшем возрасте [Morris, 2007]. Это означает, что дети могут воспринимать и интернализировать негативные эмоции в семье, что может значительно повлиять на развитие их эмоциональной регуляции.

Эмоциональная регуляция играет ключевую роль в нашей повседневной жизни и является основополагающей для эффективного воспитания детей. Родители должны быть искусны в управлении своими эмоциями, чтобы помочь детям развивать способности к саморегуляции и удовлетворять их потребности [Dix, 1991]. С начала 1990-х годов зарубежные ученые систематически изучают регуляцию эмоций у детей младшего возраста, постепенно расширяя свои исследования от ранней психологии развития к нейронауке, психиатрии и психотерапии. Пересмотр концепции эмоций в предшествующих исследованиях стал импульсом для дальнейших работ в этой области. Если ранее эмоции рассматривались как сенсорные состояния, проявляющиеся в поведении, то сейчас они воспринимаются как процессы, формирующие взаимодействие организма с окружающей средой по значимым вопросам. Это новое понимание позволило переориентировать исследования на всестороннее изучение возникновения эмоций в результате взаимодействия с окружением, а не только на традиционные механизмы самозащиты и поведенческие нормы. Также исследуется роль соответствующих тенденций к действию, эмоциональных проявлений и стратегий совладания, включая лингвистические и поведенческие реакции [Campos, 1989]. Сьюзан К. отмечает, что как регуляция эмоций, так и эмоциональные реакции оказывают глубокое влияние на развитие социальных навыков детей, играя решающую роль, особенно в раннем социальном поведении [Calkins, 1999]. Регуляция эмоций — это стратегия психологической защиты, в рамках которой люди вносят внутренние коррективы, чтобы адаптироваться к внешней среде и интегрироваться

в неё [Chang, 2003]. В последнее время всё больше внимания уделяется значению регуляции эмоций для развития детей и отношений между родителями и детьми. Согласно исследованиям, теоретические модели функционирования семьи предлагают представление о том, как управлять эмоциями [Mortis, 2007].

Понятие родительского стресса было впервые введено американским психологом Ричардом Р. Абидином в 1976 году [Abidin, 1990]. В 1992 году исследователь представил более конкретное определение родительского стресса как стресса, испытываемого родителями в процессе выполнения своих родительских обязанностей и взаимодействия с детьми. На уровень стресса, испытываемого родителями, могут оказывать влияние различные факторы, включая темперамент индивидуума, особенности его детей, динамику отношений между родителями и детьми, а также общую атмосферу в семье. Эти факторы включают в себя беспокойство, тревогу и сильный страх [Abidin, 1992].

Дитер-Декард определила родительский стресс как физиологическую и психологическую реакцию на трудности и обязанности, с которыми сталкивается родитель. Эта форма стресса неразрывно связана с эффективностью функционирования взрослых, качеством их отношений с детьми и общим благополучием последних. Родительский стресс представляет собой уникальную форму стресса, которую можно отличить от других видов стресса, таких как стресс, вызванный общими жизненными событиями и обстоятельствами, стресс, связанный с работой, а также стресс, связанный с оценкой психопатологии, с помощью специализированных методик измерения. Родительский стресс характеризуется как уникальная и сложная реакция на трудности, связанные с выполнением родительских обязанностей, и отличается от проявлений взрослого невротизма или депрессии [Deater-Deckard, 1998]. Это подчеркивает те сложности, с которыми сталкиваются люди, совмещая свои родительские обязанности. Исследования выявили значительную корреляцию между родительскими привычками и уровнем стресса.

Матери, испытывающие повышенный уровень родительского стресса, чаще всего придерживаются строгого дисциплинарного подхода и проявляют меньше теплоты в отношениях с детьми. Такой стиль воспитания может негативно сказаться на эмоциональном развитии и социальных навыках детей. Стресс, с которым сталкиваются матери при выполнении своих родительских обязанностей, может напрямую влиять на качество их взаимодействия с детьми, что, в свою очередь, сказывается на поведении и психологическом развитии детей. Матери в Китае обычно берут на себя основные обязанности по уходу за детьми в семье, уделяя значительно больше времени общению с детьми по сравнению с мужчинами. Материнские оценки родительского стресса являются более сильным индикатором результатов развития ребенка по сравнению с материнскими отчетами о нарушениях поведения ребенка, что обеспечивает более точную оценку такого поведения.

На протяжении всей пандемии многие страны принимали краткосрочные меры контроля, основываясь на стратегии сосуществования с вирусом. В отличие от этого, с момента появления COVID-19 в декабре 2019 года, Китай последовательно проводил жесткую политику контроля эпидемии. Хотя меры социальной изоляции успешно замедлили передачу COVID-19, они также значительно повлияли на психическое здоровье китайских семей. Меры изоляции создают значительный стресс для родителей, повышая их уязвимость к давлению и негативным эмоциям. В Китае правительственные ограничения во время вспышки COVID-19 включали закрытие всех учебных заведений и общественных мест, введение домашнего режима, за исключением случаев необходимости, а также карантин для людей, инфицированных COVID-

19 и тех, кто вступал в контакт с больными. Большинству родителей приходилось одно временно справляться с трудностями на работе (например, риском безработицы или снижением зарплаты) в дополнение к заботам о детях дома. В то же время многим семьям приходилось переживать трудности и горести, связанные с болезнью или смертью родственников. Эти факторы могут усугубить уровень стресса родителей, что, в свою очередь, негативно сказывается как на физическом, так и на психологическом благополучии детей. Во время пандемии семьи столкнулись с множеством проблем и стрессов, включая вопросы физического и психического здоровья, финансовые трудности, препятствия для обучения на дому, супружеские конфликты, насилие со стороны сексуального партнера и все более напряженные отношения между родителями и детьми.

Выражение семейных эмоций создает уникальную эмоциональную атмосферу в семье и значительно влияет на формирование и развитие индивидуальных чувств. Исследование, проведенное американским ученым Хальберштадтом, показало, что дети, воспитывающиеся в семьях, где негативные эмоции выражаются с частой регулярностью, склонны сами испытывать и формировать более негативные эмоции и когнитивные конструкции. На основании этого вывода был введен термин "семейная экспрессивность", который описывает вербальные и невербальные стили выражения эмоций членами семьи [Halberstadt, 1986]. Затем Хальберштадт классифицировал семейные эмоциональные проявления на две категории: позитивные и негативные. Позитивные эмоциональные проявления относятся к ситуациям, когда члены семьи выражают положительные и приятные эмоции в процессе взаимодействия. В свою очередь, негативные эмоциональные проявления связаны с вредными, печальными или фрустрирующими чувствами, возникающими в семейной среде. Эти два аспекта эмоциональной экспрессии в семье всесторонне характеризуют особенности и климат эмоционального взаимодействия среди ее членов [Halberstadt, 1986].

Тщательное изучение взаимосвязи между семейными эмоциональными проявлениями, родительским стрессом и эмоциональной регуляцией детей в условиях эпидемии имеет решающее значение для понимания и укрепления психического здоровья семьи. Данное исследование позволило сформулировать три исследовательские гипотезы. Во-первых, материнский стресс во время пандемии COVID-19 значительно оказывает влияние как на эмоциональную регуляцию детей, так и на семейные эмоциональные проявления. Во-вторых, материнский стресс и семейные эмоциональные репрезентации являются предикторами эмоциональной регуляции детей младшего возраста. В-третьих, было установлено, что семейные эмоциональные проявления играют роль медиаторов в связи между материнским стрессом и эмоциональной регуляцией детей. Цель данного исследования заключается в изучении этих гипотез и предоставлении эмпирических данных, подтверждающих необходимость развития эмоциональной регуляции у детей для их общего благополучия.

Участники

В исследовании приняло участие 315 женщин с детьми в возрасте от 2 до 6 лет. Эти участницы были набраны с помощью интернет-платформ и онлайн-СМИ в Китае во время пандемии COVID-19. В этот период в Китае школы были закрыты, большинство женщин работали удаленно, а строгие правила домашнего карантина не позволяли людям покидать свои дома, за исключением случаев крайней необходимости. Возрастное распределение матерей

было следующим: 36 участниц были моложе 20 лет, 98 — от 20 до 29 лет, 127 — от 30 до 39 лет и 54 — старше 40 лет. Что касается уровня образования, то 84 матери имели образование ниже среднего, 52 — успешно окончили среднюю школу, 122 — получили высшее образование, а 57 — высшее и выше. Из всех матерей 32,7% семей имели годовой доход ниже 100 000 юаней, 36,83% — годовой доход от 100 000 до 200 000 юаней, 20% — от 200 000 до 400 000 юаней и только 10,48% — годовой доход выше 400 000 юаней. В таблице 1 представлены демографические характеристики выборки.

Ход исследования

Данные для исследования собирались с октября 2022 года по декабрь 2022 года в течение трех месяцев. Исследование проводилось в полном соответствии с протоколами сбора данных. Перед участием женщины получили исчерпывающее объяснение целей исследования и выразили свое согласие, заполнив анкету после получения полной информации.

Все участники использовали онлайн-платформу Questionstar для заполнения Краткого опросника родительского стресса, Шкалы семейного эмоционального воздействия, Шкалы стратегий регуляции эмоций в раннем детстве и Социально-демографического опросника. В результате маркировки онлайн-опросников с инструкциями по заполнению было получено 315 достоверных ответов. Статистические исследования проводились с использованием программного обеспечения SPSS версии 26.0 для изучения корреляций и регрессий. Модели медиации проверялись с помощью плагина Process версии 3.3.

Таблица 1 - Распределение базовых элементов выборки (N=315)

Переменные	Название	Номер	Процент
Возраст матери	До 20 лет	36	11,43
	20-29 лет	98	31,11
	30-39 лет	127	40,32
	Старше 40 лет	54	17,14
Уровень образования	Младшая школа	84	26,67
	Средняя школа	52	16,51
	Колледж	122	38,73
	Степень бакалавра или выше	57	18,10
Годовой доход домохозяйства ЮАНЬ (¥)	≤ 100,000	103	32,70
	110,000-200,000	116	36,83
	210,000-400,000	63	20,00
	≥ 410,000	33	10,48
Возраст ребенка	2-3 года	83	26,35
	3-4 года	106	33,65
	4-5 лет	57	18,10
	5-6 лет	69	21,90

Описание инструментов исследования

Parenting Stress Index-Short Form (PSI-SF) [Abidin, www...] – это инструмент самооценки, предназначенный для оценки уровня стресса родителей, связанного с воспитанием, особенностями ребенка и взаимодействием с ним. Шкала подходит для родителей детей от 1

месяца до 12 лет и включает 36 пунктов, охватывающих три измерения: Родительский дистресс, Дисфункциональное взаимодействие и Трудный ребенок. Эти аспекты отражают стресс и дискомфорт, возникающие из-за личных проблем, негативных факторов и черт поведения детей, которые могут вызывать чувство тревоги. Для оценки используется пятибалльная шкала Лайкерта, где 90 баллов и выше указывает на повышенный уровень стресса. В исследовании коэффициент альфа Кронбаха для этого инструмента составил 0,986.

Контрольный список регуляции эмоций (ERC), разработанный Шилдсом и Чичетти в 1997 году, оценивает регуляцию эмоций у детей. Шкала состоит из 24 пунктов, на которые отвечает мать, и охватывает как адаптивные, так и дезадаптивные аспекты эмоций. Используется четырехбалльная шкала Лайкерта, где 1 - "совсем нет", а 4 - "полностью". Высокие баллы по подшкале "Адаптивная регуляция" свидетельствуют о хорошей регуляции эмоций, тогда как высокие баллы по "Дезадаптивной регуляции" указывают на трудности. В исследовании коэффициент альфа Кронбаха для этой шкалы составил 0,819, что подтверждает ее надежность и валидность. Опросник семейной экспрессивности (FEQ) [Cassidy, 1992] был разработан Кэссиди для оценки двух аспектов семейного общения: позитивного и негативного. Шкала состоит из 40 пунктов и оценивается по 9-балльной шкале Лайкерта, где 1 соответствует "никогда", а 9 – "часто". Шкала разделена на четыре подграницы: позитивное доминирование, негативное доминирование, позитивное подчинение и негативное подчинение. Родители оценивались по частоте эмоциональных проявлений в их семье. Для каждого измерения или подизмерения вычислялся средний балл, при этом более высокие оценки указывали на более позитивные проявления, тогда как более низкие показывали более негативные. Исследование продемонстрировало высокую надежность и валидность шкалы, о чем свидетельствует коэффициент альфа Кронбаха, равный 0,976.

Анализ данных

Первоначально данные были введены с использованием программы SPSS 26.0, после чего пункты были оценены с помощью описательной статистики и корреляционного анализа. Цель данного исследования заключалась в изучении влияния семейных эмоциональных репрезентаций на материнский родительский стресс и детскую эмоциональную регуляцию в контексте пандемии COVID-19. Зависимой переменной в данном исследовании являлась детская эмоциональная регуляция, тогда как независимой переменной выступал материнский родительский стресс. Посреднической переменной являлись эмоциональные репрезентации семьи. Все данные были стандартизированы, а опосредующий эффект исследовался с использованием модели 4 в плагине Process 3.3. Для анализа применялся метод Bootstrap с 5000 итерациями [Preacher, 2008].

Результаты

Описательная статистика и бивариационные корреляции для всей выборки. В Таблице 2 представлены средние значения, вариативность и коэффициенты корреляции для каждой переменной. Полученные результаты свидетельствуют об отрицательной связи между стрессом, испытываемым матерями в своей родительской роли, и эмоциональной регуляцией детей, а также выражением эмоций в семье. В то же время была обнаружена значительная положительная связь между способностью детей контролировать свои эмоции и тем, как их семья выражает эмоции.

**Таблица 2 - Описательная статистика
и бивариационные корреляции для всей выборки (N=315)**

	M ± SD	1	2	3
Материнский родительский стресс	3.082 ± 0.868	1		
Регуляция эмоций ребенка	2.520 ± 0.497	-0,141*	1	
Семейные репрезентации эмоций	5.474 ± 1.505	-0,154**	0,324**	1

Примечание. *P<0,05, **P<0,01, ***P<0,001.

Тест на эффекты медиации. Для проведения теста на опосредованный эффект с доверительным интервалом 95% использовался плагин PROCESS. Были отобраны 5000 образцов Bootstrap, и анализ опосредованных эффектов проводился с использованием перцентильного подхода с поправкой на смещение. Выбрана модель 4, учитывающая уровень образования, годовой доход семьи и возраст ребенка. В качестве независимой переменной рассматривался материнский родительский стресс, в качестве зависимой – регуляция эмоций ребенка, а семейное выражение эмоций выступало как переменная-посредник.

Результаты показали наличие значительного прямого влияния материнского родительского стресса на детскую регуляцию эмоций ($\beta = -0,113$, $P < 0,001$). Кроме того, было установлено, что материнский родительский стресс имеет значительную отрицательную связь с семейной экспрессией эмоций ($\beta = -0,273$, $P < 0,05$). Также отмечено, что выраженность эмоций в семье положительно коррелирует с регуляцией эмоций у детей ($\beta = 0,068$, $P < 0,001$). Более подробная информация представлена в таблице 3.

С помощью теста Bootstrap была исследована роль материнского родительского стресса в качестве медиатора во взаимосвязи между эмоциональной регуляцией детей и семейной эмоциональной экспрессией. Результаты показали, что 95% доверительные интервалы для верхней и нижней границ не включают ноль. Данное исследование продемонстрировало, что материнский родительский стресс оказывает двойное влияние на детскую эмоциональную регуляцию. Во-первых, он непосредственно влияет на способность детей регулировать свои эмоции. Во-вторых, материнский родительский стресс действует в качестве медиатора в отношении между детской регуляцией эмоций и семейным выражением эмоций. Прямое влияние составило 86,260% от общего эффекта, в то время как роль семейного эмоционального выражения в медиации составила 14,504% от общего влияния (см. таблицу 4). Диаграмма, иллюстрирующая модель медиации, представлена на рисунке 1.

Таблица 3 - Регрессионный анализ при анализе опосредованных эффектов

Линейное уравнение регрессии		Показатели соответствия модели			коэффициент регрессии	
Переменные результата	Предикторные переменные	R	R ²	F	β	t
Репрезентации семейных эмоций	Родительский стресс матерей	0,279	0,078	4,844***	-0,273	-2,195
	Уровень образования				-0,391	-3,416***
	Годовой доход семьи				0,276	2,454*
	Возраст ребенка				-0,058	-0,505
Регуляция эмоций ребенка	Родительский стресс матерей	0,419	0,176	9,713***	-0,113	-4,177***
	Репрезентации семейных эмоций				0,068	4,817***
	Уровень образования				0,003	0,132
	Годовой доход семьи				-0,014	-0,565
	Возраст ребенка				-0,049	-2,019*

Примечание. *P<0,05, **P<0,01, ***P<0,001.



Рисунок 1 - Моделирование опосредующей роли семейных эмоциональных репрезентаций во взаимосвязи между женским родительским стрессом и детской регуляцией эмоций

Таблица 4 - Распределение прямых, косвенных и общих эффектов

	Значение эффективности	Boot SE	Boot LLCI	Boot ULCI	Количество эффекта
Общий эффект	-0,131	0,280	-0,187	-0,076	
Прямой эффект	-0,113	0,027	-0,166	-0,060	86,260%
Косвенный эффект	-0,019	0,008	-0,036	-0,004	14,504%

Обсуждение

Китай оказался первой страной, пострадавшей от вспышки COVID-19. С января 2020 года в стране были введены ряд ограничений на социальную жизнь с целью сдерживания распространения эпидемии. Школы, торговые центры и многие общественные учреждения закрылись, а населению было рекомендовано соблюдать домашний карантин. В этот период повседневная жизнь семей претерпела значительные изменения, особенно для матерей, и меры по закрытию создали огромное давление на заботу о детях. Оказавшись в новых условиях, им приходилось не только брать на себя ответственность за воспитание и уход за детьми в течение всего рабочего дня, но и совмещать личную жизнь, рабочие обязанности и риски потери работы.

Сбор данных проводился с октября по декабрь 2022 года. Кроме того, исследование было направлено на оценку роли семейной эмоциональной репрезентации как медиатора в этой взаимосвязи. Результаты показали заметную обратную корреляцию между стрессом, испытываемым матерями в роли родителей, и эмоциональной регуляцией их детей, а также эмоциональной экспрессией в семье. Более того, была выявлена значительная положительная связь между контролем эмоций у детей и выражением эмоций в их семьях.

В то же время материнский родительский стресс существенно и негативно влиял на регуляцию эмоций у детей младшего возраста. Во время эпидемии COVID-19 матери испытывали более значительный стресс, связанные с выполнением родительских обязанностей, особенно в условиях строгих ограничений домашней и рабочей жизни. Эти напряженные обстоятельства не только усиливали тревогу матерей, но и затрудняли управление своими эмоциями. Негативные эмоции и прессинг передавались во время взаимодействия между

матерями и детьми, что, в свою очередь, сказывалось на способности детей управлять собственными эмоциями. Эти выводы согласуются с результатами других исследований, показывающими, что повышенный родительский стресс может препятствовать способности матери предоставлять поддержку и эффективно реагировать на потребности своего ребенка. В результате у детей может снижаться возможность справляться с эмоциональными проблемами [Cappra, 2011]. Кроме того, в рамках данного исследования было изучено, как семейные эмоциональные репрезентации медируют связь между материнским стрессом и эмоциональным контролем у детей раннего возраста. Результаты свидетельствуют о том, что стресс, испытываемый матерями в процессе воспитания детей, оказывает непосредственное влияние на эмоциональную регуляцию детей. Кроме того, этот стресс косвенно влияет на регуляцию эмоций детей через представление эмоций в кругу семьи. Молодые родители сталкивались с возросшим финансовым стрессом, наряду с уже существующими проблемами физического и психического здоровья как у них самих, так и у их детей. Дополнительно, стрессоры, связанные с COVID-19, способствовали значительному росту семейных конфликтов во время эпидемии, превысив уровень, наблюдавшийся до пандемии.

Матери демонстрировали меньше позитивных и больше негативных эмоциональных проявлений в условиях высокого стресса. Дети воспринимают такую модель эмоциональной экспрессии, что дополнительно негативно сказывается на их способности регистрировать и регулировать свои эмоции. Исследования последнего десятилетия также показали, что проблемы в регуляции эмоций у родителей могут оказывать негативное влияние на их стиль воспитания и семейную динамику [Bridgett, 2015], [Crandall, 2015], [Ulrich, 2017]. Семейные эмоциональные репрезентации играют важную роль в психологическом развитии детей, особенно в условиях пандемии. Укрепление этих репрезентаций может стать полезной стратегией для снижения влияния материнского стресса на эмоциональную регуляцию детей раннего возраста.

Исследование также указывает на то, что материнский стресс и семейные эмоциональные репрезентации влияют на эмоциональный контроль детей не только напрямую. Семейные эмоциональные репрезентации функционируют как медиатор, создавая жизненно важную связь между стрессом, испытываемым матерями в их родительской роли, и способностью детей управлять своими эмоциями. Матери, испытывающие значительный стресс, часто демонстрируют неблагоприятные эмоциональные характеристики, которые сказываются на эмоциональной регуляции их детей. Следовательно, будущие вмешательства должны быть направлены на преодоление материнского стресса и улучшение качества семейных эмоциональных репрезентаций, чтобы лучше поддерживать эмоциональное развитие детей.

Данное исследование подчеркивает важность стресса, вызванного материнским воспитанием, и эмоциональной экспрессии в семье в контексте эмоциональной регуляции детей в период пандемии. Однако механизмы семейного эмоционального самовыражения могут различаться в зависимости от возрастных групп. Дети, находящиеся на разных стадиях развития, отличаются своими способностями к эмоциональной регуляции, когнитивными уровнями и потребностями в социальном взаимодействии. Это может привести к различиям в их восприятии и реакции на эмоциональное выражение в семье. В будущих исследованиях будет необходимо провести анализ подгрупп по возрастным категориям детей, чтобы глубже изучить механизмы семейной эмоциональной экспрессии на различных стадиях развития, что обеспечит научную основу для разработки более целенаправленных стратегий вмешательства в семью.

Заключение

Пандемия COVID-19 оказала значительное и масштабное влияние на эмоциональное состояние как родителей, так и детей. С самого начала пандемии родители и воспитатели в западных странах испытывали негативное воздействие на своё психическое благополучие, а также на поведение своих детей [Glenn, 2023], [Russell, 2020]. В данном исследовании изучалась взаимосвязь между стрессом, испытываемым матерями в их родительской роли, эмоциональным выражением и пониманием эмоций в семьях, а также тем, как маленькие дети справляются со своими эмоциями в условиях пандемии COVID-19.

Исследование также подтвердило, что эмоциональные репрезентации в семье играют роль посредника в этих связях. Результаты показали, что родительский стресс матерей оказывает значительное и негативное влияние на способность детей раннего возраста регулировать свои эмоции. Более того, исследование продемонстрировало, что семейные эмоциональные репрезентации в определенной степени опосредуют эту связь. Таким образом, стресс, испытываемый матерями в процессе выполнения родительских обязанностей во время эпидемии, оказывал двойное воздействие на детей. Во-первых, он напрямую нарушал их способность регулировать свои эмоции. Во-вторых, он косвенно влиял на них, изменяя способы репрезентации эмоций в семье.

Результаты этого исследования могут иметь значительное значение как для научных исследований, так и для клинической практики. Во многих исследованиях для оценки эмоционального и поведенческого функционирования детей используются опросники, составленные родителями, что может привести к потенциальной предвзятости в процессе оценки. Для более объективной оценки поведения детей рекомендуется собирать информацию от различных наблюдателей, таких как родители, учителя и воспитатели, либо полагаться на оценки, проводимые специально обученными наблюдателями.

Библиография

1. Abidin R R. Parenting Stress Index-Short Form (PSI-SF): Professional Manual // Recuperado del sitio de internet Psychological Assessment Resources. URL: <http://www4.parinc.com> (дата обращения: 12.05.2025)
2. Abidin R., Richard R. Introduction to the Special Issue: The Stresses of Parenting. *Journal of Clinical Child Psychology*. 1990. №19 (4). P. 298–301.
3. Abidin R., Richard R. The Determinants of Parenting Behavior. *Journal of Clinical Child Psychology*. 1992. №21 (4). P. 407–12.
4. Bridgett D. J. Intergenerational transmission of self-regulation: A multidisciplinary review and integrative conceptual framework. *Psychological bulletin*. 2015. Т. 141. №. 3. 602 p.
5. Calkins S. D., Gill K. L., Johnson M. C. Emotional reactivity and emotional regulation strategies as predictors of social behavior with peers during toddlerhood. *Social development*. 1999. № 8 (3). P. 310-334.
6. Campos J., Campos R., Barrett K. Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental psychology*. 1989. № 25(3). P. 394-396 .
7. Cappa K. A. Bidirectional relationships between parenting stress and child coping competence: Findings from the pace study. *Journal of child and family studies*. 2011. Т. 20. P. 334-342.
8. Cassidy J. Family-peer connections: The roles of emotional expressiveness within the family and children's understanding of emotions. *Child development*. 1992. Т. 63. №. 3. P. 603-618.
9. Chang L., Schwartz D., Dodge K. A., et al. Harsh parenting in relation to child emotion regulation and aggression. *Journal of family psychology*. 2003. № 17(4). P. 598-563.
10. Crandall A., Deater-Deckard K., Riley A. W. Maternal emotion and cognitive control capacities and parenting: A conceptual framework. *Developmental Review*. 2015. № 36. P. 105–126.
11. Deater-Deckard K. Parenting stress and child adjustment: Some old hypotheses and new questions. *Clinical psychology: Science and practice*. 1998. № 5(3). P. 314-332.

12. Dix T. The affective organization of parenting: Adaptive and maladaptive processes. *Psychological bulletin*. 1991. T. 110. №1. P. 3-25.
13. Glenn T. Resilient hearts: measuring resiliency in young people with congenital heart disease. *Journal of the American Heart Association*. 2023. T. 12. №. 21. DOI: 10.1161/JAHA.123.029847
14. Halberstadt A G. Family socialization of emotional expression and nonverbal communication styles and skills. *Journal of personality and social psychology*. 1986. № 51(4). P. 827-836.
15. McKay K., O’Nions E., Wayland S., et al. Fears, Reassurance, and milestones: a twitter analysis around world prematurity day during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. № 18 (20). DOI: 10.3390/ijerph182010807
16. Morris A. S., Silk J. S., Steinberg L., et al. The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social development*. 2007. № 16 (2). P. 361-388.
17. Preacher K. J., Hayes A. F. Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior research methods*. 2008. T. 40. №. 3. C. 879-891.
18. Russell B. S. Initial challenges of caregiving during COVID-19: Caregiver burden, mental health, and the parent–child relationship. *Child Psychiatry & Human Development*. 2020. T. 51. №. 5. C. 671-682.
19. Saarni C. *Cognitive Capabilities Involved in the Socialization of Emotion: Development in Middle Childhood*. 1989.
20. Ulrich F., Petermann F. Parental emotion dysregulation as a risk factor for child development. *Kindheit und Entwicklung*. 2017. T. 26. №. 3. P. 133-146.
21. Wong C. W., Chen W. Q., Goggins W. B., et al. Individual, familial and community determinants of child physical abuse among high-school students in China. *Social Science & Medicine*. 2009. № 68(10). P. 1819-1825.
22. Wu Q., Xu Y. Parenting stress and risk of child maltreatment during the COVID-19 pandemic: A family stress theory-informed perspective. *Developmental Child Welfare*. 2020. № 2(3). P. 180-196.
23. Xuan X., Chen F., Yuan C., et al. The relationship between parental conflict and preschool children's behavior problems: A moderated mediation model of parenting stress and child emotionality. *Children and Youth Services Review*. 2018. №95. P. 209-216.
24. Zamarro G., Prados M. J. Gender differences in couples’ division of childcare, work and mental health during COVID-19. *Review of Economics of the Household*. 2021. T. 19. №. 1. P. 11-40.
25. Zimmer-Gembeck M. J. Parent emotional regulation: A meta-analytic review of its association with parenting and child adjustment. *International Journal of Behavioral Development*. 2022. T. 46. №. 1. P. 63-82.
26. Zou D., Chen C. The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of new mothers in China: a qualitative study of mothers with infants aged 0–1 year old. *Frontiers in Public Health*. 2023. № 11.

The Relationship Between Children's Emotion Regulation and Maternal Parenting Stress in the Context of the COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Family Emotional Representations

Qiao Zhongrui

Master's Student,
Saint Petersburg State University,
199034, 7/9, Universitetskaya embankment, Saint Petersburg, Russian Federation;
e-mail: 956330648@qq.com

Abstract

The article explores the relationship between the stress experienced by mothers in the process of caring for children and children's emotion regulation during the COVID-19 pandemic, with a particular emphasis on the role of family emotional expression as a mediator. During the pandemic, mothers faced increased psychological stress caused by both epidemic control measures and the challenges of caring for their children. We examine the mechanisms influencing children's emotional development during this difficult period and highlight the importance of the family context in emotion regulation. The findings show that family emotional representations play a mediating role

in these relationships. The results indicate that maternal parenting stress has a significant and negative impact on young children's ability to regulate their emotions. Moreover, the study demonstrates that family emotional representations partially mediate this relationship. Thus, the stress experienced by mothers in fulfilling parental responsibilities during the epidemic had a dual impact on children. First, it directly impaired their ability to regulate emotions. Second, it indirectly affected them by altering the ways emotions are represented in the family. The results of our study can serve as a basis for recommendations to improve family parenting practices and develop interventions aimed at supporting children's mental health.

For citation

Qiao Zhongrui (2024) Vzaimosvyaz mezhdru regulyatsiey emotsiy u detey i roditelskim stressom u materey v kontekste epidemii COVID-19: posrednicheskaya rol semeinykh reprezentatsiy emotsiy [The Relationship Between Children's Emotion Regulation and Maternal Parenting Stress in the Context of the COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Family Emotional Representations]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennyye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 13 (12A), pp. 97-109.

Keywords

Maternal stress; children's emotional development; emotion regulation; COVID-19.

References

1. Abidin R R. Parenting Stress Index-Short Form (PSI-SF): Professional Manual // Recuperado del sitio de internet Psychological Assessment Resources. URL: <http://www4.parinc.com> (дата обращения: 12.05.2025)
2. Abidin R., Richard R. Introduction to the Special Issue: The Stresses of Parenting. *Journal of Clinical Child Psychology*. 1990. №19 (4). P. 298–301.
3. Abidin R., Richard R. The Determinants of Parenting Behavior. *Journal of Clinical Child Psychology*. 1992. №21 (4). P. 407–12.
4. Bridgett D. J. Intergenerational transmission of self-regulation: A multidisciplinary review and integrative conceptual framework. *Psychological bulletin*. 2015. T. 141. №. 3. 602 p.
5. Calkins S. D., Gill K. L., Johnson M. C. Emotional reactivity and emotional regulation strategies as predictors of social behavior with peers during toddlerhood. *Social development*. 1999. № 8 (3). P. 310-334.
6. Campos J., Campos R., Barrett K. Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental psychology*. 1989. № 25(3). P. 394-396 .
7. Cappa K. A. Bidirectional relationships between parenting stress and child coping competence: Findings from the pace study. *Journal of child and family studies*. 2011. T. 20. P. 334-342.
8. Cassidy J. Family-peer connections: The roles of emotional expressiveness within the family and children's understanding of emotions. *Child development*. 1992. T. 63. №. 3. P. 603-618.
9. Chang L., Schwartz D., Dodge K. A., et al. Harsh parenting in relation to child emotion regulation and aggression. *Journal of family psychology*. 2003. № 17(4). P. 598-563.
10. Crandall A., Deater-Deckard K., Riley A. W. Maternal emotion and cognitive control capacities and parenting: A conceptual framework. *Developmental Review*. 2015. № 36. P. 105–126.
11. Deater-Deckard K. Parenting stress and child adjustment: Some old hypotheses and new questions. *Clinical psychology: Science and practice*. 1998. № 5(3). P. 314-332.
12. Dix T. The affective organization of parenting: Adaptive and maladaptive processes. *Psychological bulletin*. 1991. T. 110. №.1. P. 3-25.
13. Glenn T. Resilient hearts: measuring resiliency in young people with congenital heart disease. *Journal of the American Heart Association*. 2023. T. 12. №. 21. DOI: 10.1161/JAHA.123.029847
14. Halberstadt A G. Family socialization of emotional expression and nonverbal communication styles and skills. *Journal of personality and social psychology*. 1986. № 51(4). P. 827-836.
15. McKay K., O’Nions E., Wayland S., et al. Fears, Reassurance, and milestones: a twitter analysis around world prematurity day during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. № 18 (20). DOI: 10.3390/ijerph182010807

16. Morris A. S., Silk J. S., Steinberg L., et al. The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social development*. 2007. № 16 (2). P. 361-388.
17. Preacher K. J., Hayes A. F. Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior research methods*. 2008. T. 40. №. 3. C. 879-891.
18. Russell B. S. Initial challenges of caregiving during COVID-19: Caregiver burden, mental health, and the parent-child relationship. *Child Psychiatry & Human Development*. 2020. T. 51. №. 5. C. 671-682.
19. Saarni C. *Cognitive Capabilities Involved in the Socialization of Emotion: Development in Middle Childhood*. 1989.
20. Ulrich F., Petermann F. Parental emotion dysregulation as a risk factor for child development. *Kindheit und Entwicklung*. 2017. T. 26. №. 3. P. 133-146.
21. Wong C. W., Chen W. Q., Goggins W. B., et al. Individual, familial and community determinants of child physical abuse among high-school students in China. *Social Science & Medicine*. 2009. № 68(10). P. 1819-1825.
22. Wu Q., Xu Y. Parenting stress and risk of child maltreatment during the COVID-19 pandemic: A family stress theory-informed perspective. *Developmental Child Welfare*. 2020. № 2(3). P. 180-196.
23. Xuan X., Chen F., Yuan C., et al. The relationship between parental conflict and preschool children's behavior problems: A moderated mediation model of parenting stress and child emotionality. *Children and Youth Services Review*. 2018. №95. P. 209-216.
24. Zamarro G., Prados M. J. Gender differences in couples' division of childcare, work and mental health during COVID-19. *Review of Economics of the Household*. 2021. T. 19. №. 1. P. 11-40.
25. Zimmer-Gembeck M. J. Parent emotional regulation: A meta-analytic review of its association with parenting and child adjustment. *International Journal of Behavioral Development*. 2022. T. 46. №. 1. P. 63-82.
26. Zou D., Chen C. The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of new mothers in China: a qualitative study of mothers with infants aged 0-1 year old. *Frontiers in Public Health*. 2023. № 11.

Правила для авторов

Уважаемые авторы! Представляем вашему вниманию обновленные требования, которым должны строго соответствовать направляемые нам рукописи.

Структура статьи, присылаемой в редакцию для публикации:

- 1) заголовок (название) статьи;
- 2) автор(ы): фамилия, имя, отчество (полностью);
- 3) данные автора(ов): телефон, адрес, научная степень, звание, должность и место работы, рабочий адрес, e-mail;
- 4) аннотация (авторское резюме);
- 5) ключевые слова;
- 6) текст статьи должен быть разбит на части: введение, тематические подзаголовки, заключение или выводы;
- 7) список использованной литературы в алфавитном порядке;
- 8) пункты 1-5 и 7 должны быть продублированы на английском языке (требования к аннотации см. далее).

Все материалы должны быть присланы в документе формата .doc, шрифт TimesNewRoman, кегль 14, первая строка с отступом, межстрочный интервал полуторный, сноски с примечаниями постраничные, нумерация сносок сплошная. Ссылки в тексте на библиографический список оформляются в квадратных скобках; указываются фамилия автора из списка, год издания работы и страница: [Иванов, 2003, 12].

Требования к аннотации на английском языке

Англоязычная аннотация должна быть:

- информативной (не содержать общих слов);
- оригинальной (**не быть калькой русскоязычной аннотации**);
- содержательной (отражать основное содержание статьи и результаты исследований);
- структурированной (следовать логике описания результатов в статье, по схеме: предмет, тема, цель работы; метод или методология проведения работы; область применения результатов; выводы);
- «англоязычной» (написанной качественным английским языком);
- **объем от 150 до 250 слов.**

При невозможности предоставить англоязычную аннотацию необходимо предоставить аналогичный текст на русском языке, с требуемым объемом и структурой.

Фамилии авторов статей на английском языке представляются в одной из принятых международных систем транслитерации, в нашем издательстве – Британского института стандартов (www.translit.ru, меню **Варианты**, пункт **BSI**).

Оформление библиографических ссылок в тексте

Ссылки в тексте оформляются в стиле [Фамилия (фамилии), год, страница].
Например, такая ссылка:

Иванова П.П., Петров А.А. К вопросам о детских тарелочках // Жизнь. 2012. № 2. С. 343.

будет выглядеть в тексте как

[Иванова, Петров, 2012, 343].

При ссылке на интернет-ресурс ссылка выглядит как [Иванов, 2009, www] или (при невозможности установить год) [Иванов, www].

Постраничные сноски используются в случае смысловых комментариев, ссылок на архивы и неопубликованные документы. Допустимо указывать в постраничных сносках группы источников (например, ряд работ или диссертаций по какой-либо теме), которые не включаются в библиографию.

В библиографию включаются ссылки на использованные в работе:

- книги;
- статьи в периодике, коллективных монографиях, сборниках по итогам конференций;
- диссертации и авторефераты;
- нормативные акты;
- электронные ресурсы.

В библиографию не включаются (даются в постраничных сносках) ссылки на:

- архивы;
- неопубликованные документы.

Правила оформления библиографии на русском языке

Библиография оформляется в соответствии с требованиями ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Библиографическая ссылка».

Правила оформления библиографии на английском языке

Английский вариант библиографии, с заголовком References, пишется согласно Гарвардской системе оформления библиографических ссылок, по следующей схеме:

Авторы (транслитерация), год публикации, транслитерация названия статьи, перевод названия статьи на английский язык (в квадратных скобках), транслитерация названия источника (книга, журнал), перевод названия источника (в квадратных скобках), место издания, издательство, страницы.

Пример:

Кочукова Е.В., Павлова О.В., Рафтопуло Ю.Б. Система экспертных оценок в информационном обеспечении учёных // Информационное обеспечение науки. Новые технологии: Сб. науч. тр. М.: Научный Мир, 2009. С. 190-199.

Kochukova E.V., Pavlova O.V., Raftopulo Yu.B. (2009) Sistema ekspertnykh otsenok v informatsionnom obespechenii uchenykh [The system of peer review in scientific information provision]. In: Informatsionnoe obespechenie nauki. Novye tekhnologii [Information Support of Science. New Technologies]. Moscow: Nauchnyi Mir, pp. 190-199.

Более подробные правила и примеры Гарвардской системы оформления представлены по ссылке <http://www.emeraldinsight.com/authors/guides/write/harvard.htm?part=2> или <http://www.library.dmu.ac.uk/Images/Selfstudy/Harvard.pdf>

Если у вас нет возможности оформить английские список литературы и аннотацию по нашим правилам, это сделают специалисты издательства. Обращайтесь, вам обязательно помогут!

Об издательстве

Издательство «АНАЛИТИКА РОДИС» выпускает 14 научных журналов:

№	Название журнала	Направление
1	Вопросы российского и международного права	юридические науки
2	Культура и цивилизация	культурология
3	Технические науки: теория, методика, приложения	технические науки
4	«Белые пятна» российской и мировой истории	история
5	Контекст и рефлексия: философия о мире и человеке	философия
6	Вопросы биологии и сельского хозяйства: теории и ситуации, проблемы и решения	биологические и сельскохозяйственные науки
7	Фундаментальные и клинические медицинские исследования	медицина
8	Экономика: вчера, сегодня, завтра	экономика
9	Педагогический журнал	педагогика
10	Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования	психология
11	Искусствоведение	искусствоведение
12	Социологические науки	социология
13	Теории и проблемы политических исследований	политология
14	Язык. Словесность. Культура	филология

Журналы выходят на русском и английском языках, основное содержание номеров составляют статьи ведущих российских и зарубежных ученых и начинающих исследователей, а также сообщения о выходе книг по теме изданий.

Журналы издательства «АНАЛИТИКА РОДИС» рассчитаны на ученых, специалистов, аспирантов и студентов, а также всех, кто интересуется проблемами современной науки.

Услуги издательства

Помимо выпуска научных журналов издательство «АНАЛИТИКА РОДИС» выпускает научные издания, монографии, авторефераты, а также художественную литературу.

Рукописи изданий, поступающих к нам, подвергаются корректуре, редактированию и, при необходимости, научному редактированию. Техническое оформление в издательстве «АНАЛИТИКА РОДИС» включает вёрстку, раз-

работку оригинал-макетов, дизайн обложек и иллюстраций. На каждом этапе работы авторы имеют возможность оценить результаты и внести свои коррективы, пожелания и дополнения.

Наши специалисты осуществляют помощь в оформлении научных работ – от статей до диссертаций, по требованиям ГОСТа, ВАК или конкретных научных организаций, а также техническое, литературное и научное редактирование, корректуру.

Издательство «АНАЛИТИКА РОДИС» имеет широкие научные связи с отечественными и зарубежными учёными и организациями.



Rules for authors

Dear authors! We present you the updated requirements that the manuscript must strictly comply with.

Structure of an article for publication sent to the publisher:

1. title (name);
2. author (s): the surname, first name, patronymic (in full);
3. author (s) details: phone, address, academic degree, title, occupation and place of work (+address), e-mail;
4. annotation (author's abstract);
5. key words;
6. the text of the article must be split into several parts: introduction, subject subtitles, conclusion or summary;
7. list of references;
8. Items 1-5 and 7 must be accomplished in English (see below the requirements for annotations).

All materials must be sent in .doc format, Times New Roman, size 14, indented first-line, one-and-a-half line spacing, per-page footnotes and solid footnotes numeration. References to the bibliography in the text are to be made in square brackets: [Ivanov, 2003, 12].

The requirements for abstract in English and bibliographical references

An abstract in English must be:

- informative (be free of common words);
- original (**without being a calque (loan-translation) of Russian-language annotation**);
 - substantive (to reflect the main content of an article and research results);
 - structured (to follow result description logic in the article according to the scheme: subject, topic, work objective, method or work performance methodology, application range of the results; summary);
- "English-speaking" (written in high-grade English);
- **volume from 150 to 250 words.**

Let's see the following structural variant of a bibliographical ref in English for articles from journals, collections and conferences:

The authors (transliteration), year, title of the article in transliteration, translation of the title into English in square brackets, the name of the source (transliteration and translation), place, publishing house and pages.

Example:

Kochukova E.V., Pavlova O.V., Raftopulo Yu.B. (2009) Sistema ekspertnykh otsenok v informatsionnom obespechenii uchenykh [The system of peer review in scientific information provision]. In: Informatsionnoe obespechenie nauki. Novye tekhnologii [Information Support of Science. New Technologies]. Moscow: Nauchnyi Mir, pp. 190-199.

At that while **preparing the list** of literary sources of the **English-language** part of the article our **publishing house insists on using Harvard system of bibliographical references delivery**. You can find the possible typography variants on <http://www.emeraldinsight.com/authors/guides/write/harvard.htm?part=2> or <http://www.library.dmu.ac.uk/Images/Selfstudy/Harvard.pdf>

If for some reasons you cannot formalize English list of references and abstract in accord with our rules, our specialists will do it for you. Please, contact us, we are always ready to help!

About the publishing house

Publishing house "ANALITIKA RODIS" issues 14 scientific journals:

№	Name of the journal	Scientific area
1	Matters of Russian and international law	Jurisprudence
2	Culture and civilization	Culturology
3	Technical sciences: theory, methodology, applications	Technical
4	"White spots" of the Russian and world history	History
5	Context and reflection: philosophy of the world and human being	Philosophy
6	Questions of biology and agriculture: theories and situations, problems and solutions	Biological and agricultural
7	Basic and clinical medical research	Medical
8	Economics: Yesterday, Today and Tomorrow	Economics
9	Pedagogical Journal	Education science
10	Psychology. Historical-critical reviews and current researches	Psychology
11	Art Studies	Art Studies
12	Sociological Sciences	Sociological Sciences
13	Theories and Problems of Political Studies	Political science
14	Language. Philology. Culture	Philology

Journals are published in Russian and English. The articles of leading experts, as well as researchers working on dissertations, are published in each journal respective to its coverage, along with the reports of the books output of leading contemporary researchers!

The journals of the "ANALITIKA RODIS" publishing house are designed for specialists, students and postgraduate students, as well as anyone interested in problems of modern science.

Our services

In addition to the scientific journals publishing the "ANALITIKA RODIS" publishing house provides a wide range of services.

The "ANALITIKA RODIS" publishing house provides services for publishing scientific articles, monographs, author's theses and books. Manuscripts coming to us subject to proof-reading and editing by publisher's specialists, provided that authors

are able to evaluate the results and make corrections, add comments and suggest additions at any stage before publishing.

Technical design of the "ANALITIKA RODIS" publishing house includes makeup, design layout, design of covers and illustrations.

Our specialists provide assistance in the design of scientific works – from articles to dissertations according to GOST standards, Higher Attestation Commission or precise scientific organizations, as well literary and scientific editing and proofreading.

The "ANALITIKA RODIS" publishing house has extensive scientific relations with national and foreign scientists and organizations.

